

VIPASSANA BHAVANA
INZICHTMEDITATIE

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

ATTHAKAVAGGA—De Vrede van de Boeddha

SATTA-VISUDDHI—De Zeven Zuiveringen

VIPASSANA BHAVANA
INZICHTMEDITATIE

Guy Eugène DUBOIS

*Vermits de gift van Dhamma de grootste dana is—
sabba danam Dhamma danam jinat—het legaat
van bevrijding uit onze dualiteit; de uiteindelijke
verlossing uit onze geconditioneerde doodsangst;
uit onze radeloosheid voor niet-zijn; uit onze on-
wetende verwarring bij de observatie van de
oneindige Leegte—gelden voor dit boek de
gevleugelde woorden van Uppaluri Krishnamurti:
'You are free to reproduce, distribute, interpret,
misinterpret, distort, garble, do what you like, even
claim authorship, without my consent or the
permission of anybody.'*

D/2017/Guy Eugène Dubois, uitgever
Koninklijke Prinslaan 3/101 - 8670 Koksijde (Belgium)
gdubois.bailleul@gmail.com

Cover: Cremation Ghat, Pashupatinath, Kathmandu
Vormgeving, Prepress & Design: GD
Gezet in Times New Roman
Papier: Biotop crème FSC
Druk- en bindwerk: Pro-Book, Utrecht, Nederland

*'One moment of clarity, totality, spontaneity,
And you burn like a flame.
Just one moment is enough.
One moment will make you eternal.'*

*The Heart Sutra—Talks on Prajnaparamita Hridayam Sutra of
Gautama the Buddha (OSHO)*

INHOUD

VOORWOORD & AANWIJZING	11
DEEL I - PARIYATTI	
WAT IS VIPASSANA BHAVANA ?	29
SITUERING VAN VIPASSANA BHAVANA	45
MAHA SATIPATTHANA-SUTTA	55
DEEL II - PATIPATTI	
ANAPANA BEOEFENING	71
VIPASSANA BEOEFENING	75
METTA BEOEFENING	90
DEEL III - PATIVEDHA	
ZELFREALISATIE	95
BIBLIOGRAFIE	105
VOETNOTEN	110

VOORWOORD & AANWIJZING

Meditatie is keuzeloze aandacht. ¹

Het is een methode om door intensieve, niet-reactieve, aandachtige overpeinzing, contemplatie, bespiegeling, de diepste werkelijkheid te *ervaren*. Op deze manier doorgrondt de *yogi* met één-puntige concentratie (*ekagatta*) *zijn* kijk op de werkelijkheid. *Zijn* persoonlijke realiteit. *Zijn* Waarheid.

Door meditatie komt de *yogi* thuis bij *zichzelf*. Hij verlaat zijn geconditioneerde gewoontepatronen, met hun directe focus op de externe wereld en verlegt zo zijn opmerkzaamheid naar de objectieve observatie van zijn individuele lichaam & geest-structuur (*nama-rupa*).

Wanneer de *yogi* eenmaal zóvër is, gaat hij met ontspannen aandacht alles observeren wat er rondom hem gebeurt [zijn lichaam; zijn gewaarwordingen; zijn gedachten en zijn mentale objecten], zonder ook maar iets te ‘doen’: hij observeert, neemt énkél opmerkzaam wáár, maar verliest zich in géén énkél verhaal noch drama dat zijn geest hem aanreikt —d.i. hij stelt zich t.o.v. zijn immer intrigerende *mind chatter* volkomen gelijkmoedig op.

Meditatie is—omwille van zijn intrinsieke aard—een persoonlijke, individuele rondgang. Het is een eenzame [doch géén kale] reis met het ultieme oogmerk het *ego* los te laten; het ‘*ik*’ zover uit te hongeren dat het [zo goed als] niet meer bestaat.

Wélke meditatiemethode de *yogi* uiteindelijk toepast, de bovengestelde drie kenmerken blijven steeds overeind: het ego loslaten; aandachtige observatie én gelijkmoedigheid.

Wanneer de *yogi* erin slaagt dit te verwezenlijken wordt een exceptionele innerlijke vrede ² zijn reservatair erfdeel.

Ajahn Brahm ³ vertolkt dit als volgt:

'In meditation you let go of the complex world outside in order to reach a powerful peace within... the goal of this meditation is beautiful silence and clarity of mind.'

Mediteren is—door verstillung van de geest—diepgaand kijken [opmerkzaam zijn] aan wat zich in het *hier-en-nu* aan hem voordoet, om *het diepe wezen* [de ware aard —*'the way it is...'*] van de dingen te zien. Meditatie is 'zijn' in niet-doen mode.

Door niets te doen komt de *yogi* in contact met zichzelf; wordt hij *scherper* [geconcentreerder]; *bewuster* van zijn ademhaling, van zijn gewaarwordingen, van zijn emoties en van de onophoudelijke gedachtenstroom die zijn geest constant teistert. Door meditatie wordt hij zich *bewust* wie en wát hij in feite *is* [en *niet* wie en wát hij *dénkt* te zijn].

Ajahn Chah: ⁴

'We have been fooled for countless lifetimes into believing that the mind is our own. Actually it isn't; it's just an impostor [a cheater]. It drags us into greed, drags us into aversion, drags us into delusion, drags us into theft, plunder, desire and hatred. These things are not ours...'

Voor de Boeddha is de geconditioneerde begoocheling dat het 'ik' als een stabiele, onafhankelijke kern *buiten* het voorwaardelijke, stromende [veranderend van moment-tot-moment] leven staat, de elementaire oorzaak van de isolatie, de vervreemding en het lijden van de mens.

De mens lijdt omdat hij totaal vervreemd is van de werkelijke realiteit. Hij 'voelt' wel degelijk aan dat het allemaal niet 'klopt'. En daarom gaat hij vertwijfeld en radeloos op zoek naar een uitweg. Maar er is géén

vluchtweg voor deze *ik*-fantasie. Hoe hij het ook draait of keert: een hersenspinsel is en blijft een *chimaera*.

Het enige wat als *antidotum* overblijft is dit egocentrische monsterdier recht in de bek te kijken—d.i. deze *augiasstal* in zijn complete rauwheid en creatieve wispelturigheid gelijkmoedig [zonder er steeds verdedigingswallen rond te construeren] te observeren.⁵ En uit de sublieme combinatie van aandachtige observatie (*sati*) én gelijkmoedigheid (*upekkha*) de wijsheid (*panna*) puren die tot bevrijding kan leiden.

Aldus zal voortdurende beoefening [meditatie] gradueel een einde maken aan de [aangeleerde] gewoontepatronen en conditioneringen van de *yogi*, maar evenzeer aan zijn spirituele vervreemding⁶ en de schrille pijn (*dukkha*) die de ontmaskering van de illusie van zijn ‘ego’ met zich brengt.

Wanneer de *yogi* er in slaagt dit ‘*ik*’ los te laten [althans voor een aanzienlijk gedeelte] is een gelukzalige kalmte, verstilling en helderheid van geest hiervan het rechtstreekse gevolg.

Deze inwendige vrede is de natuurlijke staat van de *yogi*. Het is zijn oorspronkelijk bewustzijn, volkomen helder en onbezoedeld, wars van alle geconditioneerde dingen, wars van alle *sankharas*. Zo bekeken is meditatie het middel *par excellence* waardoor de *yogi* een plek creëert voor zijn eigen bewustzijn; een plaats waar hij steeds naar toe kan gaan en kan verblijven in geluk en innerlijke vrede—‘*a home for the mind*.’⁷ In deze optiek gezien is meditatie de ultieme vorm van mentale hygiëne.⁸

Er bestaan vele meditatievormen. *Anapanasati*, *vipassana bhavana* en *metta bhavana* zijn de meditatievormen die door de Boeddha veelvuldig werden beoefend. In de *Pali*-canon worden deze meditatietechnieken meermaals aangeprezen voor het realiseren van *nibbana*.

Zo stelt zich de vraag: wát is *Ontwaken*?

*‘Verlichting is de natuurlijke staat
De oorspronkelijke staat
De onschuldige staat van bewustzijn
Vrij van de beweging van gedachten
Onbesmet door de controle
Of manipulatie van het denken’* 9

Alleen *zien* we het niet (*adassana*); *wéten* we het niet (*annana*) zijn we er ons—in onze non-sensicale, geconditioneerde onwetendheid ¹⁰—helemaal *niet* van *bewust*...

Door deze rabiante ignorantie ‘*gaan we niet wijs om met onze emoties, gedachten en gevoelens. Als gevolg hiervan verdringen we; worden we afhankelijk; weten we niet, of maar half waar we mee bezig zijn en komen zo in de problemen.*’ ¹¹

De pure realiteit echter is dat *Ontwaken* er gewoonweg *is*. Verlichting is onze oorspronkelijke natuur. Het is onze eigen geaardheid. Ons persoonlijk gezicht. Ons *Zijn*.

Ontwaken is het plotse, ¹² flitsende, intuïtieve, experiëntiele *inzicht* in de realiteit zoals ze *is*. In het *Pali* noemt men dit: *yatha bhuta nana dassanam*. ¹³

Für die Feinschmecker:

- *yatha bhuta*: het ‘*zien*’ en ‘*weten*’ (*janami passami*) conform de werkelijkheid—*the reality as it is*.
- *bhuta*: afgeleid van *bhavati*—het ‘*tot stand komen*’, het ‘*worden*’, het ‘*ontstaan*’.

- *nana dassanam*: perfect inzicht.

Het directe, empirische, experiëntiele *ervaren* van zulk 'inzicht' in de werkelijkheid is—op spiritueel niveau—volkomen vergelijkbaar met een kettingreactie: een reeks van corresponderende manifestaties waarin iedere gebeurtenis door een vorige wordt uitgelokt en die, op zijn beurt, de volgende initieert.¹⁴

As it is: Niet zoals het—volgens de hoogst subjectieve en geconditioneerde perceptie van onze geest hóórt te zijn of, in voorkomend geval, juist *niet* hoort te zijn—maar zoals het wérkelijk *is*. De wérkelijke Werkelijkheid. Niet de gedroomde werkelijkheid.

Zulk inzicht is ontwapenend bevrijdend. *Vimutti*. Het is zó subliem emanciperend dat het *Ontwaken* wordt genoemd.

Van zodra de *yogi* *hét* gezien heeft; van het moment dat hij *hét* direct-empirisch—experiëntieel—*ervaren* heeft, raakt hij het nooit meer kwijt. *Never ever*.

De *yogi* *wéét* en *ziet* wie hij wérkelijk is. Hij doorbreekt het versmachtende *carcanum* waarin hij—in de lengte van zijn dagen en in de fleur van zijn sleur—werd opgekweekt en geconditioneerd. Door dit *zien* (*dassana*) en *wéten* (*nana*) verbreekt hij *sofort* de ketens van de poorten van alle hellekringen; vernietigt hij *stante pede* de goddelijke komedie.¹⁵



Deus ex machina:

... En dan plóts... de doorbraak. De *breakthrough*. De *yogi wéét* en *ziet*...

... 'Het daghet in den oosten, het lichtet overal'¹⁶...

Fiat lux. En toen was er licht! ¹⁷

Maar dit licht is *niet* het licht van de bijbel. Het is *niet* het licht van enig scheppende god.

Het is het licht van *yogi's* Persoonlijk Ontwaken.

Een intens en heftig licht dat het hemels schijnsel riant overtreft..., een helderheid die het goddelijk licht voor eeuwig-en-drie-dagen onder de korenmaat plaatst...

Osho: ¹⁸

'One moment of clarity, totality, spontaneity, and you burn like a flame. Just one moment is enough. One moment will make you eternal.'

Een bliksemend licht dat alles doorboort en verzadigt.

So, suddenly, yogi is leaving the badlands of deception and delusion.

Now he enters the Consciousness of His Paradise... His Self-Realization. ¹⁹



Verlichting, Ontwaken, Zelfrealisatie.

Concreet wil dit zeggen dat de *yogi* plóts een penetrerend inzicht verwerft in zijn eigen aard. Dit is *satori*, ²⁰ een bewustzijnsmoment, dat zó helder en ingrijpend is, dat het uiteindelijk tot verlichting leidt, namelijk tot het diepzinnig inzicht in de drie karakteristieken van alle geconditioneerde dingen [verschijnselen, fenomenen, *dhammas*]: het indringende *inzicht* in zijn vergankelijkheid (*anicca*), in zijn onvrede (*dukkha*) en in zijn zelfloosheid (*anatta*). ²¹

Inzicht in zijn bestaan kan de *yogi* énkél verwerven wanneer hij deze drie basiskarakteristieken ‘begrijpt’.

Intellectueel begrip is *niet* voldoende. ²² Deze karakteristieken moeten volledig *ervaren* worden in (a) zijn eigen lichaam en (b) in zijn eigen mentale processen (*cfr. infra*).

Nadien moeten deze drie hoedanigheden verder verdiept en uitgerijpt worden door meditatie-beoefening. Dit zal voor de *yogi* een constant en permanent loutering- en zuiveringsproces worden én blijven.

Een persoonlijke *affinage*.

Met andere woorden: de *tilakkhana* moet *gerealiseerd* ²³ worden: de beoefenaar zal ze permanent en objectief moeten observeren als een getuige—zonder er enig persoonlijk oordeel of vooroordeel aan toe te voegen. Zo zal de *tilakkhana* hem steeds een spiegel voorhouden. En in hem inzicht-wijsheid (*vipassana-panna*) realiseren.

De dingen zien zoals ze werkelijk zijn—‘*as they really are*’—betekent dat de *yogi* alle fenomenen *consequent* beschouwt en contempleert in het licht van de drie karakteristieken.

Elke onwetendheid of ontkenning van [één van] de drie kenmerken vormt immers de oorzaak van zijn ellende (*dukkha*) doordat het rondom hem een net weeft van valse hoop, van niet-realistische, funeste verlangens en van misleidende ideologieën, waardoor de *yogi* illusoire doelstellingen in het leven nastreeft.

Het negeren, het wegcijferen of het verdoezelen van deze drie basiskenmerken van het bestaan leidt de beoefenaar naar frustratie; naar teleurstelling en radeloosheid. ²⁴

Het penetrerende en alles omvattende inzicht in de *tilakkhana* echter zal de *yogi* bevrijden uit zijn ellende

(*dukkha*) door de vernietiging van verlangen en hunkering naar geconditioneerde verschijnselen. Vergankelijke, vluchtige, efemere dingen, die geen enkele substantie in zich dragen, zullen hem immers nooit een solide basis kunnen verschaffen voor duurzaam geluk.

Shaila Catherine: ²⁵

'Vipassana offers systematic approaches—such as mindfulness with breathing practices, techniques that develop mindfulness of body, emotions, and mental states, and skills to investigate present-moment perception—that heighten awareness of the three insights [anicca, dukkha and anatta].

*When directly perceiving anicca, you do not cling.
When deeply perceiving dukkha, you do not cling.
When clearly perceiving anatta, you do not cling.*

Shine the spotlight of attention onto the three characteristics until it results in liberating insight.'

Ik herhaal nogmaals, opdat de essentie om Verlichting te realiseren volkomen begrepen wordt: *vipassana* is het obstinaat herkennen van de drie karakteristieken (*tilakkhana*) in álle verschijnselen. Zulk aanhoudend herkennen leidt de *yogi* tot helder inzicht. *Samma ditthi*. Zulk helder inzicht kan door de *yogi* slechts gerealiseerd worden indien hij de juiste aandacht—*samma sati*—legt op de Vier Fundamenten van Opmerkzaamheid (*satipatthana*).

Wanneer de *yogi*—aansluitend op deze zuivere aandacht (*sati*)—er gelijkmoedige (*upekkha*) acceptatie aan toevoegt, ontstaat wijsheid (*panna*):

- de wijsheid dat alles wat ontstaat gedoemd is te vergaan
- de wijsheid dat alles wat ontstaat onbevredigend is
- de wijsheid dat alles wat ontstaat zelfloos is

Deze wijsheid voert de *yogi* uiteindelijk naar zuivering (*visuddhi*), naar bevrijding (*vimutti*), naar ontwaken (*nibbana*).

Uiteraard is het bereiken van dit inzicht niet mogelijk zonder het gebruik van bijkomende technieken en benaderingen:

'Other techniques and approaches are needed as well. In particular, vipassana needs to be teamed with samatha—the ability to settle the mind comfortably in the present—so as to master the attainment of strong states of absorption, or jhana.

Based on this mastery, samatha and vipassana are then applied to a skillful program of questioning, called appropriate attention, directed at all experience: exploring events not in terms of me/not me, or being/not being, but in terms of the four noble truths.

The meditator pursues this program until it leads to a fivefold understanding of all events: in terms of their arising, their passing away, their drawbacks, their allure, and the escape from them. Only then can the mind taste release.

This program for developing vipassana and samatha, in turn, needs the support of many other attitudes, mental qualities, and techniques of practice.

This was why the Buddha taught it as part of a still larger program, including respect for the noble ones, ²⁶ mastery of all seven approaches for abandoning the mental fermentations, ²⁷ and all eight factors of the noble path. ²⁸

'To take a reductionist approach to the practice can produce only reduced results, for meditation is a skill like carpentry, requiring a mastery of many tools in response to many different needs.

To limit oneself to only one approach in meditation would be like trying to build a house when one's motivation is uncertain and one's tool box contains nothing but hammers. 29'



De laatste decennia is er in het Westen een vloed aan publicaties geweest en een hele *range* van beoefeningen op de markt gekomen onder de collectieve benaming '*mindfulness*'. Deze diverse verschijningsvormen van '*mindfulness*' over één kam scheren met *vipassana* is niet één, maar verschillende bruggen te ver.

Het is onthutsend en tegelijk bedroevend om te zien hoe de uiteindelijke bedenker van het systeem—de Boeddha—uiterst efficiënt in de hoek wordt geschoffeerd.

Bhikkhu Buddhadasa: ³⁰

'Insight meditation or tranquillity meditation as practiced nowadays, if carried out without any knowledge of rhyme and reason and the real objectives of it, is bound to be motivated by grasping and clinging, misdirected, and just some kind of foolishness.'

Soms lijkt het er op alsof *mindfulness (vipassana)* zich compleet afgekoppeld heeft van zijn originele roots. Nog erger zijn de charlatans die de *mindfulness*-hype schaamteloos misbruiken. ³¹

'De opkomst van mindfulness lijkt een universeel wondermiddel en oplossing te zijn voor bijna elk gebied van dagelijkse zorg... indachtig ouderschap, indachtig eten, indachtig onderwijs, indachtige politiek, indachtige therapie, indachtig leiderschap, indachtige natie, indachtig herstel...

... De groeiende populariteit van mindfulness is booming business geworden.

... Aanbieders van mindfulness-trainingen presenteren de programma's meestal als boeddhistisch geïnspireerd. Die erfenis uit het boeddhisme lijkt cachet te geven aan deze trainingen.

Oude methoden en gedachten die in het verleden en in de praktijk succesvol beproefd zijn, worden nu als hip en modieus gepresenteerd. Maar tegelijker tijd verzekeren de consulenten hun afnemers en opdrachtgevers dat juist zij—met hun programma—afstand hebben gedaan van die boeddhistische oorsprong.’³²

Laat het echter voor iedereen klaar en duidelijk zijn: het is onbegonnen werk om, zowel het doel [inzicht in de ware aard van de realiteit in dit moment] te vatten evenals de techniek [aandacht (*sati*)] aan te leren *zónder* een pure en onversneden terugkoppeling naar de leer van de Boeddhā.

Mindfulness die niet gefundeerd is op *silā*, *samadhi* en *pañña*, is een groteske aberratie.

Jules Prast:³³

‘... Ik kan me persoonlijk niet voorstellen hoe je aan mindfulness kunt doen met weglating van boeddhisme. Zonder te zijn ingebed in een context van zuivering van geest en zuivering van gedrag, wordt mindfulness naar mijn gevoel algauw een vorm van ‘wellness’, onderdeel van een trendy levensstijl.’

En nogmaals Jules Prast:³⁴

‘Ik heb soms mijn bedenkingen bij mindfulness die niet rust in een bedding van een boeddhistische visie op ethiek en spirituele ontwikkeling. Losgemaakt uit de context waarin mindfulness thuishoort, kan deze in de geest van mensen verwarring en onwetendheid onaan-geroerd laten of zelfs versterken.

... Bij Gautama is meditatie één van de acht facetten ³⁵ van de weg naar bevrijding.

... Er zijn dus zeven andere punten waaromheen je je training gaandeweg kunt opbouwen. Historisch gezien kun je ook zonder ooit te hebben gemediteerd heel wel een respectabele boeddhist zijn, schijnt het. De meeste boeddhisten hebben nooit gemediteerd. Dat was voor een handjevol specialisten.'



Er bestaan verschillende methodes om *vipassana* te beoefenen. De werkwijze kan verschillen maar het 'doel' is steeds identiek: wijsheid ontwikkelen.

En wijsheid wordt gecultiveerd door het helder inzicht in de *tilakkhana*.

Bhante Henepola Gunaratana: ³⁶

'Verandering kunnen waarnemen zonder hebzucht, afkeer en begoocheling is de essentie van de beoefening van mindfulness. ³⁷

Je adem en je gevoelens ³⁸ zijn daarbij je werktuigen, evenals je waarneming, je aandacht, je intentie en je bewustzijn. Ze kunnen je helpen de vergankelijkheid te begrijpen.

Wanneer je je eenmaal bewust bent van verandering, kun je merken dat je verlangt dat de verandering stopt, want al je gedachten, al je gewaarwordingen, ook de goede, die waaraan je vast wilt houden, glijden uit je handen.

Helaas kun je dit niet stoppen. Dit is anicca, de vergankelijkheid van het bestaan.

En daardoor ben je teleurgesteld. Je voelt de ontevredenheid van deze situatie. Dat is dukkha, de inherente, onbevredigende aard van alle wereldlijke ervaringen, het feit dat elk te onderscheiden ding of daad is samengesteld uit kleinere onderdelen en geen eigen bestaan heeft.

Als zodanig ga je de realiteit ervaren: vergankelijkheid, ontevredenheid en zelfloosheid.³⁹

Deze kennis, dit inzicht, verkrijg je door het observeren van je eigen ademhaling, gevoelens, waarnemingen, intenties en bewustzijn.

Dit is mindfulness, aandachtig zijn.'

Door dit *helder inzicht* verandert de houding van de *yogi* ten opzichte van al zijn zintuiglijke gewaarwordingen.

Wát het verschil maakt tussen *vóór* en *ná* is dat de *yogi* er zich volledig van *bewust* is dat geen éneke van zijn zintuiglijke gewaarwordingen *ooit* kan leiden tot duurzaam geluk.

Geen énkél geconditioneerd verschijnsel [niets dus] kan een valabele basis vormen voor blijvend geluk. Dit inzicht leidt ertoe dat hij geen zintuiglijke geneugten meer gaat nastreven: ze laten hem, ronduit gezegd, koud. *Nibbida*. Hierdoor stopt zijn begeerte naar al deze efemere, vluchtige, zintuiglijke dingen. Dit leidt uiteindelijk tot bevrijding uit zijn lijden.

Belangrijke opmerking: dit *helder inzicht* wil niet zeggen dat de *yogi* zich moet ontdoen van alles waarmee hij omringd is en dat hij moet gaan leven zoals de bosmonniken in Thailand en Birma. Absoluut niet. Het zijn immers níet de mensen, níet de voorwerpen of níet de verschijnselen die zijn onvrede en zijn ellende (*dukkha*) veroorzaken; het is *énkel* zijn hang naar, zijn verlangen,

zijn idolatrie ernaar dat hem belet om gelukkig te zijn— dat hem belet om *innerlijke vrede (santi)*⁴⁰ te ervaren.

Zulke *innerlijke vrede* staat volkomen diametraal tegenover de geconditioneerde, relatieve, fenomenale werkelijkheid waarin de meeste mensen leven—de illusoire realiteit die ze zichzelf, in hun perfide onwetendheid, *toemeten*, en waar ze zich—onwetend—zwellend van verlangen en gruwend van afkeer, steeds opnieuw in verliezen.

Innerlijke vrede staat lijnrecht tegenover onwetendheid (*avijja; moha*), verlangen (*lobha*) en afkeer (*dosa*).

Innerlijke vrede staat ook diametraal tegenover de monotheïstische slavenreligies.

Henk Blezer:⁴¹

'Zogenaamd neutraal ogende meditatietechnieken, zoals 'Inzichtmeditatie' [vipassana] of vormen van Zazen [zen], hebben vaak verregaande implicaties voor onze oriëntatie op 'zelf' [ziel] en wereld, en een weliswaar soms subtiele, maar daarom niet minder diepe religieus-culturele inbedding; het zijn zelden de neutrale technieken waar we ze mogelijk voor houden.

Boeddhistische meditatietechnieken, ook de meest basale, zijn in hun eigen context moeilijk verenigbaar met contemplaties over God, ziel, en eeuwige zaligheid.

... In het boeddhisme wordt een God of Schepper niet aangenomen. Belangrijke ankers voor een monotheïstisch wereldbeeld ontbreken er dus.

De implicaties hiervan voor het resulterende wereldbeeld blijken voor iemand die grootgebracht is in of tegen een joods-christelijke achtergrond vaak nauwelijks te overzien.

Als 'zelf' en 'wereld' niet in zichzelf en niet in God bestaan, valt daarmee ook het hele erop gebaseerde bouwwerk van schepping, goddelijke voorzienigheid, van een verlosser, en wat dies meer zij, omver.'

Aldus vormt de beoefening van *vipassana* voor de *yogi* een immens diep-penetrerend *proces* van zelfreiniging door aandachtige, niet-reactieve zelfobservatie.

Sati + Upekkha = Vipassana.
Aandacht + Gelijkmoedigheid = Vipassana.

Een eenvoudige formule die het leven van de *yogi* grondig verandert. Een formule die hem finaal *inzicht* verschaft in zijn oorspronkelijke aard. Een formule die hem finaal tot Zelf-realisatie voert.

Bhikkhu Buddhadasa: ⁴²

'But we can practice the development of insight by the nature method in all circumstances and at all times just by making our own way of daily living so pure and honest (sila) that there arise in succession spiritual joy (piti and pamoda), calm (passaddhi), insight into the true nature of things (yatha bhuta nana dassana), disenchantment (nibbida), withdrawal (viraga), escape (vimutti), purification from defilements (visuddhi), and then peace or nibbana and coolness (santi), so that we come to get a taste of freedom from suffering—steadily, naturally, day by day, month by month, year by year, gradually approaching closer and closer to nibbana.'

In bovenstaande summiere paragraaf beschrijft Buddhadasa met één pennentrek de complete strategie voor het direct realiseren van Verlichting door het beoefenen van *vipassana bhavana*:

sila → piti → passaddhi → yatha bhuta nana dassana: tilakkhana → nibbida → viraga → vimutti → visuddhi → nibbana/santi.



De studie (*pariyatti*) van de *Dhamma*—de leer van de Boeddha—is intellectueel uitdagend. Maar uiteindelijk moet de scherpzinnige *yogi* consistent en onwankelbaar beoefenen (*patipatti*) wil hij tot Zelfrealisatie (*pativedha*) komen.

Hoeft het dan enig betoog om de *streaming* van dit boek alsnog een alternatieve weg op te willen sturen?

Het Pad van Ontwaken loopt van *pariyatti* over *patipatti* naar *pativedha*.

Vermits dit gradueel en progressief oplopend Pad van Ontwaken een '*highway to nibbana*' vormt, heb ik deze *manual* dan ook resoluut op dit sjabloon gestoeld.

DEEL I - PARIYATTI

WAT IS VIPASSANA BHAVANA ?

Vipassana is een term die samengesteld is uit twee *Pali*-woorden, namelijk ‘*vi*’ en ‘*passana*’.

Het *Pali*-woord ‘*vi*’ bezit diverse betekenissen, maar de grondrelevantie van het woord is: ‘*op een speciale manier*’; ‘*op een bijzondere wijze*’. Andere betekenissen van ‘*vi*’ zijn: ‘*in*’ en ‘*door*’.

Het *Pali*-woord ‘*passana*’ betekent ‘*zien*’, of ‘*verstaan*’, of ‘*begrijpen*’.

Zo wordt de letterlijke betekenis van ‘*vipassana*’ stilaan duidelijk: ‘*iets zien of begrijpen op een speciale manier*’; ‘*iets verstaan met een klare, juiste blik*’.

In het woord *bhavana* ontwaren we de wortel ‘*bh*’ en het woord ‘*bhava*’. Beide *Pali*-woorden duiden op ‘*worden*’, ‘*ontstaan*’, ‘*tot ontstaan komen*’.

Bhavana betekent aldus: ‘*spiritueel tot wording komen*’.

Vipassana bhavana wordt dan: ‘*het verwerven van spiritueel inzicht in de werkelijkheid zoals ze is; spiritueel inzicht verwerven van alles wat onderzocht wordt*’.

Vipassana is de ontwikkeling van het bewustzijn—de geest—met het finale doel om alle verschijnselen op een bijzondere wijze penetrerend te onderzoeken zodat *inzicht* in de bestaande werkelijkheid wordt verkregen.

Vipassana bhavana is *inzichtmeditatie*—de dingen zien zoals ze wérkelijk zijn.

De Boeddha heeft steeds duidelijk gesteld dat werkelijke innerlijke bevrijding *énkel* kan verwezenlijkt worden door middel van het ontwikkelen van aandacht. Deze methode

werd door de Boeddha toegelicht en gepreciseerd in de *Maha Satipatthana-Sutta* (cfr. *infra*).

In deze voordracht ontwikkelt de Boeddha zijn leerstelling over de juiste aandacht (*samma sati*), namelijk de aandacht op de Vier Fundamenten van Opmerkzaamheid (*satipatthana*). Hij verheldert in deze *sutta* dat de *yogi* zich moet focussen op de aandacht op de ademhaling (*anapana-sati*) om dan gradueel zijn opmerkzaamheid uit te breiden tot alle fysieke en mentale verschijnselen die bij de beoefenaar oprijzen, namelijk de aandacht op het lichaam; op de gewaarwordingen; op de geest en op de objecten van de geest.

Op verschillende plaatsen in de *Pali*-canon wordt meditatie vergeleken met het temmen van een wilde olifant.

De procedure voor het temmen van een wilde olifant was (en is) als volgt: de gevangen genomen olifant werd met een stevige ketting vastgemaakt aan een (eveneens solide) paal. Uiteraard is de wilde olifant niet gelukkig met deze toestand en hij zal alles in het werk stellen om zich uit deze hachelijke toestand te bevrijden. De olifant gaat gedurende dagen als een wildeman tekeer door te trekken aan de ketting, door te stampen en een hels kabaal te maken. Op een bepaald moment beseft hij echter dat hij zich toch niet kan bevrijden uit zijn benarde situatie en hij kalmeert...

Dit is het moment waarop de olifantentemmers—*mahouts* of *kornaks* genaamd—hem kunnen benaderen zonder het eigen leven in gevaar te brengen. De *mahouts* beginnen tevens de olifant stilaan eten te geven. De ketting wordt vanaf dit moment ook méér en méér gevierd. Langzaam beginnen de *kornaks* dan de olifant te trainen voor enige taken. Zo wordt hij stilaan gedomesticeerd tot het moment aanbreekt dat hij geheel en al kan ingezet worden voor het verrichten van zware economische arbeid.

In deze metafoor wordt de olifant de verpersoonlijking van de actieve, wild rond zich heen slaande geest van de *yogi*, die gekneveld zit aan zijn *mind chatter*. De ketting staat voor de aandacht; de paal voor het meditatie-object [in casu de adem in het geval van de *Maha Satipatthana-Sutta*]. De tamme en inzetbare olifant, die uit de procedure te voorschijn komt is een metafoor voor de goed getrainde, geconcentreerde geest, die gebruikt zal worden voor de harde taak om de dikke lagen van illusie te doorpriemen die de realiteit van de *yogi* verduisteren.

Inzichtmeditatie beoefenen is geen gemakkelijke hap.

Ook een geoefende *yogi* wordt regelmatig geconfronteerd met zijn *monkey mind*. Het enige wat de beoefenaar dan te doen staat is om—volstrekt gelijkmoedig—te noteren dat zijn geest wéér eens afgedreven is. Na deze vaststelling brengt hij zijn aandacht terug naar het meditatie-object. Steeds weer opnieuw. Volkomen gelijkmoedig.

In wezen is *vipassana bhavana* een *proces* waarbij het bewustzijn wordt geherprogrammeerd. Het ‘doel’ is het bereiken van de gemoedstoestand waarin de *yogi* zich volkomen *bewust* is van alles wat zich voordoet in zijn eigen bestaan; zich volkomen bewust is van de manier *waarop* dit gebeurt en *wannéer*.

Vipassana bhavana is bijgevolg de integrale, nooit onderbroken aandacht op *dít* moment. En dit van *moment-tot-moment*.

Larry Rosenberg: ⁴³

‘Mindfulness is often likened to a mirror; it simply reflects what is there. It is not a process of thinking; it is pre-conceptual; before thought.

... There is all the difference in the world between (1) thinking and (2) knowing that thought is happening, as thoughts chase each other through the mind and the

process is mirrored back to us. The only time that mindfulness can happen is in the present moment.

... Mindfulness is unbiased. It is not for or against anything, just like a mirror which does not judge what it reflects. Mindfulness has no goal other than the seeing itself. It doesn't try to add what's happening or subtract from it, to improve it in any way.'

Vipassana betekent dus letterlijk: 'de dingen zien zoals ze werkelijk zijn'.

Dit 'zien' vergt helder begrip (*samma ditthi*) in de drie karakteristieken (*tilakkhana*) van alle geconditioneerde fenomenen, namelijk:

- inzicht in de veranderlijkheid en in de vergankelijkheid (*anicca sammasana nana*)
- inzicht in de onbevredigdheid (*dukkha sammasana nana*)
- inzicht in de zelfloosheid (*anatta sammasana nana*) van alle dingen

Anicca, dukkha en *anatta* grondvesten drie elementaire begrippen in *Buddha-dhamma*—de leer van de Boeddha. Ze vormen de hoekstenen voor het streven van de *yogi* om tot Zelfrealisatie te komen.

U Ba Khin: ⁴⁴

'Anicca, dukkha and anatta—impermanence, suffering and egolessness—are the three essential characteristics of things in the teaching of the Buddha. If you know anicca correctly, you know dukkha as its corollary and anatta as ultimate truth. It takes time to understand the three together.

Impermanence (anicca) is, of course, the essential fact, which must be first experienced and understood by

practice. Mere book-knowledge of the Buddha-Dhamma will not be enough for the correct understanding of anicca because the experiential aspect will be missing. It is only through experiential understanding of the nature of anicca as an ever-changing process within yourself that you can understand anicca in the way the Buddha would like you to understand it. As in the days of the Buddha, so too now, this understanding of anicca can be developed by persons who have no book-knowledge whatsoever of Buddhism.

To understand impermanence (anicca), one must follow strictly and diligently the Eightfold Noble Path, which is divided into the three groups of sila, samadhi and panna—morality, concentration and wisdom. Sila or virtuous living is the basis for samadhi (control of the mind, leading to one-pointedness). It is only when samadhi is good that one can develop panna. Therefore, sila and samadhi are the prerequisites for panna.

By panna is meant the understanding of anicca, dukkha and anatta through the practice of Vipassana, i.e., insight meditation.'

Van de drie is *anicca* de voornaamste, de essentiële factor in dit bewustwordingsproces. Het is de *passe-partout* waarmee de twee andere poorten van de inzichtsburcht zich openen.

Om *anicca* te kunnen ontsluiten dient de *yogi* het Edele Achtvoudige Pad (*magga sacca*)—de Vierde Edele Waarheid van de Boeddha (*cattari ariya saccani*)—intensief te belopen.

Dit Pad is onderverdeeld in drie—progressief opgaande—stappen, namelijk moraliteit (*sila*); concentratie (*samadhi*) en wijsheid (*panna*).⁴⁵

Sila—wat staat voor een deugdzaam leven—vormt de basis voor *samadhi*, wat neerkomt op het concentreren van de geest op een dusdanige manier dat éénpuntigheid

(*ekaggata*)⁴⁶ bereikt wordt. Duidelijker gesteld: wil de *yogi* een uitstekende concentratie van geest—*samadhi*—bereiken, dan is het noodzakelijk dat zijn/haar *sila* perfect moet zijn, vermits *samadhi* gefundeerd is op *sila*.

Enkel wanneer de *yogi* zijn/haar concentratie zodanig *gefinetuned* heeft dat hij/zij één is met zijn/haar meditatie-object kan wijsheid—*panna*—ontwikkeld worden. Ook hier geldt opnieuw dezelfde redenering: wil de *yogi* een uitstekende *panna* bereiken, dan is het noodzakelijk dat zijn/haar *samadhi* perfect moet zijn, vermits *panna* gebouwd is op *samadhi*.

Laat dit duidelijk zijn: *sila* en *samadhi* vormen de basisvoorwaarden voor het ontwikkelen van *panna*. Zónder (uitstekende) moraliteit en zónder (uitstekende) concentratie is er géén (uitstekende) wijsheid mogelijk. Hoe perfecter de moraliteit, resp. de concentratie, hoe perfecter de wijsheid zal zijn.

En het is juist deze (perfecte) wijsheid—*prajnaparamita*⁴⁷— die de *yogi* in staat stelt om *anicca*, *dukkha* en *anatta* te begrijpen door de beoefening van *vipassana*. Slechts door het continu beoefenen van *vipassana* kan de *yogi* (uiteindelijk) de dingen ‘zien’ zoals ze werkelijk zijn.

De techniek van *vipassana* komt er dus op neer dat de *yogi* ernaar streeft *anicca* bij zichzelf/haarzelf te realiseren [d.i. de vergankelijkheid herkennen, erkennen en er één mee worden].⁴⁸ Eenmaal *anicca* gerealiseerd is, zal hij/zij *dukkha* begrijpen, om vervolgens *anatta* te ‘zien’ als ultieme waarheid.

Enkel door dit ‘inzicht’ onderkent de *yogi* de ellende die zijn hele bestaan doordringt en verzadigt (*dukkha sacca*);⁴⁹ ontdekt hij/zij de oorzaak van het lijden (*samudaya sacca*) en beseft hij/zij dat dit lijden kan beëindigd worden (*nirodha sacca*).⁵⁰

Anicca realiseren komt erop neer dat de *yogi* de veranderlijkheid binnen zichzelf/haarzelf realiseert. Hij/zij wordt één (*ekaggata*) met zijn/haar vergankelijkheid, d.i. hij/zij 'ervaart' de persoonlijke vergankelijkheid in zijn/haar diepste zelf.

De ervaring van *anicca* kan door de *yogi* slechts verworven worden *op voorwaarde* dat hij/zij de juiste aandacht (*samma sati*)⁵¹ ontwikkelt. Hiervoor moet hij/zij zijn/haar analytische én ijverige aandacht vestigen op de Vier Fundamenten van Opmerkzaamheid (*satipatthana*).

Door deze constante, geconcentreerde aandacht (*sati*) op de constant veranderende natuur van de lichamelijke en mentale gewaarwordingen, wendt de beoefenaar zich af van de vluchtige 'geneugten' van zijn zintuiglijke ervaringen, die hem toch geen stabiel geluk brengen. Zo wordt bij de *yogi* zijn/haar kwaliteit van gelijkmoedigheid (*upekkha*) ontwikkeld doordat hij/zij de Wet van *Anicca* experiëntieel ervaart.

Sati en *upekkha* vormen hierdoor de twee vleugels waaruit *vipassana* opgebouwd is. De evenwichtige combinatie van beide realiseert wijsheid (*panna*), namelijk het inzicht dat alles wat gecreëerd wordt ten onder gaat; dat alles wat ontstaat, uiteindelijk vergaat—*Sabe sankhara anicca*.

*'Anicca vata sankhara, uppada vaya dhammino.
Uppajjitva nirujjhanti tesam vupasamo sukho.'*

*'Vergankelijk helaas zijn alle verschijnselen.
Ze ontstaan en ze vergaan.
Eenmaal ze ontstaan zijn, vergaan ze.
Énkel hun uitdoving brengt geluk.'*⁵²

Deze diepgewortelde wijsheid vormt de directe weg—*ekayano maggo*—naar *nibbana*.

Deze wijsheid ontstaat bij de *yogi niet* op een intellectuele basis, maar berust op direct-experiëntiele *ervaring*. Het is

een diepgaand ervaringsgericht inzicht; het is gerealiseerd inzicht—*paccakkha-nana*.⁵³

Zo bereikt de *yogi* tenslotte een staat van inwendige en uitwendige kalmte en brengt hij zichzelf/haarzelf en zijn/haar energie in balans.

Door aanhoudende meditatiebeoefening van *satipatthana* wordt de *sattatimsa bodhipakkhiya Dhamma*⁵⁴ bij de *yogi* ontwikkeld.



Tussenwerpsel:

[Ik neem me voor—met *adhitthana*⁵⁵ —om hier in een volgend boek uitvoerig op in te gaan.]



Praktisch komt de *vipassana*-techniek erop neer dat de *yogi* zijn geconcentreerde aandacht richt op alle soorten gewaarwordingen die zich voordoen *in, op of doorheen* zijn lichaam.

Deze individuele gewaarwordingen kunnen werkelijk alle verschijningsvormen aannemen: zij kunnen hitte zijn..., koude..., jeuk..., druk..., pijn..., kloppen..., tintelen..., prik-kelen..., bonzen...

Zij kunnen een gevoel van lichtheid zijn..., een gevoel van zwaarte..., van samentrekken..., van uitzetten... Zij kunnen het héle lichaam beslaan..., ze kunnen ook sléchts een kleine oppervlakte van het lichaam innemen... Zij kunnen zich *in, óp* of *doorheen* het hele lichaam afspelen...

Het komt er dus op neer dat de *yogi* zijn/haar hele lichaam voortdurend ‘aftast’ of ‘scant’, ‘*van de top van zijn/haar*

hoofd tot de toppen van zijn/haar tenen; en van de toppen van zijn/haar tenen tot de top van zijn/haar hoofd.'

De *yogi* vestigt niet zijn/haar aandacht op de anatomische bestanddelen van het lichaam die hij 'afscant', maar wél op de ultra-kleine energetische deeltjes (*kalapas*), ⁵⁶ die de basismaterie vormen. Deze *kalapas* ontstaan op *ieder* moment om in hetzelfde ogenblik opnieuw te vergaan.

De *yogi* richt zijn/haar aandacht op dit immense *proces* van verandering; deze *flow* van ontstaan en van vergaan.

Al deze individuele gewaarwordingen die de *yogi* *ervaart* vormen zijn/haar realiteit van *dít* eigenste moment, én dit van *moment-tot-moment*.

Zo observeert de *yogi* al deze gewaarwordingen, volkomen *objectief*. Het maakt helemaal niet uit wélke gewaarwording of wélke gewaarwordingen ervaren worden vermits *alle* gewaarwordingen hetzelfde gemeenschappelijke kenmerk vertonen, namelijk het kenmerk van ontstaan en vergaan; het kenmerk van vergankelijkheid; het kenmerk van *anicca*.

Door het vestigen van geconcentreerde aandacht op deze gewaarwordingen zal de *yogi* duidelijk en helder begrijpen (*samma ditthi*) hoe de hele lichamelijke structuur; hoe de hele mentale structuur; hoe de combinatie van de lichamelijke en de mentale structuur in elkaar steekt.

Het hele bestaan is sléchts een *proces* van ontstaan en vergaan; een continu *proces* van constante verandering; van ontstaan en van vergaan. Een eindeloze *flow* van worden en verdwijnen.

In de universele fysieke en mentale structuur is *niets* stabiel; niets vast; niets onafhankelijk te vinden. Alles is in constante verandering. En deze constante verandering is

géén fout van de natuur. Verandering en vergankelijkheid vormen juist de *immanente* aard van alle verschijnselen. Verandering is het wezen van de natuurwet; de kosmische wet.

Het hierboven summier geschetste pad naar de realisatie van wijsheid wordt omstandig beschreven in de *Visuddhimagga* (*het Pad van Zuivering*) van Buddhaghosa,⁵⁷ die hiervoor de mosterd haalde bij Upatissa, een boeddhistische monnik die leefde in Ceylon in de 1ste eeuw GTR en die de auteur was van het werk *Vimuttimagga* (*het Pad van Bevrijding*).⁵⁸

Een meer recent, maar even diepgaand boek is dit van de Birmaanse monnik Mahasi Sayadaw. Ook hier is het Pad van de Zeven Zuiveringen (*satta-visuddhi*)—net zoals het werk van Buddhaghosa— de rode draad doorheen het hele boek.⁵⁹

Voor de goede orde en vooral het juiste begrip geef ik *infra* een summiere recapitulatie van de *supra* vermelde terminologie:

→ *helder begrip*: helder inzicht; klaar zien (*samma ditthi*). Helder begrip veronderstelt *realisatie* in onszelf: herkennen; erkennen en er één mee worden; de fenomenen *direct ervaren*; *intuïtief, experiëntieel ervaren* (*bhavana-maya panna*) zoals ze werkelijk 'zijn' [dus *niet* zoals we denken of zouden willen dat ze zijn of niet zouden willen dat ze zijn] en dit gelijkmoedig (*upekkha*), d.i. zonder enige reactie te geven [zónder de interactie van de speeltuin van onze geest: zónder de verhalen; zónder de drama's]. *Zien* zoals de reflectie van een spiegel. Hiervoor is juiste aandacht (*samma sati*) nodig.

Sayadaw U Pandita: ⁶⁰

'True insight only occurs in the presence of a nonthinking, bare awareness ⁶¹ of the passing away of phenomena in the present moment.'

→ *in de drie karakteristieken (tilakkhana) van alle geconditioneerde fenomenen*: deze drie kenmerken zijn: veranderlijkheid/verandering/vergankelijkheid (*anicca*); lijden/leed/ellende/onvrede (*dukkha*) en niet-zelf (*anatta*). Om vorderingen te maken in *vipassana*—het 'zien' van de dingen zoals ze in werkelijkheid zijn—moet de *yogi* zich zo ononderbroken mogelijk bewust blijven van *anicca*.

Het advies van de Boeddha is kort en bondig: de *yogi* moet proberen de *tilakkhana* in alle houdingen [lopen; staan; liggen; zitten] te blijven waarnemen. In feite omvat dit advies de kern van de leer van de Boeddha. Wanneer dit inzicht groeit bij de beoefenaar, evolueert eveneens zijn inzicht in de werkelijke aard van de fenomenen.

→ *van alle geconditioneerde fenomenen*: de hele fysische en mentale structuur én de combinatie van beide d.i. de *integrale* lichamelijke en geestelijke structuur; de complete stroom van het bestaan. Deze hele structuur is *geconditioneerd*, d.i. gebonden aan voorwaarden voor ontstaan, bestaan en vergaan.

→ *verkregen door juiste aandacht (samma sati)*: deze juiste aandacht kan *énkel* verkregen worden door analytische meditatie. Bijgevolg moet deze aandacht van een uitzonderlijke kwaliteit zijn.

Sayadaw U Pandita: ⁶²

'It is not just ordinary mindfulness, but mindfulness of an outstanding quality—it must be intensive and persistent; when the object arises, mindfulness rushes to the object in great momentum, with courage and immediate

awareness of the object. This must be done without hesitation, thinking, reflection or analyzing.

There must be a firm grasping or seizing of the object and the noting and observing mind must cover the object of observation completely, spreading over the entire object, grasping it in its entirety. The object should be noted from the beginning, through its middle, to its end.

In practice, this means to continuously note and observe the arising objects; one moment of mindfulness should be connected to the next, moment to moment. The noting and observing, or mindfulness of the objects, should not have gaps, but be continuous. Immediately, when the objects arises, with effort and aim, the mind's observing power must be directed to the object.'

Deze juiste aandacht bezit vier cruciale kwaliteiten of eigenschappen, namelijk:

- ijverig, gepassioneerd, met vuur, met passie (*atapi*)
- met geconcentreerde [niet-reactieve] opmerkzaamheid (*sati*)
- volkomen bewust van de permanente vergankelijkheid van alle verschijnselen (*sampajano*)
- gelijkmoedig, dit is: vrij van hunkering en van afkeer (*vineyya abhijjhadomanassa*)

➔ *op de Vier Fundamenten van Aandacht (satipatthana)* door het beschouwen/contemplatie ervan; de concentratie erop en het bewustzijn ervan.

De vier Fundamenten van Opmerkzaamheid zijn:

- beschouwing/contemplatie/concentratie/bewustzijn op het lichaam (*kayanupassana*)⁶³: aandacht op de ademhaling; op de lichaamshoudingen; op de lichaamshandelin-

gen; op de anatomische bestanddelen van het lichaam; op de elementen die het lichaam uitmaken en tenslotte op het lijk (*asubha*).

- beschouwing/contemplatie/concentratie/bewustzijn op de gewaarwordingen (*vedananupassana*): aandacht op de lichamelijke en mentale gewaarwordingen.

- beschouwing/contemplatie/concentratie/bewustzijn op de geest (*cittanupassana*): aandacht op de gedachten die opkomen én aandacht op de gemoedstoestanden van de geest [o.m. verlangen, afkeer, onwetendheid—de drie *kilesas*].

- beschouwing/contemplatie/concentratie/bewustzijn op de verschijnselen/dingen (*dhammanupassana*):

In het bijzonder gaat het hier over:

- a) de Vijf Hindernissen (*panca nivarana*)
- b) de Zeven Factoren van Verlichting (*sambojjhanga*)
- c) de Vijf Aggregaten van hechten (*panca upadana khandha*)
- d) de Zes Innerlijke en de Zes Uiterlijke zintuigsferen (*salayatana*)
- e) de Vier Edele Waarheden (*cattari ariya sacca*)

→ *satipatthana*: letterlijk: 'sati' = aandacht geven op het NU; 'patthana' of 'upatthana' = stevig; vast verankerd; intensief; voortdurend.

Satipatthana is—volgens de Boeddha himself—de *énige* weg om het bewustzijn te zuiveren (*sattanam visuddhiya*) en om tot verlichting (*nibbana*) te komen.

Maha Satipatthana-Sutta: ⁶⁴

'This is the sole way for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the

destroying of pain and grief, for reaching the right path, for the realization of nibbana, namely the four foundations of mindfulness.'

Satipatthana is de meditatie-beoefening die nodig is om *vipassana* te realiseren. Anders verwoord: de observatie én contemplatie die voortvloeit uit *satipatthana* leidt de *yogi* rechtstreeks naar *vipassana*.

Het doel van *satipatthana* is het zuiveren van de geest door het verzwakken van de *kilesas*, de mentale bezoedelingen [verlangen; afkeer en onwetendheid]; door het verhinderen dat ze opnieuw ontstaan en door het ontwikkelen van kammisch heilzame (*kusala*) bewustzijnstaten.⁶⁵

Er bestaan verschillende 'technieken' of 'methoden' om *satipatthana* in praktijk te brengen; d.i. om *satipatthana* te beoefenen. Sommige van deze technieken leggen de nadruk op één aspect van de 4 Fundamenten van Opmerkzaamheid; terwijl andere technieken juist alle Fundamenten gebruiken. In de Maha *Satipatthana-Sutta* worden méér dan 50 beoefeningen beschreven.

Maar wélke ook de gevolgde techniek is, in de praktijk komt het hierop neer:

'Practicing diligently, mindfulness [vipassana] becomes continuous from one moment to the next and there is no room for defilements to arise in the stream of consciousness. If there are gaps in one's mindfulness on the primary object, ignorance, lust and aversion may take root. So it is necessary that yogis exert effort by directing the noting mind to the primary object, so that the mind's attention reaches the object, without delay.'

Noting with aim and effort, mindfulness develops. All presently arising objects: the rising and the falling of the abdomen, itching sensations, hardness, softness, roughness, cohesion, fluidity, heat, warmth, coolness,

lightness, stiffness, tension and movement, as well as seeing, hearing, tasting, touching, bending, turning, stretching, opening and closing of the eyes, blinking of the lashes and so forth, must be noted with aim and effort, from one moment to the next.' ⁶⁶

Door aanhoudende meditatiebeoefening van *satipatthana* worden de zeven verlichtingsfactoren (*sambojjhanga*) bij de *yogi* ontwikkeld. Deze verlichtingsfactoren vormen de noodzakelijke voorwaarden om tot Ontwaken te komen.

De zeven verlichtingsfactoren zijn: aandacht (*sati*); dhamma-onderzoek (*dhamma vicaya*); ijver (*viriya*); vreugde (*piti*); kalmte (*passadha*); concentratie (*samadhi*) en gelijkmoedigheid (*upekkha*).

→ *gelijkmoedigheid (upekkha)*: door géén éneke reactie (*sankhara*) te geven op gewaarwordingen van verlangen óf van haat, omwille van het experiëntiele *wéten* ⁶⁷ dat alles élk moment verandert, vluchtig is en volkomen onstabiel.

→ *wijsheid (nana)*: de realisatie [herkennen; erkennen en er één mee worden] van het *ego-loze*, d.i. diep inzicht in de *illusie* van een separaat, stabiel, eeuwig 'ik' dat zich separaat opstelt van het Geheel. De Boeddha formuleerde deze wijsheid in zijn laatste woorden: *'Verval is onverbrekelijk verbonden met alle bestaande dingen. Streef vol ijver naar jullie verlichting'* (*Parinibbana-Sutta*). Deze wijsheid is het pad dat naar *nibbana* leidt.

→ *nibbana*: *'... that dimension where there is neither earth, nor water, nor fire, nor wind; neither dimension of the infinitude of space, nor dimension of the infinitude of consciousness, nor dimension of nothingness, nor dimension of neither perception nor non-perception; neither this world, nor the next world, nor sun, nor moon. And there, I say, there is neither coming, nor going, nor stasis⁶⁸, neither passing away nor arising: without stance,*

without foundation, without support. This, just this, is the end of dukkha.' ⁶⁹

→ 7 Zuiveringen & 16 fasen: ⁷⁰ het pad naar nibbana omvat 7 zuiveringen (*satta-visuddhi*) en 16 fasen (*solana nanas*).

Van deze zestien fasen zijn er 4 specifieke fasen *cruciaal*, namelijk:

- het inzicht van het onderscheid tussen bewustzijn en materie (*nama-rupa paricheda-nana*)
- het inzicht in de vergankelijkheid (*sammasana-nana*)
- het inzicht in ontstaan en vergaan (*udayabbaya-nana*)
- het inzicht van gelijkmoedigheid (*sankharupekkha-nana*)

De andere 12 fasen volgen logischerwijze uit deze 4.

SITUERING VAN VIPASSANA BHAVANA

Het is belangrijk om de plaats te kennen die *vipassana bhavana* of *vipassana*-meditatie inneemt in het totale boeddhistische spectrum.

Bedoeling van meditatie is dat de *yogi* zijn geest zuivert van zijn gemoedstoestanden (*citta visuddhi*). Deze zuivering van de [gemoedstoestanden van de] geest kan *énkel* bereikt worden door het realiseren van concentratie (*samadhi*).

De noodzaak tot het ontwikkelen van concentratie om ‘*de dingen te kennen zoals ze werkelijk zijn*’ wordt in talloze *suttas* naar voor gebracht.⁷¹

Concentratie wordt verhinderd door de Vijf Hindernissen of Obstakels (*panca nivarana*). Deze Vijf Hindernissen zijn: zintuiglijk verlangen & hebzucht (*kamacchanda*);⁷² slechte wil; boosheid; irritatie; aversie; kwade bedoelingen (*vyapada*); luiheid & traagheid van geest (*thina-middha*); rusteloosheid & piekeren (*uddhacca-kukkucca*) en tenslotte sceptische twijfel (*vicikiccha*).

Belangrijk is dat de *yogi* beseft dat al deze hindernissen ervoor zorgen dat er méér *ego* wordt geschapen; dat het ‘*ik*’ meer op de voorgrond wordt geplaatst, terwijl voor Zelfrealisatie net het tegenovergestelde nodig is.

Daarom is het noodzakelijk dat de beoefenaar zijn bewustzijn—al was het maar *tijdelijk*—zuivert van deze Vijf Obstakels.⁷³

Deze Vijf Obstakels hoeven niet zozeer als ‘zonden’ te worden beschouwd, maar kunnen beter omschreven worden als ‘hindernissen’ van de *yogi* op zijn weg naar Zelfrealisatie.

Stephen Levine: ⁷⁴

'Rather than call it "sin", it can be seen simply as an obstacle to understanding which attracts the attention; causing identification; and distracts us from an even-minded [upekkha] awareness of the flow.

Hindrances are the basis for much compulsive reactivity; the seeds of much karma.'

De vernietiging van de *panca nivarana*—waardoor bevrijdend inzicht kan gerealiseerd worden—kan door de *yogi* verwezenlijkt worden door het bewandelen van één van de twee wegen [of in de taal van de *Pali*-canon: door het berijden van één van de 2 voertuigen (*yana*)], namelijk: het voertuig van kalmte (*samathayana*) óf het voertuig van inzicht (*vipassanayana*). ⁷⁵

In concreto:

- door *samathayana*: het ontwikkelen van kalmtemeditatie kan bereikt worden door twee soorten concentratie: toegangsconcentratie (*upacara samadhi*) ⁷⁶ en absorptieconcentratie (*appana samadhi*)—de diepe meditatieve absorptie van de *jhanas*.

OF

- door *vipassanayana*: het ontwikkelen van kortstondige concentratie (*khanika samadhi* - Engels: *momentary concentration*). *Khanika samadhi* is vereist voor inzichtmeditatie—*satipatthana vipassana bhavana*. ⁷⁷

Kortstondige concentratie bezit dezelfde kracht als toegangsconcentratie voor het bereiken van éénpuntigheid van geest (*ekaggata*). Dus ook bij deze benadering wordt concentratie ontwikkeld, maar in een veel lichtere vorm.

Wélke van beide technieken uiteindelijk door de *yogi* gebruikt wordt om zich te zuiveren van de Vijf Hindernissen maakt niets uit. Belangrijk is dat hij, door zijn concentratie, éénpuntigheid van geest (*ekaggata*) realiseert—d.i. één wordt met het meditatie-object—zodat de hindernissen geen kans meer krijgen om tot ontwikkeling te komen.⁷⁸

Wanneer de *yogi* één van deze drie concentratieniveaus bereikt—*upacara samadhi*; *appana samadhi* of *khanika samadhi*—worden de Vijf Hindernissen gecounterd: het naakte feit van het bereiken van één van deze drie meditatieve staten—hetgeen absoluut niet gemakkelijk is—is voldoende om de hindernissen te elimineren.

Matara Nanarama:⁷⁹

'Purification of Mind is achieved when the degree of concentration becomes sufficiently strong to cause the suppression of the five afflictive defilements known as the Five Hindrances.

In de *Pali*-canon—de belangrijkste bron van de *Theravada*-school—de leer van de Ouderen—worden beide soorten meditatie uitgebreid beschreven. *Samatha* wordt best vertaald als 'kalmte' of 'concentratie'; terwijl *Vipassana* naar 'inzicht' verwijst.

Door het ontwikkelen van *samatha* wordt het bewustzijn tot rust gebracht doordat de *yogi* zijn aandacht focust op één meditatie-object. De beoefenaar houdt zijn aandacht geconcentreerd op dit object en probeert ervoor te zorgen dat zijn geest niet 'wegwandelt'.⁸⁰

Van zodra dit toch gebeurt, zal de *yogi*—zodra hij er zich daarvan bewust wordt, zijn aandacht gelijkmoedig terugbrengen op het meditatie-object. Hij herhaalt dit zo dikwijls als het nodig is. Op deze manier 'concentreert' hij zijn geest zodanig tot een diepe kalmte zijn lichaam

verzadigt. Zo ontstaat een gemoedstoestand van diepe, gelukzalige kalmte, die moeilijk te beschrijven valt en evenmin moeilijk te verstaan is voor iemand die deze toestand nog niet ervaren heeft.

Webu Sayadaw: ⁸¹

'... When you strive for real happiness and in this way arrive at the goal, then you experience something that you cannot describe with all the words there are.'

De Boeddha in de *Pali*-canon, als Buddhaghosa in de *Visuddhimagga* hebben 40 meditatie-objecten of 'sleutels' aangereikt.

Voor de *Theravada*-traditie, die zich beroept op de *Pali*-canon, zijn het er dus veertig; terwijl er in andere boeddhistische stromingen er nóg méér bestaan.

Zulke variatie van meditatie-objecten staat de *yogi* ter beschikking omdat uiteindelijk alle bewuste wezens verschillend zijn van karakter, van voorkeur en van belangstelling. ⁸²

De keuze wélk meditatie-object de *yogi* uiteindelijk gebruikt legt de Boeddha echter bij ieder van ons. Het is een persoonlijke keuze. Een individuele optie.

In ieder geval: de sleutel tot het verwerven van concentratie ligt in het *richten* van opmerkzaamheid (*sati*) op één van deze veertig meditatie-objecten, die de *yogi*, zoals gezegd, persoonlijk kan uitkiezen [dus enig proef-ondervindelijk persoonlijk voor-onderzoek is hier gepast].

Maar laten we het onszelf niet moeilijk maken: eenmaal de keuze gemaakt, blijft de *yogi* best bij zijn keuze.

Webu Sayadaw: ⁸³

'Choose one object of meditation; one technique that suits you; and then work with firm determination.

Once you have established yourself in this way and you arrive at the goal, you will understand deeply and completely.

... Only if you take up one object of meditation given by the Buddha and pursue it with steadfast effort to the end, can you justly claim that your roof is not leaking anymore.'

Voor de *yogi* moet het duidelijk zijn, dat alle veertig meditatie-objecten uiteindelijk leiden tot hetzelfde doel: beëindiging van het lijden (*nirodha*) en realisatie van zuivering (*visuddhi*) en bevrijding (*vimutti*).

En nogmaals voor alle helderheid: wanneer de beoefenaar eenmaal *jhana* bereikt heeft (*cf: infra*), is het meditatie-object van geen enkele betekenis meer. ⁸⁴

De adem (*anapana*) is—van al deze veertig mogelijkheden—het meest gebruikte meditatie-object [maar, zoals gezegd, deze vaststelling doet geen enkele afbreuk aan de intrinsieke waarde en hoedanigheden van de andere 39 meditatie-objecten]. De adem werd ook door de Boeddha, op verschillende plaatsen in de *Pali*-canon, aanbevolen als een uitstekend meditatie-object.

De Boeddha: ⁸⁵

'And, bhikkhus, this concentration through mindfulness of breathing [anapana], when developed and practiced much, is both peaceful and sublime, it is an unadulterated blissful abiding, and it banishes at once and stills evil unprofitable thoughts as soon as they arise.'

De hoofdreden waarom de Boeddha—en in zijn spoor de meeste meditatieleraars—de ademhaling initieel als meditatie-object aanbeveelt is tweërlei: enerzijds kan de meditatie [opmerkzaamheid/observatie] op de ademhaling gebruikt worden om één van de vereiste concentratieniveaus [*upacara samadhi*; *appana samadhi* of *khanika samadhi*] te bereiken; ⁸⁶ anderzijds is *anapanasati* uiterst geschikt om inzicht te verwerven. ⁸⁷

Maar er zijn *extra* nog twee héél praktische redenen om de ademhaling als meditatie-object de voorkeur te geven.

Op de eerste plaats is de ademhaling steeds bij de *yogi* aanwezig: van de geboorte tot de dood, de beoefenaar kan er gewoon nooit omheen.

Op de tweede plaats is de ademhaling steeds in het *heden* aanwezig. Men kan niet ademen in het verleden; noch in de toekomst. De adem is NU.

En verder is de ademhaling gratis en voor iedereen beschikbaar; ze is compleet en volledig—er zijn geen *upgrades* nodig; ze is 100% natuurlijk; ze gebeurt moeiteloos en zonder inspanning; en ze connecteert de *yogi* met een vitale levenskracht.

Maar nogmaals, laat het duidelijk zijn: ieder kiest voor zichzelf dát meditatie-object dat hem het gemakkelijkst tot concentratie brengt. Het heeft geen enkele zin om met al deze meditatie-objecten te experimenteren.

Zoals *supra* gezegd, een kort proefondervindelijk onderzoek maakt alles vlug duidelijk en eenmaal de keuze gemaakt, houdt de *yogi* zich er aan.

Tot daar een summiere uitleg over de keuze van het meditatie-object.

Maar nu verder naar de beoefening van *samatha* toe: de *yogi* verwerft door zijn concentratie op zijn meditatie-object een gemoedstoestand van gelukzalige kalmte.

Kalmte-meditatie is vooral geschikt voor *yogis* die gemakkelijk gedurende langere tijd in afzondering (*viveka*) kunnen leven en dit in een rustige omgeving. Daarom is deze methode bijzonder geschikt voor *bhikkhus* en *bhikkhunis*.

Het eindpunt van *samatha* loopt parallel met het bereiken van *jhana*, de diepe meditatiestaten waardoor de *yogi* als het ware ‘geabsorbeerd’ wordt door het meditatie-object.

De verdere stap voor de *samatha*-mediteerder is dat hij, bij het beëindigen van de absorptie, een diepe opmerkzaamheid ontwikkelt waardoor hij inzicht verwerft in de kennis van het pad (*magga nana*), respectievelijk in de vruchten van het pad (*phala nana*).

Deze diepe gemoedstoestanden nemen echter een einde van zodra de beoefenaar de meditatie beëindigt. Hetgeen wil zeggen dat *zolang* de *yogi* zich in de *jhana*-toestanden bevindt, de Vijf Hindernissen (*panca nivarana*) uitgeschakeld zijn.

Maar van zodra hij de meditatie stopt, steken deze hindernissen opnieuw de kop op. Dit moet héél duidelijk zijn: *samatha* creëert een tijdelijke toestand.

Door het ontwikkelen echter van *vipassana* worden de vijf hindernissen, stap-voor-stap, maar *volledig* en definitief uitgeschakeld.

Bhante Henepola Gunaratana: ⁸⁸

‘Vipassana is the oldest of Buddhist meditation practices. The method comes directly from the Satipatthana-Sutta, a discourse attributed to the Buddha himself.

Vipassana is a direct and gradual cultivation of mindfulness or awareness. It proceeds piece by piece over a period of years. The student's attention is carefully directed to an intense examination of certain aspects of his own existence. The meditator is trained to notice more and more of his own flowing life experience.

Vipassana is a gentle technique. But it also is very, very thorough. It is an ancient and codified system of training your mind, a set of exercises dedicated to becoming more and more aware of your own life experience. It is attentive listening, mindful seeing and careful testing.

We learn to smell acutely, to touch fully, and to really pay attention to the changes taking place in all these experiences. We learn to listen to our own thoughts without being caught up in them.

The object of vipassana meditation is to learn to see the truth of impermanence, unsatisfactoriness, and selflessness of phenomena.

We think we are doing this already, but that is an illusion. It comes from the fact that we are paying so little attention to the ongoing surge of our own life experience that we might just as well be asleep.

... Through the process of mindfulness, we slowly become aware of what we really are down below the ego image. We wake up to what life really is. It is not just a parade of ups and downs, lollipops and smacks on the wrist. That is an illusion. Life has a much deeper texture that that if we bother to look, and if we look in the right way.

Vipassana is a form of mental training that will teach you to experience the world in an entirely new way. You will learn for the first time what is truly happening to you, around you and within you. It is a process of self-discovery, a participatory investigation in which you observe your own experiences while participating in them as they occur.'

De insteek om *vipassana* te beoefenen is klaar en duidelijk: de *yogi* die zich op dit pad begeeft moet vergeten wat hem ooit is aangeleerd. Hij moet alle (voor)oordelen, stereotypen, dogma's en theorieën van zich afwerpen. Hij moet met een volkomen onbevangen blik de wereld benaderen zodat hij kan *ervaren* hoe de wereld écht in elkaar steekt. De *yogi* moet 'op een open en eerlijke manier zijn eigen leven gaan onderzoeken, zonder uit te gaan van vooronderstellingen of ideeën'.⁸⁹

Hij moet zichzelf ervan vergewissen wat de ware en diepste kwaliteiten van dit bestaan zijn en hiervoor anderen verklaringen niet klakkeloos voor waar aannemen. Hij moet voor zichzelf uitmaken wat waarheid is en wat leugen. Vrij Onderzoek.

Ajahn Chah:⁹⁰

'Blind dogmatic faith was sharply criticized by the Buddha. He taught a faith that welcomes the critical faculty and does not claim to be more than it is.

He pointed out that it is possible to have a strong faith in something and to be completely mistaken. The strength of the feeling is not a proof.

He taught us to take the teachings as working hypotheses and then put them to the test of experience. Observe yourself and the world about you.'

en Sacha Defesche:⁹¹

'Question everything, believe nothing. Look at every 'should', 'must', 'can't'.

Look at everything that seems permanent; look at everything that flatters you; look at your deepest beliefs about right and wrong, good and bad, just and unjust; look at things that seem obviously wrong—violence, pain, suffering, things that repulse you, that you feel so

strongly about that you want to project your feeling into some universal truth and believe, “This is wrong.”

Keep questioning all that until you get down to something that you know for sure exists, that is right here and right now—whether it’s an emotion, a thought, whatever it is—and realize that everything else is just a story and all beliefs are false.

Keep burning through any belief with the same focus, intensity and honesty that you used to see through the belief of self. What is then left is what’s real.’

Vipassanayana is een methode die vooral geschikt is voor (westerse) *yogis*, die niet in de gelegenheid verkeren om zich wekenlang in kalmte-meditatie te bekwamen. Ook leent deze methode zich beter voor een rechtstreekse integratie in het dagelijkse leven omdat alle dagelijkse mentale en fysieke ervaringen als meditatie-object kunnen worden gebruikt.

Frits Koster: ⁹²

‘Meditatie wordt op deze manier geen (onbewuste) vlucht uit de werkelijkheid maar een weg tot innerlijke verdieping en praktische wijsheid.’

MAHA SATIPATTHANA-SUTTA

Wanneer de beoefenaar de realiteit van zichzelf wil leren kennen hoeft hij twee zaken te observeren:

1. intern: onderzoek naar *wát* hij is: lichaam & geest

Inzicht in zijn bestaan kan de *yogi* énkél verwerven wanneer hij de drie karakteristieken van alle geconditioneerde fenomenen ten volle ‘begrijpt’. Deze drie kenmerken zijn: vergankelijkheid (*anicca*); onvrede (*dukkha*) en zelfloosheid (*anatta*). Zoals *supra* reeds aangehaald: intellectueel begrip van deze kenmerken is *niet* voldoende. Ná het intellectueel inzicht moeten deze kenmerken verdiept en gerijpt worden door meditatie-beoefening. Dit vormt, voor de *yogi*, een constant en permanent loutering- en zuiveringsproces.

Zo zullen de drie karakteristieken uiteindelijk volledig, experiëntieel *ervaren* worden, d.i. de *yogi* zal de *tilakkhana* in zichzelf *realiseren*: hij zal ze herkennen, erkennen en er één mee worden.

Deze realisatie gebeurt in (a) zijn eigen lichaam en (b) in zijn eigen mentale processen (geest).

2. extern: onderzoek naar de wisselwerking tussen hemzelf en de buitenwereld

Het antwoord op beide vragen zal de *yogi* finaal een uitzonderlijk en diepgaand inzicht verschaffen in de absolute werkelijkheid—namelijk: in de *leegte* aan inherent bestaan ⁹³—evenals hem een plausibele verklaring geven voor zijn onwetendheid (*avijja*; *moha*), voor zijn begeerte (*lobha*) en zijn afkeer (*dosa*). Dit helder inzicht (*samma ditthi*) zal hem uiteindelijk tot wijsheid (*panna*) brengen.

De methode om beide vragen grondig te onderzoeken wordt de *yogi* door de Boeddha aangereikt in de *Maha Satipatthana-Sutta*.

De Boeddha noemde deze aanpak: ⁹⁴

‘ekayano maggo—de directe weg die leidt tot de zuivering van de wezens, tot het te boven komen van verdriet en gejammer, tot het verdwijnen van leed en terneergeslagenheid, tot het bereiken van de juiste levenshouding, tot de realisering van nibbana.’

Dit inzicht en deze wijsheid, kan slechts verworven worden door *directe* ervaring (*paccanubhoti*), d.i. kennis op direct-empirisch *ervaringsniveau* van de werkelijkheid zoals ze *is*.

1. **intern:** onderzoek naar *wát* hij is: lichaam & geest

De waarheid omtrent zichzelf kan énkél *intern* gezocht worden, binnen zijn eigen beperkingen, namelijk in het lichaam (*rupa*) en de geest (*nama*).

Wat hij onder **lichaam** moet verstaan is duidelijk: het is de concrete existentie; de tastbare vorm; de materie.

De **geest, het bewustzijn** daarentegen is het geheel van mentale factoren + bewustzijn: het is het denkvermogen, taal en cognitie, het toekennen van een [conceptuele] betekenis aan zijn ervaringen.

Belangrijk is dat de *yogi* duidelijk beseft dat hij zijn geest *niet* moet beschouwen als een compacte ‘entiteit’, als bestaande uit één stuk, dat al zijn verschillende mentale functies aanstuurt. Deze geest, dit bewustzijn, kan best bekeken worden als een *conglomeraat*, samengesteld uit een aantal mentale zogenaamde bewustzijnstoestanden—

cittas—die separaat, op elk moment, ontstaan om onmiddellijk nadien weer te vergaan.

Deze *cittas* zijn onderling van elkaar verschillend: de mentale bewustzijnstoestand die ‘ziet’ is niet identiek aan de *citta* die ‘hoort’; is niet gelijk aan deze die ‘verstrooid’ is; van de *citta* die het lichaam observeert enz.

Kortom: zijn ‘*ik*’—zijn totale ‘existentie’ op een welbepaald ogenblik—is slechts het ontstaan van één van deze—uiterst korte—mentale bewustzijnstoestanden, die onmiddellijk daarna opnieuw vergaat en vervangen wordt door een andere *citta*.

Het is dus hoegenaamd geen autonoom, stabiel ‘*centrum*’, doch uiteindelijk slechts een graduele opeenvolging van bewustzijnstoestanden; van opeenvolgende mentale verschijnselen, waarvan uiteindelijk de karakteristieke én gemeenschappelijke eigenschap het ontstaan en vergaan is.

Om het lichaam rechtstreeks [experientiële] te *ervaren* (*bhavana-maya panna*) heeft de *yogi* énkél zijn lichamelijke gewaarwordingen + zijn emotionele gevoelens ter beschikking.

Wat werkelijk *is* kan de beoefenaar op de ene of de andere manier *voelen*, d.i. door gewaarwordingen *in, op en doorheen* zijn lichaam; hetgeen *mentaal* is bestaat in zijn geest.

Dus, wil de *yogi* zijn lichaam (*kayanupassana*) onderzoeken, hoeft hij slechts de gewaarwordingen/gevoelens (*vedana-nupassana*) te onderzoeken. Immers, al zijn zintuiglijke ervaringen manifesteren zich als gewaarwordingen op en in het lichaam.

Wat de geest betreft, is het noodzakelijk om, naast de denkprocessen (*citta-nupassana*), eveneens de geestes-

inhoud [de gedachten, de objecten van de geest] (*dhamma-nupassana*) te observeren.

Dit onderzoek, moet zich bijgevolg uitstrekken over de 4 voornoemde aspecten die inherent zijn aan zijn natuur:

- observatie van het lichaam (*kaya-nupassana satipatthana*)
- observatie van de lichamelijke gewaarwordingen & emotionele gevoelens (*vedana-nupassana satipatthana*)
- observatie van de [gemoedstoestanden van de] geest (*citta-nupassana satipatthana*)
- observatie van de objecten van de geest (*dhamma-nupassana satipatthana*)

Dit is de 4-voudige *satipatthana*, het ‘viervoudig vestigen van opmerkzaamheid’, zoals de Boeddha het in de *Maha Satipatthana-Sutta* noemt.

2. **extern:** onderzoek naar de wisselwerking tussen de *yogi* en de buitenwereld

Het tweede onderzoek, namelijk over de wisselwerking tussen het eigen geest-materie complex (*nama-rupa*) van de *yogi* en de buitenwereld (*loka*), zal hem duidelijkheid verschaffen over het ontstaan van zijn onwetendheid, van zijn begoocheling.

Nama-rupa vormen twee separate dingen, namelijk het bewustzijn (*nama* = *intern, de geest*) én het object van het bewustzijn (*rupa* = *extern, de materie*).

Voorbeeld ‘horen’: als de *yogi* horen en geluid als één ding ziet, dan is er een probleem. Dan raakt hij verward in conditionering. Immers, als het een ‘aangenaam’ geluid is, dan voelt hij er zich goed bij [dan verlangt hij er naar], als

het een ‘onaangenaam’ geluid is, dan voelt hij er zich slecht bij [dan heeft hij er afkeer van].

Het is bijgevolg belangrijk dat de *yogi* zich ervan vergewist dat het ‘horen’ over twee dingen gaat: intern en extern. Intern is zijn bewustzijn, *nama*. Extern is het object, *rupa*. Van zodra beiden *samenkomen*, zal de beoefenaar onbewust en automatisch reageren [hij vliegt immers op automatische piloot] en de conditionering begint.

En nu opletten: wanneer ditzelfde contact tot stand komt en de *yogi* reageert *niet*, d.i. wanneer de beoefenaar zich ervan *bewust* is, dan heeft hij een *keuzemogelijkheid* om al dan niet te reageren. Stel dat de *yogi* beslist *niet* te reageren, dan volgt er geen conditionering.

Dit noemt men *nama-rupa-pariccheda nana*: het herkennen van het bewustzijn én van het object; het herkennen van de geestelijke en materiële verschijnselen, de eerste van de *vipassana nanas*. Dit inzicht of deze intuïtieve kennis is de toegang tot *vipassana*.

Ander voorbeeld: als de *yogi* pijn heeft, of jeuk in zijn lichaam, dan is het probleem dat hij zich *identificeert* met de pijn of jeuk; hij ziet de pijn of jeuk als zichzelf: 'Ik heb pijn, mijn lichaam is pijnlijk.'

Dat is *géén* puur bewustzijn—*géén vipassana*—omdat zijn bewustzijn gemanipuleerd wordt door *identificatie*. En de *yogi* ‘ziet’ het pas wanneer het hem al domineert.

Voorwaarde om te beginnen met *vipassana* is dat de *yogi* *accepteert* dat hij het probleem *heeft*, of de pijn of het leed. Niet dat hij de pijn *is* maar als zijnde een constatering: '*Nu is er pijn. Ik weet niet waar het vandaan komt maar ik wil er naar kijken, ik wil het helder krijgen.*' Niet om de pijn te stoppen of om er van af te zijn, maar om het te weten of te begrijpen.

Hij denkt altijd *'Wanneer komt er een einde aan deze pijn? Als ik sterf zal het eindigen.'* Dat is te laat. De *yogi* moet het nu beëindigen, nu hij nog leeft. Niet wachten tot hij doodgaat: het zál dan inderdaad wel eindigen maar hij weet niet hóe en dat betekent dat hij sterft in onwetendheid (*avijja*).

Maar terug naar de pijn. Hoe lost de *yogi* dit praktisch op? Hij stelt vast: *'er is pijn'*. Hij weet niet hoe de pijn ontstaan is, daar is het te laat voor, de pijn *is* er al, maar hij moet weten *hoe* de pijn zich manifesteert. Zijn bewustzijn, zijn aandacht moet stevig gevestigd zijn op dit gevoel; hij is zich de pijn gewaar zodat het geen probleem meer is dat de pijn er is. Er moet een oorzaak zijn voor die pijn; de pijn kan niet zomaar vanzelf ontstaan. De oorzaak is dat hij er *gewaarwordingen/gevoelens* voor heeft: eerst is er het *gewaarzijn van pijn*, en dan komt de *gewaarwording/het gevoel* erbij.

Als de *yogi* erge pijn heeft probeert hij gebruik te maken van de gekende techniek: hij maakt een mentale notitie *'pijn'*. Maar eigenlijk wil hij dat de pijn verdwijnt. Kijk hoe sterk het verlangen is om zich van de pijn te ontdoen. Meestal verdwijnt de pijn *niet* omdat er het verlangen is.

Maar als hij *wérkelijk* noteert— *'pijn', 'pijn'* —dan heeft hij geen tijd om te denken over het stoppen van de pijn. Hij *'vergeet'* zijn *verlangen* om de pijn te stoppen. En plotseling is de pijn verdwenen. Omdat er geen verlangen was om de pijn te stoppen. Er waren geen *gevoelens* voor de pijn.

Dus om de pijn te stoppen moet de *yogi* zijn gevoelens stoppen! Althans niet ingaan op gevoelens. Er geen *'verhaal'* of *'drama'* aan verbinden.

Gevoelens veroorzaken de pijn. Zonder *gevoelens* is er geen pijn. De manier om wijsheid te verwerven is om de pijn te *zien*, niet door de pijn te *voelen*.

Daarom noteert en benoemt de *yogi* in deze meditatie-techniek: '*pijn*', '*pijn*'. Hij negeert de pijn niet. Hij weet dat er pijn is. Hij heeft weet van deze gevoelens in zijn lichaam: '*pijn*', '*pijn*'.

Hij ziet de pijn in zijn geest: '*pijn*', '*pijn*'. Hij vestigt zijn bewustzijn, zijn aandacht erop. Hij zegt '*pijn*', '*pijn*', iedere keer opnieuw, tot hij ziet dat er geen gevoelens meer bijkomen. Hij heeft voor dat moment volledig gewaarzijn en puur bewustzijn, omdat zijn bewustzijn *niet* gemanipuleerd wordt door zijn gevoelens. Het bewustzijn dat hij heeft, dat hij de pijn kan herkennen, is niet gemanipuleerd door pijn.

Als de manipulatie ophoudt heeft hij een ander soort bewustzijn, niet meer het bewustzijn dat problemen heeft met pijn, maar een bewustzijn dat alleen maar pijn *herkent*.

De *gevoelens* zijn het probleem als de *yogi* pijn heeft. Stop de gevoelens en er is geen probleem meer. Hij moet leren om te zien hoe het ophoudt, en inzien dat de pijn stopt wanneer hij er geen *gevoelens* meer voor hebt.

Deze vorm van bewustzijn heeft geen gevoelens; het bewustzijn dat de pijn waarneemt is een *zuiver* bewustzijn. Als er gevoelens bij zijn is het niet zuiver: voorkeur hebben of afkeer ontwikkelen is niet zuiver.

Pijn is afkeer. Maar wanneer de *yogi* erin slaagt om een einde te maken aan de pijn en dit vertaalt zich in een aantrekkelijk gevoel, dan werkt dit eens te meer conditionerend.

Al deze conditioneringen hebben de macht om de *yogi* voortdurend te beïnvloeden. Dit maakt hem on-vrij.

Meditatie geeft hem de vrijheid. Meditatie bevrijdt hem van zijn juk. Wanneer hij gevoelens ontwikkelt—en het doet er niet toe of deze gevoelens prettig zijn of onprettig—dan is hij daarmee belast. Zo gezien is de mens een slaaf, wanneer zijn leven *geconditioneerd* is; wanneer zijn leven door gevoelens beheerst is.

Om vrij te zijn moet de *yogi* in staat zijn tot *zuiver bewustzijn*. Hij moet *zien* hoe het proces van gevoelens verloopt, zonder dat hij enige voorkeur of afkeer laat blijken. De beoefenaar moet gelijkmoedigheid (*upekkha*) betrachten.

Als de *yogi* zich beperkt tot het noteren, of zijn gevoelens benoemt: '*pijn*', '*pijn*', dan helpt dit hem omdat hij een 'nieuw' gewaarzijn vestigt op dat gevoel, een *zuiver* gewaarzijn zonder manipulatie. Daarom juist is deze techniek van noteren en mentaal benoemen heel krachtig.

Het maakt niet uit wát de *yogi* noteert, wát hij benoemt, het noteren op zich maakt de techniek krachtig. Het maakt hem los van de gevoelens die hij ontwikkelt voor zichzelf, die hij opbrengt voor zijn probleem, omdat het niet meer 'van hemzelf' is. Iedere keer, ieder moment dat hij 'noteert' is hij niet langer betrokken bij het object. Hij haalt zijn bewustzijn terug; hij houdt zijn bewustzijn, dat gewaar-zijn, naar binnen gericht.



De mens, dit *nama-rupa*-verschijnsel komt *énkel* met de buitenwereld in contact door de zes zintuigpoorten (*sala-yatana*): oog, oor, neus, tong, lichaam en geest.

Vermits alle zintuigpoorten deel uitmaken van het lichaam, vindt *éik* contact met de buitenwereld plaats op lichamelijk niveau.

Vóór de Boeddha [o.m. in de *Veda's* en de *Upanishads*] was men ervan overtuigd dat het contact tussen het zintuigorgaan en het zintuiglijk object onmiddellijk aanleiding gaf tot een mentale reactie van verlangen of van afkeer. Wanneer men deze mentale reactie van verlangen of afkeer wenste te vermijden kon men enkel zijn toevlucht nemen tot ascese of tot extreme onthouding van externe prikkels.

Het grootste legaat van de Boeddha aan de mensheid is ontegensprekelijk dat hij zich ervan bewust werd dat geest en materie zo nauw met elkaar verbonden zijn, dat de geestesinhoud zich *altijd* manifesteert als *gewaarwordingen/gevoelens (vedana)* in het lichaam.

De Boeddha:

'Vedana-samosarana sabbe dhamma'—'Al wat opkomt in de geest wordt vergezeld door gewaarwordingen.'

Hetgeen wil zeggen dat *vedana* zich als schakel (*nidana*) in de keten van afhankelijk ontstaan (*paticca samuppada*) derhalve plaatst *tussen* het contact (*phassa*) en verlangen (*tanha*), namelijk als volgt:

*'De zintuigpoorten zijn de oorzaak van contact [phassa]
Contact is de oorzaak van gewaarwordingen. [vedana]
Gewaarwordingen vormen de oorzaak van verlangen' [tanha]*

of—gezien het uitzonderlijke belang van deze ontdekking—in de taal van de *Pali*-canon:

*'Salayatana-paccaya phasso
Phassa-paccaya vedana
Vedana-paccaya tanha.'*

Belangrijk is dat deze tussenschakel van de gewaarwording—*vedana* dus—niet enkel intellectuele Spielerei is.

Neen: het object [i.c. vorm; geluid; geur; smaak; tastzin; en gedachten] wordt gedetecteerd door het zintuig [resp. oog; oor; neus; tong; lichaam; en geest]. Dit contact tussen object en het overeenkomstig zintuig leidt tot bewustzijn [resp. visueel; auditief; reuk-; smaak-; lichamenlijk; en geestelijk bewustzijn (*vinnana*)]. Na de perceptie (*sanna*) ontstaat een gewaarwording (*vedana*). Een gewaarwording wordt gevoeld: de eigenschap van *vedana* is te voelen.

Overeenkomstig de *Mahasatipatthana-Sutta*, kunnen *gewaarwordingen* drie vormen aannemen:

- aangename gewaarwordingen (*sukha vedana*)
- onaangename gewaarwordingen (*dukkha vedana*)
- neutrale gewaarwordingen (*adukkhamasukha vedana* of *upekkha vedana*)

Het is evenwel niet voldoende dat de *yogi* deze gewaarwordingen uitsluitend observeert en voelt; De beoefenaar moet vooral de drie karakteristieken van alle geconditioneerde verschijnselen begrijpen.

Dit is het rechtstreeks binnen zichzelf ervaren van de *tilakkhana*, namelijk:

- veranderlijkheid, vergankelijkheid (*anicca*)
- onbevredigdheid (*dukkha*)
- geen Zelf (*anatta*)⁹⁵

waarbij vooral het ervaren van *anicca* erg belangrijk is omdat, eenmaal de veranderlijkheid gerealiseerd is, inzicht in *dukkha* en *anatta* gemakkelijk volgt.

Van zodra *tilakkhana* gerealiseerd is, ontwikkelt zich wijsheid (*panna*), namelijk door de gelijkmoedigheid (*upekkha*) die voortvloeit uit het ervaren van de *leegte* aan inherent bestaan; het ontbreken van elke kern, van elke substantie.

Méer valt er niet te doen: *inzicht* verwerven in deze wijsheid is voldoende. De *yogi* hoeft verder geen enkel standpunt in te nemen.

De *yogi* voelt de gewaarwording, die zich ofwel aangenaam, ofwel onaangenaam, ofwel neutraal aandient, hij observeert ijverig (*atapi*) hoe de gewaarwording ontstaat, verdwijnt, ontstaat en verdwijnt (*sampajano*), en hij doet dit met een niet-reagerende aandacht (*sati*). Hieruit volgt gelijkmoedigheid (*upekkha*) én de wijsheid (*panna*) dat:

- alle geconditioneerde fenomenen ontstaan en vergaan (*sabe sankhara anicca*);
- dat alle geconditioneerde dingen onbevredigend zijn (*sabe sankhara dukkha*)
- en dat alle geconditioneerde dingen zonder zélf zijn (*sabe sankhara anatta*).

De Visuddhimagga: ⁹⁶

Therefore, the specific tool that a Vipassana meditator uses to develop experiential ⁹⁷ wisdom is bodily sensation.

By observing sensations objectively throughout the body, it is realized that they all have the same nature of arising and passing away (uppada-vaya dhammino).

Having experienced this fact, one realizes that not only unpleasant sensations but pleasant and neutral sensations are also a source of suffering.

Further, by observing the ephemeral nature of all sensations, the meditator realizes that they are insubstantial; they are changing every moment. That which is changing cannot be a source of happiness because an arisen pleasant sensation will eventually pass away, resulting in suffering due to our attachment to it. Moreover, these sensations are beyond our control and arise regardless of what we wish (anatta).

Through vedana, one can realize that all the other aggregates have the same nature of anicca, dukkha and anatta. By observing sensations throughout the body, the awareness becomes sharper and subtler and the entire process of mind can be observed. The observation of vedana is the most direct and tangible way to experience the reality of the entire mind-matter phenomenon.

The comprehensive insight gained through vedana, that is, by direct experience of vedana (paccanubhoti), is bhavana-maya panna. Through this insight, one sees things as they really are (yatha-bhutam pajanati) and with repeated practice, one is gradually freed from the past conditioning of lobha (greed), dosa (hatred) and moha (ignorance). This leads to liberation.'

Hieruit volgt dat de observatie van de gewaarwordingen de uitgelezen manier—volgens de Boeddha: *ekayano maggo*, de directe weg—vormt om de *yogi* te onderzoeken, zowel lichamelijk als mentaal.

DEEL II - PATIPATTI



In dit boek voeg ik drie meditatie-beoefeningen toe.

De eerste meditatie is *anapana*, namelijk de beschouwing en contemplatie over de ademhaling.

De *anapana*-meditatie is een beoefening die door de Boeddha verschillende malen werd aangeprezen. Ze is uitvoerig beschreven in de *Anapanasati-Sutta*.⁹⁸

Door *anapana* observeert de *yogi* zijn natuurlijke, normale ademhaling d.i. de ademhaling zoals die door zijn neusgaten binnenkomt en weer naar buiten gaat.

Door de beoefening van *anapana* slaagt de *yogi* er in om zijn bewustzijn te kalmeren en zijn geest te concentreren.

Deze beoefening is een uitstekend voorspel voor de *yogi* die nadien wil overgaan op *vipassana*-meditatie, of op *metta*-meditatie.

De tweede beoefening is *vipassana*-meditatie. Deze meditatie werd in de *Pali*-canon extensief beschreven in de *Maha Satipatthana-Sutta*.⁹⁹ Deze *sutta* is één van de belangrijkste—zoniet dé belangrijkste—voordracht uit de hele canon.

Door *vipassana* observeert de *yogi* de Vier Fundamenten van Opmerkzaamheid (*satipatthana*), namelijk zijn lichaam, zijn gewaarwordingen, de gemoedstoestanden van zijn geest en de verschijnselen van de geest.

De Boeddha noemde deze *meditatie-beoefening*—‘*de directe weg*’—*die naar nibbana voert*...

En tenslotte *metta-meditatie*. Deze derde beoefening werd door de Boeddha aanbevolen omdat de *yogi* zich hierdoor

één en verbonden voelt met *alle* levende wezens: of we het nu willen of niet, we zitten allemaal op dezelfde trein.

Metta Bhavana zet de *yogi* aan tot het ontwikkelen van een positieve basishouding. Zo leert hij hoe hij zich dient te verhouden tot zijn omgeving. Uit *metta*-meditatie ontwikkelt hij een levenshouding van mildheid, van acceptatie en een zachtmoedige omgang met zichzelf en met de anderen. Door deze beoefening ervaart de *yogi* dat alle wezens één zijn in hun verlangen naar geluk en innerlijke vrede.

De meditatie is beschreven in de *Karaniya-Metta-Sutta* ¹⁰⁰

Trap ik een open deur in door te stellen dat een meditatie, waarin de drie meditaties achtereenvolgens aan bod komen, hoge toppen scheert?

ANAPANA BEOEFENING

'Even when you are not meditating, your attention should always remain on the breath crossing the anapana spot.

With each breath taken, your attention is first and foremost on this object.

During every action, whether it be walking, eating, or showering, your attention should be established on the breath crossing the anapana spot.

During the night upon slight waking, place your attention on this object.

Immediately upon awakening in the morning, place and sustain your attention on the knowing of the breath as it crosses the anapana spot.'

*Practising The Jhanas
Snyder, Stephen & Rasmussen, Tina*

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.

Wees stil..., wees stil., blijf stil en observeer..., accepteer je realiteit..., *blijf* in wat écht is..., voel énkél je lichaam zoals het is...

Luister naar je hart..., naar je intuïtie..., luister niet naar je hoofd..., je hoofd creëert slechts dromen en angsten... rusteloosheid en piekeren...

...laat je dromen en angsten achter..., laat ze los...

Rustig, stil zitten..., tot op een bepaald moment álles stilte wordt..., álles vrede..., álles in balans...; álles verrukking... *Dán* zit je soeverein..., *dán* zit je als een Boeddha... *Dán* ben je een *Buddha-to-be*...

... Focus je hele aandacht op de ademhaling..., vestig je aandacht op het punt waar de ademhaling binnenkomt en buitengaat, op het kleine, driehoekige gebied dat gevormd wordt door de bovenlip en de ingang van de neusgaten...

... Observeer op deze plaats aandachtig de adem..., de natuurlijke adem..., de normale adem..., de adem zoals hij zich aan jou aanbiedt...

... Wanneer de adem diep is, observeer hem dan als diep...

... Wanneer de adem oppervlakkig is, observeer hem dan als oppervlakkig...

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...

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

Wees aandachtig..., wees *énkel* aandachtig..., doe verder niets..., doe verder absoluut niets... Alléén aandacht..., *énkel bewuste* aandacht.

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

... Wees aandachtig..., wees héél aandachtig.

... Wees alert..., wees héél alert.

... Wees waakzaam..., wees héél waakzaam.

... 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... onwrikbaar 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..., op *iedere* adem die de neusgaten binnenkomt..., 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 hem zachtjes terug naar de plek waar de adem binnenkomt en weer buitengaat...

... Blijf bij je adem..., aandachtig..., alert..., waakzaam...,

... aandachtig..., alert..., waakzaam..., op *élke* inkomende adem...

... aandachtig..., alert..., waakzaam..., op *élke* uitgaande adem...

... aandachtig..., alert..., waakzaam op *élke* inademing, diep of oppervlakkig...;

... aandachtig..., alert..., waakzaam op *élke* uitademing, diep of oppervlakkig...;

... én aandachtig..., alert..., waakzaam op *alle* gewaarwordingen die zich, door de steeds wijzigende ademstroom, voordoen op het kleine driehoekige gebied gevormd door de bovenlip en de neusgaten...

... *dán* ben je *bewust*..., dan ben je énkél *bewust*..., dan ben je volkómen *bewust*. Dan is er énkél *bewustzijn*... *Dán* is er énkél volkómen *bewustzijn*...

Totáál *bewustzijn*... Volkómen *bewustzijn*...

VIPASSANA BEOEFENING

*'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.'*

Brahma-Samyutta, Samyutta Nikaya (SN 6.15)

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.

Wees stil..., wees stil., blijf stil en observeer..., accepteer je realiteit..., blijf in wat écht is..., voel énkél je lichaam zoals het is...

Luister naar je hart..., naar je intuïtie..., luister niet naar je hoofd..., je hoofd creëert slechts dromen en angsten..., rusteloosheid en piekeren... laat dromen en angsten achter..., laat ze los...

Rustig, stil zitten..., tot op een bepaald moment álles stilte wordt..., álles vrede..., álles in balans...; álles verrukking... Dán zit je soeverein..., dán zit je als een Boedha... Dán ben je een *Buddha-to-be*...

... Wanneer je geest onvoldoende geconcentreerd is, beoefen dan enkele minuten *anapana* en schakel daarna over naar *vipassana*.

... Wanneer daarentegen je geest voldoende geconcentreerd is, kan je de beoefening van *anapana* overslaan en onmiddellijk de beoefening van *vipassana* aanvatten.

... Wanneer je de beoefening aanvangt met *anapana*... focus dan je hele aandacht op de ademhaling..., vestig je aandacht op het punt waar de ademhaling binnenkomt en buitengaat, op het kleine, driehoekige gebied dat gevormd wordt door de bovenlip en de ingang van de neusgaten...

... Observeer op deze plaats aandachtig de adem..., de natuurlijke adem..., de normale adem..., de adem zoals hij zich aan jou aanbiedt...

... Wanneer de adem diep is, observeer hem dan als diep...

... Wanneer de adem oppervlakkig is, observeer hem dan als oppervlakkig...

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...

... Observeer de adem zoals hij *is*..., zoals hij zich werkelijk, op dit moment, aan je presenteert... De adem zoals hij *is*..., de objectieve adem... De adem *as it is*...

... Wees aandachtig..., wees énkelt aandachtig..., doe verder niets..., doe verder absoluut niets... Alléén aandacht..., énkelt 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... onwrikbaar 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 hem zachtjes terug naar de plek waar de adem binnenkomt en weer buitengaat...

... Blijf bij je adem..., aandachtig..., alert..., waakzaam...,

... aandachtig..., alert..., waakzaam op élke inademing, diep of oppervlakkig...;

... aandachtig..., alert..., waakzaam op élke uitademing, diep of oppervlakkig...;

... én aandachtig..., alert..., waakzaam op álle gewaarwordingen die zich, door de steeds wijzigende adestroom, voordoen op het kleine driehoekige gebied gevormd door de bovenlip en de neusgaten...

... dán ben je bewust..., dan ben je énkél bewust..., dan ben je volkomen bewust. Dan is er énkél bewustzijn... Dán is er énkél volkomen bewustzijn... Totáál bewustzijn... Volkómen bewustzijn...

... Dít is het moment om over te schakelen van de beoefening van *anapana* naar de beoefening van *vipassana*...

... *Vipassana*: gelijkmoedig bewust zijn van álle gewaarwordingen die zich voordoen óp of ín of doorheen je lichaam, in de realiteit van dít moment..., én van moment tot moment...

Gewaarwordingen..., álles wát je voelt ín of óp of doorheen je lichaam... Álles wat je voelt..., ervaart...

... 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 ook slechts een kleine oppervlakte van het lichaam innemen... Ze kunnen zich ín, óp of doorheen het hele lichaam afspelen...

... 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..., *'van de top van je hoofd tot de tippen van je tenen...; van de tippen van je tenen tot de top van je hoofd...'*

... Besef dat de ervaring van dít moment..., van ieder 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... Jouw persoonlijke, objectieve werkelijkheid zoals ze zich nú aan jou manifesteert, d.i. jouw naakte werkelijkheid in dít moment...

... Blijf constant én bewust bij deze naakte..., unieke werkelijkheid van dít moment...

... Observeer ál deze gewaarwordingen..., 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 ieder deel van je lichaam gaan..., ieder 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 moet beschouwen als een objectieve, onafhankelijke en absolute waarheid... Deze gewaarwordingen vormen immers jouw hoogst persoonlijke, hoogst individuele ervaringen... Ze zijn jouw eigen hoogst individuele waarheid...

Observeer op deze manier iedere werkelijkheid die zich in dit moment in of óp of doorheen je lichaam manifesteert..., iedere gewaarwording die je in of óp of doorheen jouw lichaam ervaart..., of verschillende gewaarwordingen die je in dit moment in of óp of doorheen jouw lichaam ervaart... deze gewaarwordingen van jouw uiterst persoonlijke werkelijkheid in dit moment...

... Wélke gewaarwording je ook voelt of ervaart..., déze of géne gewaarwording..., déze gewaarwording of een ándere gewaarwording..., het maakt uiteindelijk geen enkel verschil uit, want iedere van jouw uiterst persoonlijke; uiterst individuele gewaarwordingen vertoont een identiek, gemeenschappelijk kenmerk...: het kenmerk van ontstaan en vergaan...

... Zo kan—op een bepaald moment—een subtiele, aangename gewaarwording of gewaarwordingen ontstaan... Het is mogelijk dat je deze subtiele, aangename gewaarwording of gewaarwordingen ervaart in of op of doorheen 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..., 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...

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

... Zorg er steeds voor dat je geen énkelen voorin-genomenheid genereert voor één van beide categorieën van gewaarwordingen..., noch voor de aangename gewaarwordingen..., noch voor de onaangename gewaarwordingen...

... Aanvaard al deze gewaarwordingen op je lichaam 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...

... Beperk je tot de vaststelling, dat zowel de aangename
als de onaangename gewaarwordingen steeds hetzelfde
kenmerk bezitten..., steeds dezelfde karakteristiek in zich
dragen... *anicca...*, *anicca...*, *anicca...*

... Begrijp helder de hele fysische structuur..., de comple-
te lichamelijke structuur..., constant in verandering...

Begrijp helder de hele geestelijke structuur..., de
complete mentale structuur... constant in verandering...
Begrijp 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 veran-
dering..., van constante omzetting..., van constante
transformatie... Alles kan op élk moment gebeuren...
Constante verandering is geen fout van de natuur...
verandering is énkél de manier zoals de dingen zijn...

... De manier zoals de dingen zijn..., het hele bestaan...
een continu proces van ontstaan en vergaan... een
voortdurende *flow* van ontstaan en vergaan..., geboorte en
dood... ook de dood... ónze dood vormt slechts een
onderdeel van dit *proces*..., een gewone fase 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 continu *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...

... Wat een gigantische onwetendheid is het 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 zelf-dunk!...

... 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 bewust-zijn..., 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 hebben we ons gekoesterd in deze onwetendheid... Ook in dít leven... We blijven ons maar warmen aan deze onwetendheid..., aan deze ellende..., aan dit lijden..., terwijl er niets is op de wereld dat werkelijk de moeite waard is om na te streven...

Bevrijd je uit deze beklemmende onwetendheid... Géén onwetendheid meer..., géén onwetendheid meer..... Laat deze onwetendheid een einde nemen: géén onwetendheid meer..., géén ellende meer...

... Laat het duidelijk zijn: déze gewaarwording of géne gewaarwording... wélke het ook is... het heeft geen énkél belang... Begrijp dat al deze gewaarwordingen op je lichaam 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 die je op je lichaam ervaart—of ze nu aangenaam is of onaangenaam...

Door het helder begrip van *anicca*... het helder begrip in de constante verandering van álle dingen... ontwikkel je diepgaand je kwaliteit van gelijkmoedigheid.

Gelijkmoedigheid t.o.v. de gewaarwordingen is het belangrijkste... jouw gelijkmoedigheid ten overstaan van al deze gewaarwordingen...

Gelijkmoedigheid... dit is: níet de gewaarwordingen beschouwen zoals je zou willen dat ze zijn...; níet de gewaarwordingen zoals je absoluut níet zou willen dat ze zijn...; níet de gewaarwordingen zoals je dénkt dat ze zijn...

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

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

... Aandacht en Gelijkmoedigheid... *Sati en Upekkha*...,

Aandacht op de gewaarwordingen 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...

Dít is *vipassana*..., het helder inzicht/het helder begrip (*samma ditthi*) in de drie karakteristieken van alle geconditioneerde dingen (*tilakkhana*)... Dit helder inzicht/begrip kan slechts verkregen worden indien we juiste aandacht (*samma sati*) ontwikkelen... Praktisch gezien kan dit énkél bereikt worden door onze analytische aandacht te vestigen op de 4 Fundamenten van Aandacht (*satipatthana*)... Of anders verwoord: *satipatthana* is de meditatie-beoefening—de *directe* weg—die naar *nibbana* voert...

... *Sati en Upekkha*... Aandacht en Gelijkmoedigheid... Ontwikkel je aandacht en gelijkmoedigheid...

... Gelijkmoedigheid... daarom: ... wanneer je de *freeflow* van subtiele gewaarwordingen ervaart ... de *freeflow* van aangename subtiele gewaarwordingen in 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 subtiele, 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 in 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 mijn 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 álle *sankharas*, zowel deze van verlangen als deze van afkeer/haat..., álle *sankharas* die tot 'worden'—tot '*bhava*'... dus tot wedergeboorte—én als dusdanig tot nieuwe ellende aanleiding geven, stelselmatig weggevaagd worden..., systematisch vernietigd worden...

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...

... Dingen komen en gaan...; ontstaan en vergaan... Dát zijn we niet... We zijn de weidsheid...; we zijn de Ruimte waarin deze dingen bestaan, waaruit ze opkomen en waarin ze weer verdwijnen...

... Dít is de manier waarop we onszelf kunnen zuiveren... Dít is de manier waarop we onszelf kunnen bevrijden...

... De manier waardoor we komen tot het moment van complete zuivering..., tot het moment van volledige bevrijding..., tot het moment van Verlichting...

... We moeten onze bevrijding realiseren..., we moeten onze bevrijding zélf realiseren..., we moeten onze eigen Verlossing realiseren... we moeten onszélf bevrijden...

... Besef dat we hier níet zijn om onze geest verder te bezoedelen... maar dat we hier zijn om onze 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...

... Begrijp hoe íeder moment kostbaar is..., íeder moment zo kostbaar voor ons is... We kunnen ons niet veroorloven één moment te missen..., we mogen onszelf niet toestaan ook maar één moment te missen...

... Begrijp dit heel helder... laat dit inzicht in je dóórdringen..., diep doordringen... Laat dit inzicht je verzadigen... Herken het... Erken het... Wordt er één mee... Realiseer dit inzicht bij jezelf...

... Begrijp deze natuurwet, deze kosmische wet... *Dhamma*.... Gebruik dit proces van zuivering én van bevrijding op íeder moment..., op íeder moment...

... en prijs je fortuinlijk dat je het Pad gevonden heb..., dat je het Pad van de Boeddha gevonden heb... Wees gelukkig..., prijs 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...

Blijf daarom... héél alert..., héél aandachtig..., héél waakzaam...

Blijf daarom... constant héél alert..., constant héél aandachtig..., constant héél waakzaam... op alle gewaarwordingen in, óp of doorheen mijn lichaam, in dit moment, van moment tot moment, in volkomen gelijkmoedigheid...

Smeed daarom constant diep inzicht in de natuur van vergankelijkheid...

Ontwikkel constant *panna*, door het cultiveren van gelijkmoedigheid...

Géén verlangen meer..., géén afkeer meer..., géén onwetendheid meer...

Probeer constant in wijsheid te leven..., constant in diepe wijsheid te leven door het ontwikkelen van het heldere begrip van *anicca*...

... *Sabe sankhara anicca*... Alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk... Alles wat gecreëerd wordt gaat ten onder... Alles wat geconditioneerd ontstaat, zal uiteindelijk vergaan...

... *Sabe sankhara dukkha*... Alle geconditioneerde dingen zijn ellende..., ontstaan en vergaan...

Sabe sankhara anatta... Alle geconditioneerde dingen zijn niet-zelf..., ontstaan en vergaan..., ontstaan en vergaan...

... Leef in wijsheid... Leef énkél in wijsheid..., leef ieder moment énkél in wijsheid..., ieder moment in wijsheid leven... *Bhanga*..., *Bhanga*..., *Bhanga*..., de wijsheid die voortspuit uit het helder begrip van *anicca*...

Anicca..., anicca..., anicca...

... Wanneer je dít inzicht realiseert met je éígen wijsheid..., wanneer je dít herkent, erkent en er één mee wordt... Wanneer je dít ervaart..., dan bevrijd je jezelf uit de ellende..., bevrijd je jezelf uit het lijden..., 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 geest verstoren..., kan niets in de zintuiglijke wereld je nog doen lijden..., komt er een einde aan je ellende..., komt er een einde aan *dukkha*...

In deze sublieme staat van wijsheid..., van inzicht...—*‘if you have this insight, birth and dead will not affect you, and you will be free to come and to go.’* (Rinzai)

... Dít is het Pad verkondigd door de Boeddha’s.

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 BEOEFENING

*'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

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.

Wees stil..., wees stil., blijf stil en observeer..., accepteer je realiteit..., blijf in wat écht is..., voel énkeltje lichaam zoals het is...

Luister naar je hart..., naar je intuïtie..., luister niet naar je hoofd..., je hoofd creëert slechts dromen en angsten..., Rusteloosheid en piekeren...

...laat je dromen en angsten achter..., laat ze los...

Rustig, stil zitten..., tot op een bepaald moment álles stilte wordt..., álles vrede..., álles in balans...; álles verrukking... Dán zit je soeverein..., dán zit je als een Boeddha... Dán ben je een *Buddha-to-be*...

...

Ontwikkel vriendelijkheid naar jezelf.

Moge ik gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., verlost zijn van lichamelijk en geestelijk lijden..., moge ik innerlijke vrede kennen...

Laat dit diep in je doordringen. Oefen dit gedurende een vijftal minuten, tot je de warmte van deze vriendelijkheid in jezelf ervaart.

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 welke gevoelens en gewaarwordingen deze liefdevolle vriendelijkheid in je lichaam teweeg brengt...

Voel de emoties van boosheid..., angst..., walging... en schaamte...die vrijkomen... Laat al deze emoties weg vloeien.

Vervul alles met vrede..., omhul alles met liefdevolle vriendelijkheid..., met liefde... Richt deze liefdevolle vriendelijkheid op de hele wereld... Op alles... Laat *metta* 'de grenzen openbreken' ¹⁰¹

Keer terug naar jezelf...

Adem vrede *in*..., adem liefde *uit*... Adem vrede *in*..., adem liefde *uit*...

Mogen alle voelende wezens gelukkig zijn...

DEEL III - PATIVEDHA

ZELFREALISATIE

‘Verlichting’ kan gedefinieerd worden als: Zelfrealisatie - Ontwaken - *Nibbana (Pali)* - *Nirvana (Sanskriet)* - *Satori (Japans)* - *Kensho (Japans)*. ‘Verlichting’ is persoonlijke realisatie; het zien van de eigen aard; worden wie je bent; ‘je oorspronkelijke gezicht zien’...

In de geschriften van de *Buddha Dhamma* ¹⁰² wordt zo goed als nooit gesproken over wat precies de uitdrukking ‘Verlichting’ inhoudt. Het begrip behoort duidelijk niet tot het zintuiglijk arsenaal; bijgevolg valt het ook moeilijk in woorden te vatten.

Wat is verlichting? Wáár moet de *yogi* de blik wenden? Wáár ligt de Graal? Wát is het doel van de Queeste?

Waar deze zoektocht finaal over gaat is het experiëntieel [ervaringsgericht] *zien én kennen (janami passami)* van de essentie—een plots én onomkeerbaar inzicht in de werkelijkheid; d.i. in de realiteit zoals ze *is. Yatha bhuta nana dassana.*

‘Verlichting’ is de natuurlijke toestand *zien én kennen*—de situatie waarin het illusoire, geconditioneerde, zelfopgebouwde ‘*ik*’-besef compleet vernietigd wordt—en waardoor de *yogi* het inzicht *ervaart* dat er geen éneke scheiding bestaat tussen hemzelf en de waarheid waarnaar hij op zoek is.

Dit proces van persoonlijke realisatie moet derhalve *niet* gezien worden als een evolutie waarbij de *yogi* zich, voortschrijdend, steeds beter-en-beter in zijn vel gaat voelen.

Het is vooral een permanent leerproces: een proces waarbij de *yogi* leert álle verschijnselen—in de eerste

plaats zichzelf—eerlijk, zuiver, werkelijk en waarheid-
getrouw te bekijken. Van moment-tot-moment. En dan
blijkt al ras dat men hem zowat álles geleerd heeft, maar
niet dit. Nochtans ervaart hij ‘dit’ als het meest wezen-
lijke.

Door dit proces komt hij—langzaamaan, maar niet minder
aangrijpend—in een realiteit terecht die absoluut niet
strookt met diegene waarmee hij werd opgevoed en
waarop hij finaal zijn leven heeft gebouwd. Zelfrealisatie
is voor élke *yogi* dus best een moeilijke noot om kraken.

Het uiteindelijke ‘doel’ van de *yogi*—dat bij nadere
beschouwing en contemplatie géén doel zal zijn—is
zelfrealisatie. *Nibbana*.

Nibbana bezit géén kenmerken die gemeenschappelijk
zijn met de zintuiglijke verschijnselen (*nama-rupa*); d.i.
 nibbana is niet onderhevig aan *anicca*; *dukkha*; *anatta* ¹⁰³.

Nibbana bezit specifieke, eigen kenmerken, namelijk:
bestendigheid (*nicca*); eeuwigheid; niet-lijden; vreugde en
gelukzaligheid.

Nibbana maakt een einde aan het lijden (*dukkha*)—een
uiterst vervelende eigenschap die centraal staat in het
bestaan van alle levende wezens.

Wat omvat dit ‘lijden’? ¹⁰⁴

*‘Geboorte is lijden; aftakeling is lijden; de dood is
lijden; verdriet, geweeklaag, pijn, smart en wanhoop zijn
lijden; niet krijgen wat je graag wilt hebben is lijden;
kortom, de vijf groepen waaruit het bestaan is
opgebouwd zijn lijden.’*

Wat de Boeddha met zijn leer—de *Dhamma*; de natuur-
wet; de kosmische wet—beoogde was een einde te maken
aan de ellende en onvrede die hij overal rondom zich zag.

Hij 'zag' dat bevrijding uit dit lijden slechts mogelijk was door het ontwikkelen van innerlijke vrede, d.i. door het uitroeien van verlangen (*alobha*), van afkeer (*adosa*) en van onwetendheid (*amoha*).

Deze bevrijding uit het lijden noemde hij *nibbana*: ¹⁰⁵

'...That dimension where there is neither earth, nor water, nor fire, nor wind; neither dimension of the infinitude of space, nor dimension of the infinitude of consciousness, nor dimension of nothingness, nor dimension of neither perception nor non-perception; neither this world, nor the next world, nor sun, nor moon. And there, I say, there is neither coming, nor going, nor stasis ¹⁰⁶, neither passing away nor arising: without stance, without foundation, without support. This, just this, is the end of dukkha.'

Zelfrealisatie is experiëntieel *kennen* en *wéten* (*janami passami*). Het verwerven van diep inzicht in de ware aard van de dingen.

Hierbij een poging tot enige verbale *duiding*.

Zelfrealisatie: het verwezenlijken van wat diep in ons verborgen ligt. *Worden* wie we in werkelijkheid *zijn*; *niet* zoals we geprogrammeerd werden. *'Behave as if you are the first here'* (Osho). De moed om jezelf te zijn. Vrij te zijn in *elk* moment.

Worden wie we in werkelijkheid *zijn*—ons oorspronkelijk gezicht zien.

Dit oorspronkelijk gezicht, deze natuurlijke gesteldheid, is datgene wat we altijd al waren, maar nooit *herkend* hebben. En wat men ons moedwillig heeft afgeleerd! Deze oorspronkelijke natuur is wat alle Boeddha's als leidraad namen om een einde te maken aan de ellende van dit bestaan.

Daarvoor moeten we leren *kijken*; *inzicht* verwerven.

Wanneer we *kijken* naar de ware aard van de dingen, zal alles ons duidelijk worden—‘to learn about pine trees, go to the pine tree; to learn of the bamboo, study bamboo’ (Basho).

Inzicht ontsluit onze ware natuur.

Deze herkenning van onze oorspronkelijke natuur—onze Boeddha-natuur—is een ankerpunt in *alle* stromingen van het boeddhisme. Van het *Theravada* over het *Mahayana* naar het *Vajrayana* en het *Navayana*.¹⁰⁷

Een voorbeeld dat dit illustreert kunnen we vinden in de beoefening van het Tibetaanse *dzogchen* [*Vajrayana*]. In *dzogchen*¹⁰⁸ wordt er niets veranderd of getransformeerd. Het enige wat *dzogchen* realiseert is het *herkennen* (*trekchö*)¹⁰⁹ van onze natuur, het heldere [volkomen volmaakte] gewaarzijn [= *rigpa*—het lege, ongeconditioneerde gewaarzijn, dat altijd, in elk moment aanwezig is] dat de oorspronkelijke kwaliteit is van ons bewustzijn. Dit is onze basis, onze eigen potentialiteit. Het Tibetaanse boeddhisme noemt deze potentialiteit ‘*zhi*’.

Deze potentialiteit gaat onze conceptuele begrippen te boven en valt daardoor niet in woorden uit te drukken. De enige manier om deze potentialiteit te herkennen ligt dus niet op het intellectuele, maar uitsluitend op het experiëntiele vlak, namelijk door herkenning (*trekchö*) door *ervaring*. Waarbij steeds voor ogen moet gehouden worden dat ervaringen alleen kunnen *omschreven* worden; maar nooit *overgedragen*.

In *dzogchen* is het de taak van de leraar om deze basis—*Zhi*—aan de *yogi* herkenbaar te maken. Van het moment dat de *yogi* deze potentialiteit bij zichzelf *herkent*, en aldus [experiëntieel/ervaringsgericht] kennis verwerft over

zijn natuurlijke, oorspronkelijke staat volgt inzicht automatisch. Wanneer de *yogi* dit helder gewaarzijn, d.i. zijn ware aard—*rigpa*—herkent, wordt hij één met die kennis.

Trekchö is dus het herkennen [ik herhaal: intellectueel inzicht is niet voldoende; experiëntieel ervaren is noodzakelijk] van de ware aard (*rigpa*) van de *yogi*, namelijk het openen van zijn bewustzijn voor 'de oneindige dimensies van Ruimte [de Leegte—*sunnata*—van alle verschijnselen als essentie], de stralende en creatieve energie van Tijd [de heldere vibraties van energie als haar aard/kwaliteit], en de transparante rijkdom van alle verschijnselen [de onbepaalde, onbepaalde, abundantie ontvankelijkheid ervan; zwanger aan mogelijkheden].' ¹¹⁰

De *essentie* van onze oorspronkelijke natuur is *leegte* (*sunnata*)—er valt geen enkele stabiele kern in de fenomenen te ontdekken, waaruit automatisch volgt dat alles één *flux* is. In essentie is alles *ruimte*: leeg; ruim; open; zuiver vanaf het begin. De *aard* van onze oorspronkelijke natuur is *helderheid*: helder; stralend; onbelemmerd en spontaan aanwezig. Tenslotte is onze oorspronkelijke natuur een continue *manifestatie*: ontvankelijk, niets kan haar tot staan brengen; zij doordringt en verzadigt alles.

Waar komt het voor de *yogi de facto* op neer? Hij moet inzien dat alles—in essentie—verschijnt in *leegte*, volmaakt transparant is en even open als de oneindige kosmische ruimte. Hij moet gewoon herkennen dat de aard van alles *creatieve vibrerende energie* is en dat alles *op elkaar inwerkt* en in *voortdurende verandering* is, zodat de manifestaties die hieruit voortkomen van een oneindige en steeds veranderende diversiteit zijn.

Elke *identificatie* van de *yogi* met deze [zich van moment-op-moment wijzigende] manifestaties moet bijgevolg tot onrust, angst en verwarring leiden. *Dukkha*.

Ons denken creëert permanent onvrede en ellende omdat het niet accordeert met de realiteit van de fenomenen. Het ‘wringt’ tussen beide; het loopt niet synchroon. *Dukkha*.

Ons zintuiglijk denken kan énkél dromen over de toekomst *én* piekeren over het verleden. Ons denken verkrampt in het heden. Aangeleerde conditionering!

Dromen komen nooit uit en het gepieker over wat zich vroeger ooit heeft afgespeeld is pure *Hineininterpretierung*. Beide doorstaan nooit de lakmoesproef wanneer ze oog-in-oog met de wérkelijke werkelijkheid staan. Onze geconditioneerde, zintuiglijke werkelijkheid is simpelweg een leugen. Misleiding.

Slechts wanneer we ons denken [kunnen/willen] *loslaten*, verdwijnen al die afzonderlijk gecreëerde droomwerelden; verzwinden de objecten en bijgevolg ook het denkende subject.

Eihei Dogen:

‘To study the way of enlightenment is to study the self.

To study the self is to forget the self.

To forget the self is to be actualized by myriad things.’

Wanneer we erin slagen ons denken los te laten—op *dát* gezegende moment—wordt alles één: *stroomt* alles; *vibreert* alles; *pulseert* alles. Dán is er slechts *leegte* (*sunnata*); een open helderheid; én een continue beweging van stromen; vibreren; pulseren... Ruimte.

Denken is een *functie*; *denken* is geen synoniem voor *zijn*. Van *denken* wordt je niet *wijs*. *Wijsheid* kan énkél ontstaan wanneer er *géén-denken* is—ook al kan onze manke, geconditioneerde [geperverteerde] psycho-fysische structuur dit slechts voor enkele seconden realiseren.

Op dát moment *zónder* denken—*hishiryo*¹¹¹—komen we in de nabijheid van waar we uiteindelijk moeten *uitkomen*; dan *worden* we [voor eventjes] wie we uiteindelijk *zijn*. Dit is Zelf-realiseratie!

Om tot Zelfrealiseratie te komen heb je géén god¹¹² nodig —géén schepper, géén hoogste volmaakteid, die alles tot creatie brengt. Integendeel: de werkelijkheid onthult zich juist door het *loslaten* van het zelf én door het inzicht in de eenheid van alle dingen.

Voor échte bevrijding vormt elke god een aberrante duale belemmering!¹¹³

De Zelfrealiseratie die uit helder inzicht voortspruit is er één *zónder* schepper, *zónder* god, *zónder* opperbouwmeester. Volkomen conform het adagium ‘*geen god, geen meester*’/‘*niemands meester, niemands knecht*’.

Wie niet gelooft in een superwezen, hoeft immers geen onechte situatie te bemeesteren; verstaat schuld-en-boete als een anachronistisch gedrocht en beschikt niet over een *safe house* om in uiterste wanhoop naartoe te rennen. *All is in vain*.

Wie deel uitmaakt van de feiten—*facts are sacred*—wordt er nooit door ingehaald. *Siddhanta*. Slechts dán heb je verlichting; heb je realiseratie bereikt; slechts dan ben je in harmonie met *Dhamma*; slechts dan ben je in harmonie met alles; ben je *leeg*.

In zijn normale hoedanigheid en zijn door-de-weekse *habitat*, is de mens vergiftigd en gedegenererd door zijn zintuiglijke ervaringen. Van zodra hij echter ‘*kennis en inzicht*’ verkrijgt in de ware aard van deze ervaringen (*sabhava lakkhana*), versobert de beoefenaar: is hij voldaan van de ‘geneugten’ die de vluchtige zintuiglijke ervaringen hem geven en verliest hij er zijn belangstelling voor (*nibbida*). De *yogi* beseft: verlangen naar zintuiglijke

ervaringen maakt de mens tot een bedelaar; loslaten van verlangen leidt hem tot Zelfrealisatie; tot bevrijding. *Vimutti*.

Iedere *yogi* die experiëntieel inzicht verwerft door te *ervaren* dat alles slechts een voortdurend *proces* is van ontstaan en vergaan—en alzo de conceptuele illusie van de werkelijkheid overstijgt van leven en dood; van licht en duisternis; van oorlog en vrede; van *samsara* en *nibbana*; van Boeddha en *Mara*—is klaar om tot Zelfrealisatie te komen. Niet in een verre toekomst [de Grote Populaire Goocheltruc [GPG] van de monotheïstische slavenreligies!—*horresco referens*], maar in het NU.

Stephen Levine: ¹¹⁴

‘Only the direct experience of what is occurring in each moment brings us to a full understanding of the truth.’

Om dit innerlijke ‘*zelf*’ te ontdekken [jezelf te *kennen*!] heb je *geen* zintuigen nodig. Méér: je zintuigen zijn volkomen onbruikbaar en zelfs compleet contraproductief. In Zelfrealisatie spelen de zintuigen geen enkele rol; ze zijn énkkel van belang in relatie tot de buitenwereld.

Zintuigen vormen slechts een *medium* tussen het subject [het ‘*ik*’] en het object. Hierdoor zijn alle zintuiglijke ervaringen *indirect*, hetgeen de betrouwbaarheid ervan danig dubieus maakt. Alle materiële kennis is indirect.

Zelfrealisatie daarentegen is een *directe* ervaring omdat ze compleet *voorbij* deze onbetrouwbare zintuigen gaat. Bij zelfrealisatie ontbreekt elk medium; dooft de vlam van het ego uit; blijft énkkel pure stilte over. Leegte. *Sunnata*.

Bij zijn eigen ontwaken riep *Shakyamuni*—de Boeddha—uit: *‘Hoe wonderlijk, hoe wonderlijk! Ieder van jullie, elk levend wezen, geen enkel wezen uitgezonderd, is de Boeddha, is ontwaakt!’*

Zo voel ik me ook. Voluit! En jullie—met zijn allen—zijn het eveneens!

Er zijn onnoemlijk veel boeddha's geweest in het verleden; er zijn er onnoemlijk veel in het heden en er zullen onnoemlijk veel boeddha's zijn in de toekomst.

Ieder van ons, ieder levend wezen, draagt de essentie van de Boeddhanatuur—onze oorspronkelijke geaardheid (*tathagatagarbha* = *dharmata* = de zo-heid = de ware aard van de werkelijkheid)—in zich. Wie zijn eigen aard ziet is een Boeddha; wie deze niet ziet is een sterveling.

Zenmeester Bodhidharma, de grondlegger van Zen in Japan [*Mahayana*] formuleerde het als volgt:

'To find a buddha all you have to do is see your nature. Your nature is the buddha. And the buddha is the person who's free: free of plans, free of cares.'

If you don't see your nature and run around all day looking somewhere else, you'll never find a buddha.

The truth is, there's nothing to find.'

Wat mij persoonlijk betreft [who am I?] is de definitie van Larry Rosenberg ¹¹⁵ [*Navayana*] volkomen verzadigend en compleet sluitend:

'Finally, enlightenment is the experience of intimacy with the entire universe.'

There is no separation whatsoever. You totally disappear in the proces of uniting with the raw content of the present moment.

And because you do, you have never been more alive.'

BIBLIOGRAFIE

Analayo, Bhikkhu, (2013), *Perspectives on Satipatthana*, Windhorse Publications, Cambridge, UK

Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Bodhi, Bhikkhu, (2013), *Dhamma and Non-Duality*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Brahm, Ajahn, (2006), *Mindfulness, Bliss, And Beyond. A Meditator's Handbook*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Buddhadasa, Bhikkhu, (1980), *Anapanasati (Mindfulness of breathing)*, Uitgeverij: Buddha Dhamma Education Association Inc., Free distribution

Buddhadasa, Bhikkhu, (1996), *Handbook for Mankind*, Uitgeverij: Buddha Dhamma Education Association Inc., Free distribution

Buddhaghosa, Bhadantacariya, (2010), *Visuddhimagga, The Path of Purification*, Pariyatti Press, Onalaska, WA, USA

Catherine, Shaila, (2008), *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm and Clarity*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Chah, Ajahn, (2000), *Een stille woudvijver*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

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

de Looff, Roeland, (2012), *JIJ bestaat niet als afgescheiden persoon. De werkelijkheid achter de illusie*, Uitgever: Dirah Academie, Nederland

Dogen, Eihei, (2007), *Shobogenzo*, Urbandharma, e-book, Free distribution

Dubois, Guy, (2017), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen*, Eigen Uitgave, België, Digitaal beschikbaar op eenvoudige aanvraag. Een gedrukte uitgave is gepland.

Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Flickstein, Matthew, (2009), *The Meditator's Workbook. A Journey To The Center*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Gunaratana, Bhante, Henepola, (2011), *Mindfulness in Plain English*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009), *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie*, Uitgeverij Altamira-Becht, Haarlem, Nederland

Khema, Ayya, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Khema, Ayya, (1999), *Kom en zie!*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Koster, Frits, (2008), *Basisprincipes Vipassana-Meditatie. Mindfulness als weg naar bevrijdend inzicht*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Koster, Frits, (1999), *Bevrijdend Inzicht. Een kennismaking met boeddhistische psychologie en inzicht-meditatie*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Koster, Frits, (2005), *Het Web van Wijsheid - Inleiding tot de Abhidhamma*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Kroneberg, Eckart, (2000), *Boeddha in de stad*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Levine, Stephen, (1989), *A Gradual Awakening*, Anchor Books Edition, New York, NY, USA

Najemy, Robert, Elias, (1991), *The Art of Meditation. Eight Steps Towards Freedom*, Holistic Harmony Publishers, Markopoulo, Greece

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

Nyanaponika, Thera, (2006), *The Three Basic Facts of Existence*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Nyanatiloka, Mahathera, (1997), *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, Buddha Dharma Education Association Inc., Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Osho, (2006), *Boeddha Meditatieboek*, Uitgeverij B.V., Hilversum, Nederland

Osho, (2012), *The Heart Sutra. Talks on Prajnaparamita Hridayam Sutra of Gautama the Buddha*, Osho International Foundation, Pune, India

Osho, (2013), *Vreugde. Het geluk dat van binnenuit komt*, Osho Publikaties, Dinxperlo, Nederland

Padmasambhava, (2012), *Naakt Zien*, Vertaling en inleiding door Robert Hartzema, Uitgeverij Karnak, Amsterdam, Nederland

Rosenberg, Larry, (2004), *Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation*, Shambhala Publications, Inc., Boston, MA, USA

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, Webu, (1992), *The Way to Ultimate Calm*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.

Smit, Alexander, (1999), *Het onmiddellijke zien: gesprekken naar aanleiding van De woorden van de oude Cheng*, Altamira, Heemstede, Nederland

Thanissaro, Bhikkhu, (2013), *The Place of Vipassana in Buddhist Practice*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thanissaro, Bhikkhu, (2012), *With Each & Every Breath - A Guide to Meditation*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thich Nhat Hanh, (2010), *Our Appointment with Life, Sutra on Knowing the Better Way to Live Alone*

Trungpa, Chögyam, (2005), *Het Pad Is Het Doel. Handboek voor boeddhistische meditatie*, Uitgeverij Karnak, Drempt, Nederland

U Ba Khin, Sayagyi, (2017), *Journal: A Collection Commemorating the Teaching of Sayagyi U Ba Khin*, Pariyatti Press, Onalaska, WA, USA

Upatissa, Thera, (1961), *Vimuttimaggā - The Path of Freedom*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Vimalaramsi, Bhante, (2014), *Life is Meditation; Meditation is Life. A Practical Guide to the "Emancipation Proclamation" of the Anapanasati Sutta and Loving-Kindness Meditation*, Dhamma Sukha Meditation Center, Annapolis, Missouri, USA

Wei Wu Wei, (2004), *Posthumous Pieces*, Sentient Publications, Boulder, CO, USA

VOETNOTEN

¹ Levine, Stephen, (1989), *A Gradual Awakening* p. 1

² Deze ‘innerlijke vrede’ is wat de Boeddha ‘nibbana’ noemt.

³ Brahm, Ajahn, (2006) *Mindfulness, Bliss, And Beyond. A Meditator’s Handbook* p. 11

⁴ Chah, Ajahn, (2007) *Food For The Heart* p. 61

⁵ In de *Maha satipatthana-Sutta* heeft de Boeddha zeer duidelijk gesteld dat werkelijke innerlijke bevrijding énkél gerealiseerd kan worden door het ontwikkelen van opmerkzaamheid.

⁶ vergelijkbaar met de economische aliënatie, de vervreemding—die Entfremdung—van Karl Marx. Zie ook: Langman, Lauren, e.a. (2005), *The Evolution of Alienation: Trauma, Promise, and the Millennium*

⁷ Thanissaro, Bhikkhu, (2012) *With Each & Every Breath - A Guide to Meditation* p. 109

⁸ Boeddhistische mediteerders bewijzen reeds duizenden jaren dat de simpele daad van zitten met rechte rug, terwijl men ondertussen de adem volgt en de gedachten loslaat, tot bevrijding leidt van neurotische ellende.

⁹ Paul Van hooydonck, Ehipassiko.

¹⁰ Met deze *onwetendheid* (*avijja; moha*) wordt geen afwezigheid van intellectuele vermogens bedoeld. Deze *onwetendheid* slaat op een onbewuste of een slordige interpretatie van wat er werkelijk gebeurt.

¹¹ Koster, Frits, (2008), *Basisprincipes Vipassana-Meditatie. Mindfulness als weg naar bevrijdend inzicht*, p. 6

¹² Dit is uiteraard *plots*: je kunt geen ‘partieel’ inzicht verwerven; je wordt *eensklaps* wakker; je ervaart *plots* inzicht; je voelt *plots* de waarheid heel duidelijk aan: als de waarheid herkend wordt, volgt de erkenning en de realisatie [verlichting] onmiddellijk. Maar voordat je dit *plotse* inzicht krijgt, kan er wél heel wat water door de zee vloeien: inzicht moet *rijpen*. En dan, ineens, is het er. Deze *plotse* doorbraak is dus het gevolg van aanhoudende beoefening op het vlak van inzichtmeditatie (*vipassana bhavana*).

Wei Wu Wei, (2004), *Posthumous Pieces - 'Sudden Enlightenment' means precisely the immediate apperception of all that in fact we are. 'Enlightenment' is 'sudden' only because it is not in 'time' (subject to sequential duration). It is reintegration in in-temporality.*

¹³ Nyanatiloka, Thera, (1952) *Manual of Buddhist Terms and Doctrines - 'Yatha bhuta nana dassanam—'the knowledge and vision according to reality', is one of the 18 chief kinds of insight vipassana.*

¹⁴ *Herinner* het proces van een chemische kettingreactie: initiatie → propagatie → terminatie.

¹⁵ ‘de goddelijke komedie’: *La Divina Commedia* is het *magnum opus* van Alighieri Dante (1265-1321 GTR).

¹⁶ Uit het middeleeuwse lied ‘*Het daghet in den Oosten*’, *Antwerps liedboek (1544)*. Persoonlijk ‘hou’ ik van het Oosten. Niet énkél komt daar de zon op, ook veel van wat wijsheid in zich draagt is vandaar herkomstig.

¹⁷ Genesis 1:3

¹⁸ Osho, (2012) *The heart sutra. Talks on Prajnaparamita Hridayam Sutra of Gautama the Buddha*

¹⁹ Let op de Hoofdletters. Ze staan er niet voor niets. Het Zijn Bakens! Het Zijn Vuurtorens!

²⁰ *Satori*: [Jap.] Syn.: *kensho*. Het betekent het 'zien' van de eigen aard, een essentiële stap op het pad naar het boeddhisme in het Zenboeddhisme. *Satori* is één van de boeddhistische begrippen die in het Westen vaak onjuist wordt vertaald als 'verlichting'. *Satori* is in principe een belangrijke stap naar de verlichting, ook weleens "verlicht moment" genoemd. Omdat een *satori* zo helder en verhelderend kan zijn wordt het ook gezien als een valkuil, juist omdat de *yogi* het vermoeden kan krijgen dat de verlichting reeds bereikt is.

²¹ De drie karakteristieken (*tilakkhana*) werden voor het eerst geformuleerd door de Boeddha. Vandaar het epitheton *loka-vidu*, wat letterlijk 'kenner van de kosmos' betekent.

²² Koster, Frits, (1993) *Bevrijdend Inzicht* p. 77 — 'Dit bestuderen gebeurt niet op een intellectuele manier, maar door zorgvuldig waar te nemen wat zich van moment tot moment in of aan je voordoet en dit tegelijkertijd te benoemen of te registreren, zonder dat je daarbij hoeft over te gaan tot het analyseren, reflecteren of (ver)oordelen van wat waargenomen wordt.'

²³ 'realiseren': herkennen, erkennen, er één mee worden.

²⁴ Nyanaponika, (2013) *The Three Basic Facts of Existence I. Impermanence (Anicca)*, Preface

²⁵ Catherine, Shaila, (2008) *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity* p. 172

²⁶ de Vier Nobele Waarheden.

²⁷ *Bodhipakkhiya Dhamma*, de 7 sets van 37 individuele factoren die leiden tot Verlichting.

- ²⁸ het Achtvoudige Pad (*magga sacca*).
- ²⁹ Thanissaro Bhikkhu, (2013) *The Place of Vipassana in Buddhist Practice*
- ³⁰ Buddhadasa, Bhikkhu, (1996) *Handbook for Mankind* p. 52
- ³¹ zie de recente [augustus 2014] waarschuwingen van dr. Florian Ruth, psychiater in het ziekenhuis Maudsley in Zuid-London, voor ernstige en negatieve bijwerkingen bij deelnemers aan de op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie (MBCT) doordat deze cursussen gegeven worden door niet- of laaggekwalificeerde en ondeskundige leraren.
- ³² Boeddhistisch Dagblad, dd. 25 juli 2013 *Beyond MacMindfulness*
- ³³ Prast, Jules, (2013) *Boeddhistisch Dagblad, dd. 15 november 2013 - De meditatiemengelmoes*
- ³⁴ Prast, Jules, (2013) *Boeddhistisch Dagblad, dd. 02 december 2013 - De zoete broodjes van een zorgeloos boeddhisme.*
- ³⁵ D.i. het Edele Achtvoudige Pad
- ³⁶ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009) *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 105

³⁷ Mindfulness is aandacht geven aan hetgeen zich aan je voordoet [wat er op dit moment aanwezig is], vanuit een niet-oordelende houding. Soms is dat aangenaam, soms is dat onaangenaam. Zo leert *mindfulness* je omgaan met de prettige en onprettige dingen van het leven. *Mindfulness* is de bereidheid om de werkelijkheid van moment-tot-moment onder ogen te zien. Je accepteert elk moment zoals het zich in het hier-en-nu voordoet, zonder enige reactie te geven. *Bearing witness*. Door deze aanvaarding van het leven zoals het is, hoef je helemaal niets te bereiken; je hoeft ook niets te bewijzen: je bent zoals je bent in dit moment. En zo is het goed. Volmaakt goed!

³⁸ ‘gevoelens’ is synoniem voor ‘gewaarwordingen’.

³⁹ Dit is de *tilakkhana*—de drie karakteristieken van alle geconditioneerde verschijnselen; het zijn *in casu* de kenmerken van álle dingen; van álle fenomenen.

⁴⁰ ‘innerlijke vrede’: hier gebruikt als synoniem voor *nibbana*.

⁴¹ Blezer, Henk, (2013) *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 24 februari 2013

⁴² Buddhadasa, Bhikkhu, (1996) *Handbook for Mankind* p. 94-95

⁴³ Rosenberg, Larry, (2012), *Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation* p. 41

⁴⁴ U Ba Khin, Sayagyi, (2017), *Journal: A Collection Commemorating the Teaching of Sayagyi U Ba Khin*

⁴⁵ Deze Drie Zuiveringen corresponderen eveneens met de Drie Trainingen (*tisikkha*): training in moraliteit (*sila sikkha*); training in concentratie (*samadhi sikkha*) en training in wijsheid (*panna sikkha*).

Suminda Dharmasena, (2015), Buddhism Stackexchange: *'In a nut shell Buddhism revolves around the 3 trainings:*

- *Living a life of morality so we do not create misery for one self and others.*
- *Developing mastery over the mind so we do not react but be proactive so we can be at peace with our selves and other.*
- *Developing wisdom of your cognitive process to identify how misery is generated so we can come out of misery.'*

⁴⁶ *'ekaggata'*: éénpuntigheid van geest. Het is de diepe concentratie waardoor subject én meditatie-object één worden.

⁴⁷ Het *prajnaparamita* van het *Mahayana*.

⁴⁸ *'Realisatie'* wordt niet verkregen door geleende, ontvangen wijsheid van anderen (*sutta-maya panna*); noch door logisch en rationeel [maar geconditioneerd] denken (*citta-maya panna*). Enkel door direct-empirisch ervaren; ervaringswijsheid door zelfinzicht (*bhavana-maya panna*) kunnen we tot Zelfrealisatie komen.

⁴⁹ *Dukkha* vormt een sleutelwoord in de *Dhamma*. Het is de eeuwige ellende, de permanente onvrede, dat alle wezens in alle aspecten van hun bestaan doordringt. De oorzaak van deze ellende ligt besloten in onwetendheid (*avijja, moha*)—niet-weten hoe de werkelijkheid van het bestaan eruit ziet, met als gevolg: verlangen (*lobha*) en afkeer (*dosa*) en niet-weten hoe de werkelijkheid van het bestaan er wél uit ziet, namelijk: *anicca, dukkha, anatta*.

⁵⁰ Dit zijn de eerste drie Edele Waarheden: leven is lijden (*dukkha sacca*); de oorzaak van het lijden (*samudaya sacca*), en de beëindiging van het lijden (*nirodha sacca*).

⁵¹ ‘aandacht’: *sati*; *mindfulness*. Deze aandacht is niet ‘passief’, maar is ‘dynamisch’; ‘confronterend’ en ‘provocerend’—[The mind must] ‘*covering the object completely; penetrating into it; not missing any part of it.*’ — Sayadaw U Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 93 e.v.

⁵² Deze tekst is een integraal onderdeel van het boeddhistisch begrafenisritueel in Sri Lanka.

⁵³ ‘*paccakkha-nana*’: *Syn.* voor *vipassana-nana*; gerealiiseerd inzicht.

⁵⁴ ‘*sattatimsa bodhipakkhiya dhamma*’: de zeven sets van 37 individuele factoren/kwaliteiten/eigenschappen die tot Verlichting leiden: het Edele Achtvoudige Pad (*8 mag-ganga*); de Factoren van Verlichting (*satta samboj-jhanga*); de Vijf spirituele Vermogens (*panca indriya*); de Vijf Potentiële Krachten (*panca bala*); de Vier Fundamenten van Opmerkzaamheid (*cattaro satipatthana*); de Vier Elementen van Zuivere Inspanning (*cattaro sammappaddhana*); en de Vier Eigenschappen van Spirituele Kracht (*cattaro iddhipada*). (*cfr. infra*).

⁵⁵ ‘*adhitthana*’: met doortastendheid en overtuiging.

⁵⁶ ‘*kalapas*’: het allerkleinste deeltje—veel kleiner dan atomen—in het fysieke vlak. In de *Visuddhimagga* en in de *Abhidhamma* worden de *kalapas* uitvoerig en technisch beschreven.

⁵⁷ *Visuddhimagga*: het magnum opus van Buddhaghosa, een boeddhistische monnik, die de theoretische en praktische leerstellingen van de Boeddha, die in de *Tipitaka Pali*-canon zijn opgetekend, beschreef, zoals ze werden begrepen en beoefend door de monniken van het *Mahavihara*-klooster in Anuradhapura (250 km ten N. van Colombo, de huidige hoofdstad van Sri Lanka) omstreeks 430 GTR. Het boek wordt beschouwd als de belangrijkste *Theravada*-tekst naast de *Tipitaka Pali*-canon. De structuur van het boek is gebaseerd op de *Rathavinita-Sutta*, *Majjhima Nikaya* (MN 24), die het Pad van de 7 Zuiveringen & de 16 Fasen van Inzicht beschrijft.

Buddhaghosa, Bhadantacariya, (2010), *Visuddhimagga, The Path of Purification*

⁵⁸ Upatissa, Thera, (1961), *Vimuttimagga - The Path of Freedom*. De oorspronkelijke *Pali*-tekst van dit werk is verloren gegaan, maar werd bewaard in een Chinese versie (6de eeuw GTR). Voor het grootste deel lopen de versies van de *Vimuttimagga* en de *Visuddhimagga* synchroon, hoewel er toch een aantal punten afwijkend zijn. Het grootste verschil tussen beide werken is ligt in de substructuur: de *Vimuttimagga* baseert het schema van het inzichtsproces op de Vier Edele Waarheden, terwijl de *Visuddhimagga* het schema volgt van de *Rathavinita-Sutta*.

Wij volgen verder de *Visuddhimagga* van Buddhaghosa. Maar dit velt geen enkel waardeoordeel over de *Vimuttimagga*. Integendeel. Waar de *Visuddhimagga* een academische benadering wegdraagt, is de *Vimuttimagga* eerder apologetisch van aard. Maar het is, eveneens, 'bevrijdende' lectuur.

⁵⁹ Sayadaw, Mahasi, (1994), *The Progress of Insight (Visuddhinana-katha)*

⁶⁰ Sayadaw U Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 192

⁶¹ ‘bare awareness’: naakte aandacht, d.i. zonder de *mind chatter*; zonder toevoeging van verhalen en drama’s.

⁶² Sayadaw U Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice* p. 14

⁶³ ‘anupassana’ = het voortdurend intensief vestigen van de aandacht op de 4 Fundamenten van Opmerkzaamheid; resp. op het lichaam (*kaya-anupassana*); op de gewaarwordingen (*vedana-anupassana*); op de geest (*citta-anupassana*) en op de verschijnselen/dingen (*dhamma-anupassana*). Door deze continue, voortdurende, intensieve aandacht blijft het bewustzijn vrij van *kilesas*.

Sayadaw U Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice* p. 18 — ‘Anupassana is ardent effort (*atapa viriya*), mindfulness (*sati*), concentration (*samadhi*) and wisdom—clear comprehension (*panna*) and its benefit is to know correctly, clearly in order to see the true nature of phenomena.’

⁶⁴ *Mahasatipatthana-Sutta, Digha Nikaya 22, (DN 22)*.

⁶⁵ ‘heilzame bewustzijnsstaten’: bewustzijnstoestanden die ons dichter bij *nibbana* brengen. Ze zijn ‘kammisch heilzaam’ (*kusala*), wat beduidt dat ze leiden naar goede kammische resultaten. De wortels (*mulas*) van intentionele heilzame daden zijn: geen verlangen (*alobha*); geen afkeer (*adosa*) en geen onwetendheid (*amoha*).

⁶⁶ Sayadaw U Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice* p. 12

⁶⁷ Men noemt dit ‘*experiëntiele wéten*’ soms ook ‘gecontroleerd geloof/vertrouwen’ [Verified Faith].

Sayadaw U Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 70 — ‘*Seeing clearly, bright and unconfused, the mind begins to fill with a new kind of faith, known as ‘verified faith’. Verified faith is neither blind nor unfounded. It comes directly from personal experience of reality. One might compare it to the faith that raindrops will get us wet.*

The scriptures formally characterize this kind of faith as ‘a decision based on direct personal experience.’

‘... It is your own direct, personal, intuitive experience that brings you about this firm and durable kind of faith.’

⁶⁸ ‘*stasis*’: de toestand waarin verschijnselen niet veranderen, niet bewegen, niet vooruitgaan.

⁶⁹ De Boeddha himself in *Nibbana Sutta, Udana 8.1*

⁷⁰ Zie ook mijn boek: Dubois, Guy, (2017), *Satta-Visuddhi, De Zeven Zuiveringen*.

⁷¹ o.m. Samyutta Nikaya IV 80

⁷² ‘*zintuiglijk verlangen*’: dronken van de externe wereld. Dronken van dromen. Dronken van illusies. Zelfs de goden zijn vergankelijk; onbevredigend en leeg van élké kern. Het zijn fantomen die we zélf gecreëerd hebben, volgens het boekje—*óns* boekje.

⁷³ I.v.m. de Vijf Hindernissen, zie ook: Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator’s Atlas. A Roadmap of the Inner World* p. 57 e.v.

⁷⁴ Levine, Stephen, (1989), *A Gradual Awakening* p. 58

⁷⁵ Het *doel* van *samatha* en van *vipassana* is verschillend: het doel van *samatha* is kalmte; het doel van *vipassana* is inzicht.

⁷⁶ Dit is geen gemakkelijke paragraaf, evenmin als het bereiken van de *jhanas* een gemakkelijke opdracht vormt. Ik probeer het in mijn eigen woorden uit te leggen: vooraleer de *yogi* toegangsconcentratie kan bereiken, gaat er nog een voorafgaand stadium aan vooraf, namelijk *parikamma samadhi*. In deze voorbereidende fase richt de *yogi* zijn aandacht voor geruime tijd op een meditatie-object, bvb. de ademhaling (*anapana sati bhavana*) of op liefdevolle vriendelijkheid t.o.v. alle wezens (*metta sati bhavana*). Door deze bestendige aandacht worden de 5 spirituele hoedanigheden (*indriya*) [vertrouwen (*saddha*); ijver (*viriya*); aandacht (*sati*); concentratie (*samadhi*) en wijsheid (*panna*) van de beoefenaar in balans gebracht.

Op een bepaald ogenblik ‘verandert’ het primaire meditatie-object in een subtiel mentaal beeld (*nimitta*). Zo komt het bewustzijn van de mediteerder automatisch in de toegangsconcentratie (*upacara samadhi*) terecht. In deze fase van toegangsconcentratie wordt zijn bewustzijn meer-en-meer één met de *nimitta*, totdat opeens zijn bewustzijn erin ‘verzinkt’. Toegangsconcentratie vormt de basis voor het bereiken van *appana samadhi*; *appana samadhi* is nodig voor het bereiken van *jhana*-absorptie.

⁷⁷ *Satipatthana vipassana*: juiste [zuivere] aandacht (*samma sati*) op de Vier Fundamenten van Opmerksaamheid. Het is het doordringende, penetrerende inzicht dat de *yogi* verwerft door het beoefenen van deze viervoudige aandacht. *Satipatthana vipassana* getuigt van een ontwapenende eenvoud in de beoefening: zie het lichaam als lichaam, zoals het is, in het heden. *Idem dito* voor de gewaarwording als gewaarwording; de geest als geest en de objecten van de geest als objecten van de geest.

Satipatthana vipassana gaat dus over de eenvoud van de directe ervaring [en niet over de ingewikkeldheid van het denken over wat de mediteerder ervaart]: het enige wat de *yogi* doet is het waarnemen van zijn ervaring en dit is énkél de ervaring van het geest-lichaam proces dat zich aan hem, in dit moment, ontvouwt. Omwille van deze ogenschijnlijke ‘eenvoud’ is de praktijkbeoefening wellicht zo immens moeilijk...

⁷⁸ *Belangrijke opmerking*: Vanzelfsprekend is dat *echte* absorptie gekenmerkt wordt door de afwezigheid van hindernissen (*panca nivarana*). De reden hiervoor is dat men het verschil tussen *diep inzicht* en *illusie* slechts kan zien wanneer de Vijf Hindernissen overwonnen zijn.

Kalmeditatie (*samathayana*) leidt énkél tot een tijdelijke opheffing van de *panca nivarana*, d.i. wanneer de absorptie van de *jhana* eindigt, steken de kilesas terug de kop op. Dit is niet het geval bij de beoefening van *vipassanayana*, waarbij de wortels (*mulas*) van de bezoe-delingen definitief vernietigd worden.

⁷⁹ Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation* p. 36

⁸⁰ 'wegwandelt': ons bewustzijn is als een aap die van tak naar tak springt. Dit is onze *monkey mind*. We worden permanent door onze geest verraden en in snelheid gepakt. Elke gedachte leidt onmiddellijk tot een andere gedachte, en weer een andere. Zo ontstaat een keten van gedachten, waarvan de *yogi* slechts véél later 'ontdekt' dat hij weer eens werd verrast door zijn geest die aan het dagdromen geslagen is.

⁸¹ Sayadaw, Webu, (1992), *The Way to Ultimate Calm*

⁸² Doordenkertje: vermits geen twee personen een identieke meditatieve ervaring kunnen beleven heeft het ook geen zin om deze meditatieve ervaringen onderling met elkaar te vergelijken. Het uiteindelijke doel is voor iedereen gelijk, maar de plaats waarvan ieder mediteerder individueel vertrekt evenals de weg die hij aflegt om het doel te bereiken is essentieel verschillend.

Najemy, Robert, Elias, (1991), *The Art of Meditation. Eight Steps Towards Freedom* p. 65 - 'Some people will have visions, others will see lights, others will hear sounds, some will have pains, some will have realizations, body feelings, smells, warmth, cold and some will see, hear and feel nothing. Each experience is as valid as the next. The person who has visions is no better off than the one who sees nothing.

Furthermore, no one person will have exactly the same meditative experience twice. So it is useless to search after past meditative pleasures. There is never any benefit to try to have experiences described to you by others. In fact, in meditation, there is really no value in trying or searching after anything. Just let go and glide like the seagull, dancing with your object.'

⁸³ Sayadaw, Webu, (1992), *The Way to Ultimate Calm*

⁸⁴ Smit, Alexander, (1999), *Het onmiddellijke zien: gesprekken naar aanleiding van De woorden van de oude Cheng* - 'Wie één zandkorrel heeft gezien, heeft de zandkorrels van alle stranden en woestijnen in de hele wereld gezien. Als je de Oorspronkelijke Geest ziet, zie je die in zijn volledigheid en ben je een Boeddha.'

⁸⁵ Buddhaghosa, Bhadantacariya, (1999) *Visuddhimagga, The Path of Purification*, p. 259

⁸⁶ Dit kan niet gezegd worden van *alle* 40 meditatie-objecten (cfr. *infra*)

⁸⁷ *Anapanasati* brengt bij de beoefenaar de Zeven Factors van Verlichting (*sambojjhanga*) teweeg: opmerkzaamheid (*sati*); penetrerend, dissecterend onderzoek naar de fenomenen (*dhammavicaya*); energie (*viriyā*); extase (*pīti*); kalmte (*passaddhi*); concentratie (*samadhi*) en gelijkmoedigheid (*upekkhā*).

⁸⁸ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2011), *Mindfulness in Plain English*

⁸⁹ Koster, Frits, (2008), *Basisprincipes Vipassana-Meditatie. Mindfulness als weg naar bevrijdend inzicht* p. 13

⁹⁰ Chah, Ajahn, (1999) *Forest Path* p. 220

⁹¹ Defesche, Sacha, *Liberation Unleashed*, personal email dd. 29 mei 2013

⁹² Koster, Frits, (2008), *Basisprincipes Vipassana-Meditatie. Mindfulness als weg naar bevrijdend inzicht* p. 9

⁹³ In de absolute werkelijkheid is er niemand; ook geen 'ik'. Er is enkel leegte: er zijn enkel de vier elementen, die tijdelijke combinaties maken. Wanneer je deze *leegte* (*anatta*) begrijpt wordt alles duidelijk.

⁹⁴ *Mahasatipatthana, Digha-Nikaya 22 (DN 22)*

⁹⁵ *anatta* beduidt echter *niet* dat er geen ‘zelf’ zou bestaan. Uiteraard is er een ‘zelf’. Alleen is dit zelf niet permanent. Integendeel: zelfs uiterst vluchtig. Het verandert van moment-tot-moment. Het is gewoon een voortschrijdend *proces* van ontstaan en vergaan.

⁹⁶ Visuddhimagga, (1991), *The Path of Purification*

⁹⁷ bekijk ook de raakpunten met het recente werk van Steven Hayes over ACT (Acceptance & Commitment Therapy) in dit verband.

⁹⁸ *Anapanasati-Sutta: Majjhima Nikaya 118 (MN 118)*

⁹⁹ *Mahasatipatthana, Digha-Nikaya 22 (DN 22)*

¹⁰⁰ *Karaniya-Metta-Sutta, Sutta Nipata 1*

¹⁰¹ ‘*de grenzen openbreken*’: *sima-sambheda* betekent letterlijk ‘*de grenzen worden opengeboken*’.

¹⁰² ‘*Buddha Dhamma*’: In deze context: de leer van de Boeddha die leidt naar Zelfrealisatie. *Buddha Dhamma* is de natuurwet; de kosmische wet; de natuur van de dingen/fenomenen/verschijnselen. Maar het begrip ‘*dhamma*’ dekt vele andere ladingen.

Rahula, Walpola, (1990), *What the Buddha Taught p. 58* — ‘*There is no term in Buddhist terminology wider than dhamma. It includes not only the conditioned things and states, but also the non-conditioned, the Absolute Nirvana. There is nothing in the universe or outside, good or bad, conditioned or non-conditioned, relative or absolute, which is not included in this term.*’

¹⁰³ Opgelet: alhoewel *nibbana*—zoals alle objecten—niet-zelf is; niet stabiel is; geen vaste kern bezit, is deze niet-zelf natuur volkomen verschillend van het *anatta* van de geconditioneerde verschijnselen.

Het *anatta* van de geconditioneerde fenomenen spruit voort uit vergankelijkheid (*anicca*) en onbevredigdheid (*dukkha*), terwijl het *anatta* van *nibbana* haar oorspong vindt in bestendigheid (*nicca*) en geluk (*sukkhā*).

Anders verwoord: *anicca* en *dukkha* hebben betrekking op alle geconditioneerde dingen. *Anatta* echter heeft betrekking op alle dingen: zowel de geconditioneerde dingen als het ongeconditioneerde of het doodloze. Het ongeconditioneerde kan in de toestand van *nibbana* ervaren worden.

Dat is de ervaring die de *yogi* verkrijgt als hij van alle geconditioneerde dingen onthecht is. Dit ongeconditioneerde is, net als de geconditioneerde dingen, *anatta* of niet-zelf, terwijl het verschilt van de geconditioneerde dingen doordat het *nicca* is, d.w.z. permanent en zonder lijden.

¹⁰⁴ De eerste Prediking van de Boeddha, *Saccavibhanga-Sutta*, *Majjhima-Nikaya 141*

¹⁰⁵ *Nibbana Sutta*, *Udana 8.1*

¹⁰⁶ *stasis*': de toestand waarin verschijnselen niet veranderen, niet bewegen, niet vooruitgaan.‘

¹⁰⁷ *Navayana*: letterlijk: *nava* = nieuw; *yana* = voertuig. *Navayana* is een verzamelterm die gebruikt wordt om het nieuwe, gemoderniseerde, globale boeddhisme aan te duiden, zoals het zich vanaf het einde van de 20ste eeuw mondiaal [zowel in Azië, maar toch vooral in het Westen] ontwikkelt. Het is een verzamelterm omdat er in deze nieuwe stroming tal van boeddhistische scholen te vinden zijn, vaak sterk gemoderniseerd.

Het *Navayana* richt zich vooral op datgene wat de Boeddha tot verlichting zou gebracht hebben, namelijk meditatie. Het is duidelijk een leken-beweging [versus de *bhikkhu* en—in veel mindere mate—*bhikkhuni*-suprematie in de andere 3 voertuigen].

¹⁰⁸ *Dzogchen*: [Syn.: *Dzokchen*; *Nyingma*] letterlijk: ‘de volkomen volmaaktheid’. *Dzogchen* is de meest vergaande én oudste meditatieve traditie van het Tibetaanse boeddhisme. En hoewel *dzogchen* gewoonlijk tot het Tibetaanse boeddhisme wordt gerekend, zijn haar inzichten onafhankelijk van welke stroming of religie ook. In feite gaat het over het herkennen van onze natuur, onze eigen potentialiteit.

Vanuit *dzogchen* gezien is de bevrijding niet het resultaat van jarenlange studie en meditatie die zich zelfs over meerdere levens uitstrekt, maar is het een puur en totaal aanwezig-zijn—*rigpa*.

In essentie is alles al ontwaakt of bevrijd, en is dat wat verschijnt in zichzelf volmaakt zoals het is. Het enige is dat je dit in-het-moment-zelf gewoonlijk niet herkent...

¹⁰⁹ *Trekchö* is dus het *herkennen* [intellectueel inzicht is niet voldoende!] van onze ware aard (*rigpa*), namelijk het openen van ons bewustzijn voor ‘de oneindige dimensies van Ruimte [de Leegte—*sunyata*—van alle verschijnselen als essentie].

¹¹⁰ Padmasambhava, (2012), *Naakt Zien* p. 7

¹¹¹ ‘*Hishiryo*’: [Japans] Zen-term; denken-*voorbij*-het-denken, d.i. denken *voorbij* het [normale] conceptuele denken, dat vergelijkt, meet en berekent.

¹¹² god: een menselijke creatie; geschapen naar ons beeld en gelijkenis: een god vol verlangens, afkeer en onwetendheid. ‘God’ is geen ‘weten’, het is geen ‘ervaring’. Het is een concept dat ons door onze omgeving is aangepraat. Een vreemd implantaat. Een interpretatie van een gewenste werkelijkheid. Een droomscenario. Een doekje-voor-het-bloeden. Een sinterklaas voor volwassenen.

¹¹³ Nyanaponika, Thera, (2013), *Buddhism and the God-idea*, — ‘*From a study of the discourses of the Buddha, preserved in the Pali canon, it will be seen that the idea of a personal deity, a creator god conceived to be eternal and omnipotent, is incompatible with the Buddha’s teachings. On the other hand, conceptions of an impersonal godhead of any description, such as world-soul, etc., are excluded by the Buddha’s teachings on Anatta, non-self or unsubstantiality.*

In Buddhist literature, the belief in a creator god (issaranimmana-vada) is frequently mentioned and rejected, along with other causes wrongly adduced to explain the origin of the world; as, for instance, world-soul, time, nature, etc. God-belief, however, is placed in the same category as those morally destructive wrong views which deny the kammic results of action, assume a fortuitous origin of man and nature, or teach absolute determinism. These views are said to be altogether pernicious, having definite bad results due to their effect on ethical conduct.’

¹¹⁴ Levine, Stephen, (1989), *A Gradual Awakening* p. 133

¹¹⁵ Rosenberg, Larry, (2012), *Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation* p. 45