

Facetten van het Boeddhisme
10.15

De negen trapsgewijze meditatieve toestanden

Een selectie van teksten

samengesteld door Nico Moonen

2021, herzien in 2023/2566

Copyright © 2023 / 2566

Het is toegestaan om elektronisch of in gedrukte vorm fragmenten van deze compilatie of de compilatie in zijn geheel over te nemen voor eigen gebruik, of ook met als doel ze met anderen te delen, uitsluitend voor gratis verspreiding en zonder commercieel oogmerk.

[Inleiding](#)

[Deuren naar Nibbana](#)

[Factoren tijdens de jhanas](#)

[De onrechtschappen en de rechtschappen mens](#)

[Typen van beoefenaars van de meditatieve verdiepingen \(jhanas\)](#)

[Storingen](#)

[1. Het eerste jhana](#)

[Het eerste jhana voor gevorderden](#)
[factoren in het eerste jhana](#)

[2. Het tweede jhana](#)

[Het tweede jhana voor gevorderden](#)
[Factoren in het tweede jhana](#)

[3. Het derde jhana](#)

[Het derde jhana voor gevorderden](#)
[factoren in het derde jhana](#)

[4. Het vierde jhana](#)

Het vierde jhana voor gevorderden

Factoren in het vierde jhana

Het gemoed richten op de hogere geestelijke krachten

Het onwrikbare

De vijf meditatieve toestanden in de vormloze sfeer

De wonderbaarlijke leer

5. Het gebied van 'ruimte is oneindig'

6. Het gebied van 'bewustzijn is oneindig'

7. Het gebied van 'niets is er'

8. Het gebied van 'noch waarneming noch niet waarneming'

9. De opheffing van waarneming en gevoel

Vrij van hechten

De bovennatuurlijke krachten

Verschil tussen een dode en iemand die het ophouden van waarneming en gevoel bereikt heeft

Nibbana - uitdoving - de vrede

Résumé

Geraadpleegde bronnen

De negen trapsgewijze meditatieve verdiepingen

Inleiding

Door diverse methoden van meditatie kan men meditatieve verdiepingen bereiken. Er worden negen meditatieve toestanden (*anupubba-vihāra-samāpatti*) genoemd, vier in de sfeer van vorm (de fijnstoffelijke meditatieve verdiepingen of de jhanas) en vijf in de vormloze sfeer, de onstoffelijke meditatieve verdiepingen. (zie A.IX.31-33)

Het bereiken van deze toestanden is trapsgewijs, achtereenvolgend. Net zoals men bij het lopen de ene stap na de ander zet, - men kan de tweede stap niet zetten voordat de eerste stap gezet is

¹ - evenzo moet de eerste meditatieve toestand beheerst worden voordat men aan de tweede toestand begint.

Bij de leraren die de Boeddha bezocht vóór zijn Verlichting leerde hij veel meditatiemethoden. Bij Alāra Kālāma leerde hij de onstoffelijke meditatie van het gebied van 'niets is er'. En bij Uddaka Rāmaputta leerde hij het gebied van 'noch waarneming noch niet waarneming'. Maar de Bodhisatta zag in dat de leer van beide leraren niet naar de hoogste wijsheid leidde. Daarom wendde hij zich van die leringen af en ging alleen verder, op zoek naar de innerlijke vrede. (M.26)

Over de acht meditatieve toestanden tot en met het gebied van 'noch waarneming noch niet waarneming' en over de negende meditatieve toestand

¹ zie de gelijkenis van de koe in de bergen en de onverstandige monnik. [\(A.IX.35\)](#)

'de opheffing van waarneming en gevoel' handelt deze bloemlezing.

Velen zijn van mening dat de toestand van 'opheffing van waarneming en gevoel' gelijk is aan Nibbana. Maar dat is niet zo. De sfeer van Nibbana is hoger dan de meditatieve toestanden. Daarom zijn nog enkele teksten over Nibbana toegevoegd.

Deuren naar Nibbana

Eens werd aan de eerwaarde Ananda gevraagd of door de Verhevene iets verkondigd was waardoor de onbevrijde geest van iemand bevrijd wordt als die persoon ijverig en vastbesloten vertoeft, waardoor de niet vernietigde neigingen vernietigd worden, en waardoor iemand de hoogste zekerheid verkrijgt dat hij niet meer geboeid is, een zekerheid die hij voordien

niet had. De eerwaarde Ananda zei dat de Verhevene zoiets verkondigd had, en wel de jhanas. (M.52)

En bij een andere gelegenheid zei de Boeddha:
"Monniken, op basis van de eerste verdieping onderricht ik de opdroging van de neigingen, ook op basis van de tweede, derde en vierde verdieping onderricht ik de opdroging van de neigingen. Ook op basis van het gebied van ruimte-oneindigheid, het gebied van bewustzijn-oneindigheid, het nietsheid-gebied onderricht ik de opdroging van de neigingen. (A.IX.36)

De weg van de meditatieve verdiepingen is een weg naar het overwinnen van de vijf lagere boeien. Zonder die weg te begaan kan men de lagere boeien niet kennen of zien of overwinnen. Maar door die weg

te begaan is het mogelijk de vijf lagere boeien te kennen, te zien en te overwinnen.² (M.64)

Er zijn meerdere soorten van welbevinden, namelijk: het verkrijgen van het eerste jhana, het tweede, het derde en het vierde jhana. (A.V.94)

Het vertoeven in het eerste, tweede, derde en vierde jhana wordt genoemd vertoeven als hemels wezen. (A.IV.190)

Eens zei de Verhevene aan Anathapindika die met veel lekenvolgelingen naar hem toe was gekomen: "Huisbewoners, jullie bedienen daar de gemeenschap van de monniken met gewaden, aalmoezen-voedsel, slaappleats en de benodigde geneesmiddelen en medicijnen. Maar huisbewoners,

² Over de boeien of hindernissen, zie: [De boeien, smetten, hindernissen.](#)

jullie moeten daarmee niet tevreden zijn. Jullie moeten veeleer ernaar streven: 'Van tijd tot tijd willen wij de afgezonderde vervoering³ met inspanning bereiken.' Daar moeten jullie naar streven, huisbewoners."

Na deze woorden wendde de eerwaarde Sāriputta zich tot de Verhevene en zei: "Het is wonderbaarlijk, Heer, het is verbazingwekkend, Heer, hoe de Verhevene zo treffend heeft gesproken. Op een tijd namelijk, Heer, wanneer de edele discipel in het bezit van de afgezonderde vervoering vertoeft, is er voor hem geen van de volgende vijf mogelijkheden. Pijn en somberheid verbonden met zintuiglijke dingen⁴ - die bestaan er niet op een dergelijke tijd. Vreugde en

³ *pavivekam pītim*. *Pīti*, 'vervoering', is een verdiepings-schakel (*jhānanga*) van de eerste en tweede verdieping.

⁴ *kāma'upasaṃhitam*; Volgens het commentaar verwijst *kāma* hier zowel naar het vijfvoudige zintuiglijke verlangen als naar de vijf zintuiglijke objecten.

blijdschap verbonden met zintuiglijke dingen - die bestaan er niet op een dergelijke tijd. Pijn en somberheid verbonden met het onheilzame - die bestaan er niet op een dergelijke tijd. Vreugde en blijdschap verbonden met het onheilzame - die bestaan er niet op een dergelijke tijd. Pijn en somberheid verbonden met het heilzame - die bestaan er niet op een dergelijke tijd. Heer, op een dergelijke tijd wanneer de edele discipel in het bezit van de afgezonderde vervoering vertoeft, is er voor hem geen van deze vijf mogelijkheden.”⁵

De Verhevene: "Precies, Sāriputta. Wanneer de edele discipel in het bezit van de afgezonderde vervoering vertoeft, is er voor hem geen van deze vijf mogelijkheden." (A.V.176).

⁵ In deze staat van verdieping bestaat dus een vreugde die verbonden is met heilzame dingen zoals begeerteloosheid, haatloosheid, onverblinding, enz.

Er zijn deze vijf strengen van zinnelijke genoegens. En welke? Er zijn vormen die met het oog waarneembaar zijn, er zijn geluiden die met het oor waarneembaar zijn, er zijn geuren die met de neus waarneembaar zijn, er zijn smaken die met de tong waarneembaar zijn, er zijn aanrakingsobjecten die met het lichaam waarneembaar zijn. Deze vijf strengen van zinnelijke genoegens zijn gewenst, aangenaam, prettig en sympathiek. Ze zijn verbonden met zinnelijke hebzucht en wekken begeerte op. Het geluk en de vreugde die ontstaan in afhankelijkheid van deze vijf strengen van zintuiglijke genoegens worden geluk van de zintuiglijke genoegens genoemd - een onrein geluk, een gewoon, onedel geluk. Deze soort van geluk moet niet onderhouden worden, moet niet ontplooid en uitgeoefend worden. (M.139)

Wanneer men zichzelf vrij ziet van de vijf hindernissen, ontstaat vreugde. In degene die vol vreugde is, ontstaat verrukking. Bij degene wiens geest vol verrukking is, is het lichaam gekalmeerd. Wanneer het lichaam tot bedaren is gekomen, voelt men geluk. En een gelukkige geest vindt concentratie. (D.2)

Geheel afgescheiden van zintuiglijke genoegens, afgescheiden van onheilzame toestanden van de geest, treedt een bhikkhu binnen in het eerste jhana, dat samengaat met begin- en aanhoudende toewending van de geest, en hij vertoeft erin, met vervoering en geluk die uit de afzondering zijn ontstaan.

Door het tot bedaren brengen van begin- en aanhoudende toewending van de geest treedt hij binnen in het tweede jhana, dat samengaat met

innerlijke kalmte en eenheid van het hart, zonder begin- en aanhoudende toewending van de geest, en hij vertoeft erin, met vervoering en zaligheid die ontstaan zijn uit de concentratie.

Door het tot bedaren brengen van vervoering, in gelijkmoedigheid vertoevend, oplettend en helder bewust, vol lichamelijk ondervonden zaligheid, treedt hij binnen in het derde jhana waarvan de edelen zeggen: 'Zalig vertoeft degene die vol gelijkmoedigheid en oplettendheid is,' en hij vertoeft erin.

Met het overwinnen van geluk en pijn en het eerder al verdwijnen van vreugde en droefheid, treedt hij binnen in het vierde jhana, dat op grond van gelijkmoedigheid niets pijnlijks noch iets aangenaams in zich heeft en dat samengaat met zuiverheid van oplettendheid, en hij vertoeft erin.

Dit wordt zaligheid van ontzegging genoemd, zaligheid van afzondering, zaligheid van de vrede, zaligheid van de Verlichting. Dit soort van geluk moet onderhouden worden, moet ontplooid worden, moet uitgeoefend worden en hoeft niet gevreesd te worden. (M.139; vgl. D.2)

Het verkrijgen van het eerste, tweede, derde en vierde jhana wordt de hoge oefening van de geest genoemd. (A.III.90-91)

Het is niet tevergeefs wanneer men ook maar voor een ogenblik het eerste, tweede, derde of vierde jhana ontplooit. Men volgt de regels van de Meester, handelt in overeenkomst met de instructies. Hoeveel te meer geldt dit voor diegenen die de jhanas vaak oefenen. (A.I.35) Men heeft dan de kracht van ontplooiing. (A.II.13) En als men binnentreedt in en

verblijft in het eerste, het tweede, het derde en het vierde jhana, dan heeft men ook de kracht van concentratie. (A.V.14). Of men ontplooit de vaardigheden en krachten die met het eerste, tweede, derde of vierde jhana verbonden zijn. Die vaardigheden en krachten zijn: vertrouwen, energie, oplettendheid, concentratie en wijsheid. (A.I.35)

Er zijn twee soorten van geluk: het geluk dat met vervoering verbonden is en het geluk dat vrij is van vervoering;⁶ het geluk van de blijdschap en het geluk van de gelijkmoedigheid; het geluk van een fijnstoffelijke voorstelling en het geluk van een

⁶ 'met vervoering (*piti*) verbonden' heeft vooral betrekking op de eerste en tweede verdieping; 'van vervoering vrij' heeft vooral betrekking op de derde en vierde verdieping. - De volgende groep van twee heeft vooral betrekking op de eerste tot en met derde, respectievelijk de vierde verdieping.

onstoffelijke voorstelling.⁷ Het hoogste van deze soorten is het geluk van een onstoffelijke voorstelling. (A.II.65-77)

Factoren tijdens de jhanas

Veel mediterenden zijn van mening dat de verdiepingen zoiets zijn als een soort 'blackout' (of 'whiteout'). In de suttas tot dit thema worden behalve de vijf geestelijke factoren (beginconcentratie van de geest en aanhoudende concentratie ervan, vervoering, zaligheid, geestelijke eenwording) verder nog vermeld contact (*phassa*), gevoel (*vedanā*), waarneming (*saññā*), wil (*cetanā*) en geest (*citta*); ook ijver

⁷ Dit heeft betrekking op de fijnstoffelijke en onstoffelijke meditatieve verdiepingen (*rupajjhana*, *arupajjhana*). Volgens het commentaar heeft het ook betrekking op het geluksgevoel dat met het lichamelijke (*rupa*) of geestelijke (*arupa*) verbonden is.

(*chanda*), vastbeslotenheid (*adhimokkha*), energie (*virīya*), oplettendheid (*sati*), gelijkmoedigheid (*upekkhā*) en opmerken (*manasikāra*) worden genoemd.⁸

De onrechtschapen en de rechtschapen mens

Een onrechtschapen mens treedt binnen in het eerste, tweede, derde en vierde jhana en hij vertoeft erin. Hij overweegt dat hij de toestand van het eerste, tweede, derde en vierde jhana heeft bereikt, maar dat de andere bhikkhus die toestanden niet hebben bereikt. Daarmee looft hij zichzelf en kleineert hij anderen op grond ervan dat hij het eerste, tweede, derde en vierde jhana heeft bereikt. Dat is het karakter van een onrechtschapen mens.

⁸ noot 2 van Kay Zumwinkel bij M.111.

Maar een rechtschapen mens overweegt:
'Geestelijke toestanden van hebberigheid, haat en onwetendheid worden niet vernietigd op grond ervan dat men het eerste, tweede, derde en vierde jhana bereikt. Ook als iemand misschien niet het eerste, tweede, derde en vierde jhana bereikt, maar de weg heeft ingeslagen die met de Dhamma harmoniseert, die de juiste weg heeft ingeslagen en zich overeenkomstig de Dhamma gedraagt, dan moet hij daarom geëerd worden, moet daarom geprezen worden.' Doordat hij de uitoefening van de weg op de eerste plaats stelt, looft hij niet zichzelf op grond ervan dat hij het eerste jhana heeft bereikt noch kleineert hij anderen. Dat is het karakter van een rechtschapen mens.

Verder treedt een onrechtschapen mens binnen in de sfeer van 'ruimte is oneindig', de sfeer van

'bewustzijn is oneindig', de sfeer van 'niets is er', de sfeer van 'noch waarneming noch niet waarneming', en hij vertoeft erin. Hij overweegt dat hij die toestanden heeft bereikt, maar dat de andere bhikkhus die toestanden niet hebben bereikt. Daarmee looft hij zichzelf en kleineert hij anderen op grond ervan dat hij bovengenoemde sferen heeft bereikt. Ook dat is het karakter van een onrechtschapen mens.

Maar een rechtschapen mens overweegt: " 'Zich niet met iets of iemand identificeren' ook niet met de bereikingstoestanden van bovengenoemde sferen is door de Verhevene verkondigd. Want ze zijn steeds anders dan dat." Doordat hij 'niet identificatie' op de eerste plaats stelt, looft hij niet zichzelf op grond ervan dat hij bovengenoemde sferen heeft bereikt noch kleineert hij anderen. Ook dat is het karakter van een rechtschapen mens.

Verder treedt een rechtschapen mens binnen in de meditatieve sfeer van beëindigen van waarneming en gevoel en hij vertoeft erin.⁹ En zijn neigingen zijn vernietigd doordat hij met wijsheid ziet. Deze bhikkhu maakt zich geen voorstellingen met betrekking tot iets, maakt zich geen voorstellingen op wat voor manier ook."¹⁰ (M.113)

Typen van beoefenaars van de meditatieve verdiepingen (jhanas)

⁹ Voor een onrechtschapen mens is deze toestand niet mogelijk; het beëindigen van waarneming en gevoel is voorbehouden aan niet meer wederkerenden en Arahants.

¹⁰ De leerling in hogere oefening maakt zich nog voorstellingen, maar hij verwisselt ze niet meer met de werkelijkheid. Pas bij de Arahant is het 'einde van de voorstelling' bereikt.

Er zijn twee dingen, namelijk: vertrouwdheid met de meditatieve bereikingstoestanden en vertrouwdheid met het zich eruit verheffen. (A.II.164)

Een monnik bij wie zes omstandigheden worden aangetroffen, is niet in staat om standvastigheid in de concentratie van de geest te bereiken. Wat zijn deze zes omstandigheden? Daar is de monnik niet erin bedreven om in de concentratie van de geest in te treden; hij is niet erin bedreven om in de concentratie te blijven; hij is niet erin bedreven om zich uit de concentratie te verheffen; hij oefent niet ijverig; hij oefent niet constant; hij doet wat nadelig is. Een monnik bij wie deze zes omstandigheden te vinden zijn, is niet in staat om standvastigheid in de concentratie van de geest te bereiken.

Maar de monnik bij wie het tegengestelde van deze zes omstandigheden wordt aangetroffen, is wel in

staat om standvastigheid in de concentratie van de geest te bereiken. (A.VI.72; vgl. A.VII.38 en vgl. S.34.1-10)

De monnik die de volgende eigenschappen heeft, is tot veel in staat. Wanneer een monnik verstand heeft van het intreden in de concentratie, van het vertoeven in de concentratie, van het uittreden uit de concentratie, van de veredeling van de concentratie,¹¹ van de objecten van de concentratie¹²

¹¹ *samādhissa kallita-kusalo*. Dit heeft betrekking op die vertrouwdheid met de geestestoestand van de concentratie, die mogelijk wordt gemaakt door een herhaald soepel en ongestoord verloop en door een regelmatigheid van de energie die eraan wordt besteed.

¹² *samādhissa gocara-kusalo*. Het commentaar geeft twee verschillende verklaringen: 1. ervaren in het vermijden van wat schadelijk is voor de meditatie en in het beoefenen van wat heilzaam is; 2. vertrouwd met het respectievelijke meditatie-object, of het nu het mentale nabeeld (*nimitta*) is bij het ontplooiën van mentale rust, of de drie kenmerken zijn in de inzichtsoefening.

en van de verhoging van de concentratie,¹³ dan is hij in staat om de algemene onwetendheid¹⁴ in stukken te laten springen. (A.VI.24)

Storingen

Voor de eerste verdieping is geluid een storing.

¹⁵ Voor de tweede verdieping zijn denken en overwegen een storing. Voor de derde verdieping is vervoering een storing. Voor de vierde verdieping is in- en uitademen een storing. Voor het bereiken van de

¹³ *samādhissa abhinīhāra-kusalo*; bekend met de 'voortzetting van de concentratie' van de eerste naar de tweede verdieping enz.

¹⁴ de algemene onwetendheid, *avijjā*, het niet begrijpen van de vier edele waarheden.

¹⁵ Wanneer er geluid is, is het voor een ongeoefende moeilijk om in de verdieping in te treden of erin te blijven. In de verdieping is elke activiteit van de vijf zintuigen tijdelijk opgeheven. Als dus door een geluid de activiteit van horen is hervat, dan geldt de verdieping als afgebroken.

opheffing van waarneming en gevoel¹⁶ zijn waarneming en gevoel een storing. Hebzucht is een storing. Haat is een storing. Verblinding is een storing.

Monniken, vertoeft vrij van storing en ontruikt aan storing. Vrij van storing zijn de heiligen. Zij zijn aan de storing ontruikt. (A.X.72)

1. het eerste jhana

Afgescheiden van zin-genot, afgescheiden van de dingen van de zintuigen,¹⁷ vrij geworden van lust, vrij geworden van onheilzame dingen, afgezonderd

¹⁶ *nirodha-samapatti*: meditatieve sfeer van een volmaakte heilige waarin gevoel en gewaarwording zijn uitgedoofd. Elke soort van bewustzijn en geestelijke activiteit is er tijdelijk opgeheven.

¹⁷ Voor degene die de eerste verdieping is ingetreden, zijn de zintuiglijke waarnemingen uitgedoofd; tijdens de verdiepingen is de werking van de vijf zintuigen uitgeschakeld. (A.IX.31)

van zinnelijke begeerten, afgezonderd van het kwade, afgezonderd van onheilzame gedachten, afgescheiden van onheilzame toestanden van de geest treedt men binnen en vertoeft men in de eerste meditatieve verdieping. Ze gaat samen met begin- en aanhoudende concentratie van de geest. Deze gaat gepaard met gedachten, indrukken, overwegingen en redeneren. Ze gaat samen met vervoering en gelukzaligheid welke uit de afgescheidenheid is ontstaan. En men vertoeft erin met vervoering, vreugde en een gevoel van geluk. Men verkrijgt innerlijke kalmte, geestelijke eenwording. (S.28.1; S.16.9; D.2; M.13; M.26; M.43; M.44; M.51; M.77; M.78, M.79; M.107; M.111; M.112; M.119; M.125; M.138; M.139; A.II.13; A.IV.190; A.V.28; A.IX.31-33; A.IX.38)

Het binnentreden en vertoeven in het eerste jhana behoort tot beroering. De begin- en aanhoudende toewending van de geest die daarin nog niet beëindigd zijn, dat is wat tot de beroering, het loswoelen behoort. (M.66)

Iemand overweegt als volgt: "Wanneer zal ik dat gebied betreden en erin vertoeven, dat gebied dat de edelen nu betreden, waarin zij vertoeven?" Bij iemand die op die manier verlangen naar de hoogste bevrijding ontwikkelt, stijgt droefheid op, veroorzaakt door dat verlangen. Daarmee verlaat hij de afkeer en bij hem ligt geen neiging tot afkeer ten grondslag. (M.44)

Van een monnik die de eerste verdieping bereikt en erin verblijft, wordt gezegd dat hij het einde van de wereld heeft bereikt,¹⁸ aan het einde van de wereld

¹⁸ Als 'de wereld' gelden in de orde van de Boeddha de vijf zinsobjecten, en wel: de vormen, geluiden, geuren,

verblijft. Maar anderen beweren dat zelfs deze nog tot de wereld behoort, nog niet aan de wereld ontkomen is. En ook de Verhevene verklaart dat zelfs deze nog tot de wereld behoort, nog niet aan de wereld is ontkomen. (A.IX.38)

Het verkrijgen van het eerste jhana is door de Verhevene als een uitweg uit de benauwdheid¹⁹ onderwezen, in een bepaald opzicht.²⁰ Maar ook hier is

smaken en lichaamsindrukken, de begeerlijke, lieflijke, aangename, dure, zinnelijke, aantrekkelijke. Deze vijf zinsobjecten gelden in de orde van de heilige als de wereld. (A.IX.38)

¹⁹ Onder 'benauwdheid' wordt verstaan: de vormen, de geluiden, de geuren, de smaken, de lichamelijke indrukken.

²⁰ 'In bepaald opzicht' (*pariyāyena*); vergelijk 'in zoverre' (*tad-angena*) in A.IX.33. Deze beperking wordt in beide teksten gemaakt omdat de verdiepingen slechts een tijdelijke bevrijding van de zinnendingen geven maar geen definitieve en volledige opdroging van alle neigingen. Die kan alleen verwerkelijkt worden door het doordringende

er benauwdheid, en wel: dat denken en overwegen nog niet zijn verdwenen, dat is daarbij de benauwdheid. (A.IX.42)

Onheilzame bedoelingen worden zonder rest opgeheven wanneer men, afgescheiden van zinsverlangen, afgescheiden van onheilzame geestestoestanden, binnentreedt in het eerste jhana. (M.78)

Het verkrijgen van dit jhana behoort tot de kracht van ontplooiing. (A.II.13) Men is dan niet afhankelijk van zichzelf noch van anderen. Men ondervindt een gevoel van onafhankelijkheid. Dat is de hoogste lafenis van de gevoelens. (M.13)

inzicht (*vipassanā*) wat betreft de vergankelijkheid, het onvoldane en de onpersoonlijkheid van alle vormen van bestaan.

De monnik laat de vervoering en zaligheid dit lichaam geheel doordringen, zó dat er geen enkel lichaamsdeel is dat niet door deze vervoering en zaligheid doordrongen is. (M.77; M.119; A.V.28)

Daarmee verlaat hij de begeerte en bij hem ligt geen neiging tot begeerte ten grondslag. (M.44)

Blind gemaakt heeft hij de dood, spoorloos gedood heeft hij het oog van de dood. Hij is uit het zicht van het kwaad gekomen. (M.26)

Iemand kan het eerste jhana bereikt hebben en dan denken dat hij al bevrijd is. Maar dat is zichtbaar welzijn. (M.8).

Het intreden in het eerste jhana is niet genoeg. Men moet dat overwinnen, overtreffen. (M.66)

Een onverstandige, onervaren monnik is niet in staat om, afgezonderd van de dingen van de zintuigen,

afgezonderd van onheilzame toestanden van de geest, in de eerste verdieping in te treden. Ook koestert hij niet dat meditatieve denkbeeld, wekt het niet op en ontplooit het niet, houdt het niet vast. Bij hem komt nu de gedachte: "Ik zou toch graag, na het tot rust brengen van denken en overwegen, in de tweede verdieping intreden." Maar daartoe is hij niet in staat. Dan denkt hij: "Zo zal ik dan, afgescheiden van de dingen van de zintuigen, afgescheiden van de onheilzame toestanden van de geest, intreden in de eerste verdieping." Maar ook daartoe is hij niet in staat. Deze monnik geldt als aan beide kanten op een dwaalspoor en verloren.

Maar een verstandige, ervaren monnik is in staat om, afgescheiden van de dingen van de zintuigen, afgescheiden van onheilzame toestanden van de geest, in de eerste verdieping in te treden. En

hij koestert dit meditatieve denkbeeld, wekt het op en ontplooit het, houdt het vast. (A.IX.35)

het eerste jhana voor gevorderden

In het eerste jhana komen de zinnelijke dingen tot uitdoving; diegenen die er verblijven en de zinnelijke dingen herhaaldelijk tot uitdoving brengen, in deze toestand waarlijk zijn die eerwaarden in zoverre tot stilstand gekomen, zonder waanidee, ontkomen, aan de andere oever aangekomen.
(A.IX.33)

Als de monnik in de eerste verdieping verblijft, dan weet de monnik op zo'n moment: "Beveiligd voor gevaar leef ik nu voor mezelf en heb niets meer te maken met Māra." En ook Māra, de Boze, weet:

"Beveiligd voor gevaar leeft nu deze monnik en heeft niets meer met mij te maken." (A.IX.39)

De geest²¹ kan innerlijk wel of niet klem zitten. Hoe wordt de geest 'innerlijk klemzittend' genoemd? - Een bhikkhu treedt, geheel afgescheiden van zin-genot, afgescheiden van onheilzame toestanden van de geest, binnen in de eerste meditatieve verdieping (*jhana*) die met begin- en aanhoudende toewending van de geest samengaat, en hij vertoeft erin, met vervoering en zaligheid die ontstaan zijn uit de afzondering. Indien zijn bewustzijn vervuld is van de vervoering en zaligheid die uit de afzondering zijn ontstaan, indien zijn bewustzijn gebonden en geremd is door de bevrediging door de vervoering en zaligheid die uit de afzondering zijn ontstaan, indien zijn bewustzijn geboeid is door de boei van de bevrediging

²¹ 'bewustzijn' wordt hier gelijkgesteld met 'geest' (toestand van de geest).

door de vervoering en zaligheid die uit de afzondering zijn ontstaan, dan wordt zijn geest 'inwendig klemzittend' genoemd.

Indien zijn bewustzijn niet vervuld is van de vervoering en zaligheid die uit de afzondering zijn ontstaan, indien zijn bewustzijn niet gebonden en geremd is door de bevrediging door de vervoering en zaligheid die uit de afzondering zijn ontstaan, indien zijn bewustzijn niet geboeid is door de boei van de bevrediging door de vervoering en zaligheid die uit de afzondering zijn ontstaan, dan wordt zijn geest 'niet inwendig klemzittend' genoemd. (M.138)

Een monnik verkrijgt het eerste jhana; en hoever dat gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen persoon verwerkelijkt. In zoverre heeft de Verhevene iemand als lichaamsgetuige aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.43)

En in wijsheid doordringt hij die toestand. In zoverre heeft de Verhevene iemand als 'door weten bevrijde' aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.44)

En hoever dat gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen persoon verwerkelijk; en in wijsheid doordringt hij het. In zoverre heeft de Verhevene iemand als een beiderzijds bevrijde aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.45)

Iemand verkrijgt de eerste meditatieve verdieping. Hij is er blij mee, verlangt ernaar, voelt zich daarin gelukkig. Hij vertoeft er vaak in en na de dood verschijnt hij in de wereld van de goden van de Brahma-wereld.²² De levensduur daar is een

²² De niveaus van het eerste jhana omvatten: *Brahma-parisajja*: de sfeer van het gevolg van Brahma;

wereldperiode (*kappa*). Een wereldling gaat na afloop van die tijd naar de hel, naar het dierenrijk of naar het rijk van de geesten.²³ Maar een edele volgeling van de Verhevene bereikt in dat Brahma-bestaan de volledige uitdoving van onwetendheid. Dat is het verschil tussen de edele volgeling en de wereldling wat betreft wedergeboorte. (A.IV.123)

Brahma-purobhita: de sfeer van de ministers van Brahma;
Maha-Brahma: de sfeer van de Grote Brahmas.

²³ Een wereldling (*puthujjana*), d.w.z. iedereen die nog niet de stroomintrede heeft verwerkelijkt, loopt altijd het risico terug te vallen en in de diepste vormen van bestaan te geraken. Het commentaar merkt op dat een val in de afgronden van bestaan niet onmiddellijk plaatsvindt na een hemelse wedergeboorte, maar later, wanneer de slechte daden die zo'n resultaat hebben, tot rijpheid komen. Het resultaat van een wilsactie (*kamma*) dat leidt tot wedergeboorte in de hel enz., wordt namelijk op geen enkele manier opgeheven door het verkrijgen van de verdiepingen of hemelse wedergeboorte. - Zie hierover [A.III.117](#).

De heilige overweegt dat het eerste jhana samengesteld is, geproduceerd, met opzet veroorzaakt, vergankelijk, onderhevig aan eindigen.²⁴

²⁴ Dit is een beschrijving hoe de mediterenden die neigen naar kalmte van geest, eerst concentratie en dan inzicht kunnen uitoefenen. Belangrijk is de combinatie van de in de jhanas bereikte scherpte van geest met aansluitend wijs overwegen. Daarbij moet niet alleen het feit beschouwd worden dat het jhana nu voorbij is, maar ook dat het oorzakelijk ontstaan is door vergankelijke factoren.

'Geproduceerd' (*abhisankhata*) of 'op hogere manier gevormd': de ik-vormende dingen zijn in de jhanas subtieler en daarom moeilijker als zodanig te herkennen dan in het zintuiglijk beleven. In veel geestelijke tradities wordt het mystieke beleven in de meditatieve verdiepingen geïdentificeerd met het 'zelf', de 'ziel' of 'tegenwoordigheid van God', of tenminste met een stap in die richting.

De oefenende hier heeft echter een wijsheid van dergelijke hoogte dat hij het geluk van de meditatie als *dukkha* ziet – waarlijk geen gemakkelijke oefening. Hij ziet dat de meditatieve verdiepingen niet eeuwig zijn, dat ze ooit zullen eindigen. En hij ziet ook dat met het beëindigen ervan *dukkha* in de zin van de vier edele waarheden moet eindigen (*nirodhadhamma*). Dit beëindigen van *dukkha*

Wat daarin aan lichamelijkheid is, aan gevoel, waarneming, formaties, en aan bewustzijn, al deze dingen beschouwt hij als vergankelijk, als onvoldaan, pijnlijk en verdrietig, als een zweer, een doorn, een kwaad, een last, als iets vreemds en ongeldigs, als leeg en ikloos.²⁵ (M.52; M.64; A.IV.124; A.IX.36)

Dan wendt hij zijn geest van deze dingen af, en wanneer hij hem heeft afgewend, richt hij hem op het doodloze element: "Dat is de vrede, dat is het verhevene, namelijk de stilstand van alle karmische vormende krachten, het loslaten van alle toeëigening, de vernietiging van alle verlangens, de bevrijding van alle grondslagen van bestaan, de opdroging van

wordt aansluitend verwerkelijkt door de vernietiging van de neigingen.

²⁵ Dit heeft betrekking op de ontplooiing van het inzicht dat onmiddellijk volgt na de verdieping, waardoor de betreffende discipel tot het niveau van niet meer wederkeer doordringt.

begeerte, de vrijheid van verslaafdheid, de uitdoving, nibbāna."

Met dit als basis verkrijgt hij de vernietiging van de neigingen. Maar als hij die niet bereikt, dan treedt hij ten gevolge van het (nog bestaande) geestelijke verlangen en genot²⁶, na het verdwijnen van de vijf lagere boeien, in een geestelijke wereld weer in verschijning²⁷, bij de goden van de Zuivere Verblijven,²⁸ en daar bereikt hij het Nibbāna zonder uit die wereld terug te keren. (M.52; M.64; A.XI.17; A.IX.36; A.IV.124)

²⁶ Dit verwijst naar de gehechtheid aan de meditatieve gemoedstoestanden. Maar ze komt ook voor bij de inzicht-meditatie en vormt dan een van de 'vertroebelingen' ervan.

²⁷ En wel als niet meer wederkerende (*anāgāmi*).

²⁸ Er zijn vijf 'Zuivere Verblijven' (*suddhāvāsā*) waarin alleen Anāgāmis wedergeboren worden: de *Avihā*-, *Atappā*-, *Sudassā*-, *Sudassī*- en *Akanitthā*-hemel.

Deze soort van wedergeboorte, monniken, valt de wereldlingen niet ten deel. (A.IV.124)

factoren in het eerste jhana

In het eerste jhana zijn vijf factoren overwonnen en vijf factoren zijn erin ingesloten. Als men in het eerste jhana is ingetreden, is zinsbegeerte overwonnen, is kwaadwil overwonnen, zijn traagheid en slapheid overwonnen, zijn rusteloosheid en gewetensonrust overwonnen en is twijfel overwonnen. Dan treden begin-toewending van de geest, aanhoudende toewending van de geest, vervoering, zaligheid en concentratie van de geest op. (M.43)

Door de Arahant worden verdere factoren van meditatieve verdieping afgebakend en begrepen. Als voorbeeld de eerwaarde Sariputta. Hij bakende in het

eerste jhana de volgende toestanden af: de begin-toewending van de geest, de aanhoudende toewending van de geest, de vervoering, de gelukzaligheid en het op één punt gericht zijn van de geest; het contact, het gevoel, de waarneming, de wil en de geest; de ijver, de vastberadenheid, de energie, de opmerkzaamheid, de gelijkmoedigheid en de oplettendheid.

Deze toestanden werden door hem afgebakend, de een na de ander; die toestanden ontstonden en hij had er kennis van, ze waren aanwezig en hij had er kennis van, ze verdwenen en hij had er kennis van. Hij begreep: 'Deze toestanden verschijnen aldus inderdaad, nadat ze eerder niet aanwezig waren; na hun aanwezigheid vallen ze uiteen.' Met betrekking tot die toestanden vertoefde hij zonder aangetrokken te worden, zonder afgestoten te worden, onafhankelijk, ongebonden, vrij, onthecht, met een onbegrensd hart.

Hij begreep: 'Er is een ontsnapping aan gene zijde ervan', en met het verzorgen van die staat van verworvenheid bevestigde hij dat die er is." (M.111)

2. het tweede jhana

Bij een verstandige, ervaren monnik komt de gedachte op: "Ik wil toch graag, na het tot kalmte brengen van denken en overwegen, in de tweede verdieping intreden." Hij treedt dan zonder moeite binnen in de tweede verdieping; en hij koestert dit meditatieve denkbeeld, wekt het op en ontplooit het, houdt het vast. (A.IX.35)

Door het tot bedaren brengen van overdenken en redeneren, het tot bedaren brengen van begin- en aanhoudende toewending van de geest (naar het meditatie-object) verkrijgt men innerlijke vrede,

geestelijke eenwording, de eenheid van het gemoed. En men treedt binnen en vertoeft in de tweede meditatieve verdieping. Deze is vrij van overwegingen en redeneren, is ontstaan uit concentratie en is vol vervoering en gelukzaligheid. (S.28.2; M.13; M.26; M.51; M.77; M.79; M.107; M.111; M.112; M.119; M.139; S.16.9; S.21.1; A.II.13; A.V.28; A.IX.31-33)

Onheilzame bedoelingen worden zonder rest opgeheven wanneer men binnentreedt en vertoeft in het tweede jhana.²⁹ (M.78)

Van een monnik die de tweede verdieping heeft bereikt, wordt gezegd dat hij het einde van de wereld heeft bereikt, aan het einde van de wereld verblijft. Maar anderen beweren dat zelfs deze nog tot de

²⁹ Commentaar: het tweede jhana in combinatie met het bereiken van Arahantschap. (Noot van Kay Zumwinkel bij M.78)

wereld behoort, nog niet aan de wereld is ontkomen.
En ook de Verhevene verklaart dat zelfs deze nog
steeds tot de wereld behoort, nog niet aan de wereld
is ontsnapt. (A.IX.38)

Het verkrijgen van het tweede jhana is door de
Verhevene als een uitweg uit de benauwdheid
onderwezen, in een bepaald opzicht. Maar ook hier is
er benauwdheid, en wel: dat de vervoering nog niet is
verdwenen, dat is daarbij de benauwdheid. (A.IX.42)

Het verkrijgen van dit jhana behoort eveneens
tot de kracht van ontplooiing. (A.II.13) Tijdens dat
tweede jhana is men noch van zichzelf afhankelijk
noch van anderen. Men ondervindt een gevoel van
onafhankelijkheid. Dat is de hoogste lafenis van de
gevoelens. (M.13)

En men vertoeft erin met vervoering en zaligheid. (M.77; M.79) Men laat de vervoering en gelukzaligheid dit lichaam geheel doordringen, zó dat er geen enkel lichaamsdeel is dat niet erdoor doordrongen is. (M.77; M.119; A.V.28)

Monniken, zo vertoeft een monnik als hemels wezen. (A.IV.190)

Blind gemaakt heeft men de dood, spoorloos gedood heeft men het oog van de dood. Men is uit het zicht van het kwaad gekomen. (M.26)

Het tweede jhana noemt men het edele zwijgen. (S.21.1)

Iemand kan het tweede jhana bereikt hebben en dan denken dat hij al bevrijd is. Maar dat is zichtbaar welzijn. (M.8)

Het intreden in het tweede jhana overtreft het eerste jhana, maar is niet genoeg. Men moet dat overwinnen, overtreffen. (M.66)

Het tweede jhana voor gevorderden

Na het binnentreden in het tweede jhana overweegt men dit en men begrijpt dat het geproduceerd is en met opzet veroorzaakt. En wat geproduceerd en veroorzaakt is, dat is vergankelijk, onderhevig aan eindigen. Wat in het tweede jhana aan lichamelijkheid is, aan gevoel, waarneming, formaties en aan bewustzijn, al deze dingen beschouwt men als vergankelijk, als pijnlijk en verdrietig, als een zweer, een doorn, een kwaad, een last, als iets vreemds en ongeldigs, als leeg en ikloos. Hij wendt zijn geest van deze toestanden af en leidt hem naar het doodloze element aldus: 'Dit is vol vrede, dit is het hoogste,

namelijk het tot stilstand komen van alle formaties,
het loslaten van alle toeëigening, de vernietiging van
alle verlangens, de ontzegging, het beëindigen,
Nibbana.' (M.52; M.64; A.IX.36)

Met dit als basis verkrijgt men de vernietiging
van de neigingen. Maar als men de vernietiging van de
neigingen niet verkrijgt, dan wordt men op grond van
dat verlangen naar de Dhamma, die vervoering over
de Dhamma, met de vernietiging van de vijf lagere
boeien iemand die ervoor bestemd is spontaan (in de
Zuivere Verblijven) wedergeboren te worden en daar
Nibbana te verkrijgen, zonder ooit van die wereld
terug te keren. (M.52; M.64; A.XI.17; A.IX.36)

Deze soort van wedergeboorte, monniken, valt
de wereldlingen niet ten deel. (A.IV.124)

In het tweede jhana komen denken en
overwegen tot uitdoving. De mediterende verkrijgt de

innerlijke vrede, de eenheid van de geest. In deze toestand verblijven degenen die denken en overwegen herhaaldelijk tot uitdoving brengen. Zij zijn er in zoverre tot stilstand gekomen, zonder waanidee, ontkomen, aan de andere oever aangekomen.
(A.IX.33)

Als de monnik in het tweede jhana verblijft, dan weet de monnik op zo'n moment: "Beveiligd voor gevaar leef ik nu voor mezelf en heb niets meer te maken met Māra." En ook Māra, de Boze, weet: "Beveiligd voor gevaar leeft nu deze monnik en heeft niets meer met mij te maken." (A.IX.39)

Door het tot bedaren brengen van begin- en aanhoudende toewending van de geest treedt de monnik binnen in het tweede jhana, dat samengaat met innerlijke kalmte en eenheid van het hart, zonder

begin- en aanhoudende toewending van de geest, vrij van denken en overwegen, en hij vertoeft erin, met vervoering en zaligheid die ontstaan zijn uit de concentratie.

Indien zijn bewustzijn vervuld is van de vervoering en zaligheid die uit de concentratie zijn ontstaan, indien zijn bewustzijn gebonden en geremd is door de bevrediging door de vervoering en zaligheid die uit de concentratie zijn ontstaan, indien zijn bewustzijn geboeid is door de boei van de bevrediging door de vervoering en zaligheid die uit de concentratie zijn ontstaan, dan wordt zijn geest 'inwendig klemzittend' genoemd.

Maar indien zijn bewustzijn niet vervuld is van de vervoering en zaligheid die uit de concentratie zijn ontstaan, indien zijn bewustzijn niet gebonden en geremd is door de bevrediging door de vervoering en zaligheid die uit de concentratie zijn ontstaan, indien

zijn bewustzijn niet geboeid is door de boei van de bevrediging door de vervoering en zaligheid die uit de concentratie zijn ontstaan, dan wordt zijn geest 'niet inwendig klemzittend' genoemd. (M.138)

Iemand verkrijgt het tweede jhana; en hoever dat gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen persoon verwerkelijkt. In zoverre heeft de Verhevene iemand als lichaamsgetuige aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.43)

En in wijsheid doordringt hij die toestand. In zoverre heeft de Verhevene iemand als 'door weten bevrijde' aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.44)

En hoever dat gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen persoon verwerkelijkt; en in wijsheid doordringt hij het. In zoverre heeft de Verhevene

iemand als een beiderzijds bevrijde aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.45)

Iemand verkrijgt de tweede meditatieve verdieping. Hij is er blij mee, verlangt ernaar, voelt zich daarin gelukkig. Hij vertoeft er vaak in en na de dood verschijnt hij in de wereld van de stralende Brahmas (*ābhassara*). De levensduur daar is twee wereldperioden. Een wereldling gaat na afloop van die tijd naar de hel, naar het dierenrijk of naar het rijk van de geesten. Maar een edele volgeling van de Verhevene bereikt in dat bestaan bij de stralende Brahmas de volledige uitdoving van onwetendheid. Dat is het verschil tussen de edele volgeling en de wereldling wat betreft wedergeboorte. (A.IV.123)

Het binnentreden in het tweede jhana behoort ook tot beroering, loswoelen. De verrukking en

gelukzaligheid die daarin nog niet beëindigd zijn, dat is wat tot de beroering, het loswoelen behoort. (M.66)

Factoren in het tweede jhana

Iemand verkrijgt het tweede jhana, de innerlijke vrede, de eenheid van het gemoed, die vol vervoering en gelukzaligheid is. Tijdens dit tweede jhana is hij niet van zichzelf afhankelijk noch van anderen. Hij ondervindt een gevoel van onafhankelijkheid. Dat is de hoogste lafenis van de gevoelens. (M.13)

Verdere toestanden in dit jhana zijn contact, gevoel, waarneming, wil en geest; ijver, vastbeslotenheid, energie, oplettendheid, gelijkmoedigheid en het opmerken. (M.111) Deze eigenschappen zijn er ook in de Brahma-hemelen die de niveaus van het tweede jhana omvatten.

Door de Arahant worden verdere factoren van meditatieve verdieping afgebakend en begrepen. Als voorbeeld de eerwaarde Sariputta. Hij bakende in het tweede jhana de volgende toestanden af: de innerlijke kalmte, de vervoering, de gelukzaligheid en het op één punt gericht zijn van de geest; het contact, het gevoel, de waarneming, de wil en geest; de ijver, de vastberadenheid, de energie, de opmerkzaamheid, de gelijkmoedigheid en het opmerken.

Deze toestanden werden door hem de een na de ander afgebakend; die toestanden ontstonden en hij was zich ervan bewust, ze waren aanwezig en hij was zich ervan bewust, ze verdwenen en hij was zich ervan bewust. Hij begreep: 'Deze toestanden verschijnen dus inderdaad nadat ze eerder niet aanwezig waren; na hun aanwezigheid vallen ze uiteen.' Met betrekking tot die toestanden vertoefde hij zonder aangetrokken te worden, zonder afgestoten te worden, onafhankelijk,

ongebonden, vrij, onthecht, met een onbegrensd hart.

Hij begreep: 'Er is een ontkomen aan gene zijde ervan', en met het verzorgen van die toestand van verworvenheid bevestigde hij dat die er is. (M.111)

3. het derde jhana

Bij een verstandige, ervaren monnik komt de gedachte op: "Ik wil toch graag, na het losmaken van de vervoering, in de derde verdieping intreden." Na het afnemen van vervoering en door het vrij worden van zucht naar vreugde vertoeft hij in vreugdevolle rust in gelijkmoedigheid, nadenkend en bezonnen, met inzicht, oplettend en helder bewust. Hij treedt dan zonder moeite binnen in de derde verdieping; en hij koestert dit meditatieve denkbeeld, wekt het op en ontplooit het, houdt het vast. Zo treedt hij binnen en verblijft hij in de derde meditatieve verdieping die vol

lichamelijk ondervonden zaligheid is. En hij ervaart in eigen persoon dat geluk waarvan de heiligen zeggen: 'Zalig, vol vreugde leeft degene die gelijkmoedigheid heeft, die vol inzicht is en die oplettend is.' (S.28.3; M.13; M.26; M.51; M.77; M.79; M.107; M.111; M.112; M.119; M.139; S.16.9; A.II.13; A.V.28; A.IX.31-33; A.IX.35)

Voor degene die in de derde verdieping is ingetreden, is vervoering uitgedoofd. (A.IX.31)

Van een monnik die in de derde verdieping is ingetreden, wordt gezegd dat hij het einde van de wereld heeft bereikt, aan het einde van de wereld verblijft. Maar anderen beweren dat zelfs deze nog tot de wereld behoort, nog niet aan de wereld is ontkomen. En ook de Verhevene verklaart dat zelfs

deze nog steeds tot de wereld behoort, nog niet aan de wereld is ontsnapt. (A.IX.38)

Het verkrijgen van het derde jhana is door de Verhevene als een uitweg uit de benauwdheid onderwezen, in een bepaald opzicht. Maar ook hier is er benauwdheid, en wel: dat daar het geluk van gelijkmoedigheid nog niet is verdwenen, dat is daarbij de benauwdheid. (A.IX.42)

Het verkrijgen van dit jhana behoort ook tot de kracht van ontplooiing. (A.II.13) Men is dan niet van zichzelf afhankelijk noch van anderen. Dat is de hoogste lafenis van de gevoelens. (M.13)

Men laat de zaligheid die vrij is van vervoering, het hele lichaam doordringen zó dat er geen enkel lichaamsdeel is dat niet doordrongen is door de

gelukzaligheid die vrij van vervoering is. (M.77;
M.119; A.V.28)

Zo vertoeft een monnik als hemels wezen.
(A.IV.190)

Blind gemaakt heeft men de dood, spoorloos
gedood heeft men het oog van de dood. Men is uit het
zicht van het kwaad gekomen. (M.26)

Iemand kan het derde jhana bereikt hebben en
dan denken dat hij al bevrijd is. Maar dat is zichtbaar
welzijn. (M.8)

Het intreden in het derde jhana overtreft het
tweede jhana, maar dat is niet genoeg. Men moet dat
overwinnen, overtreffen. (M.66)

het derde jhana voor gevorderden

Iemand verkrijgt de derde verdieping. En wat daarin aan lichamelijkheid is, aan gevoel, waarneming, mentale visuele krachten en aan bewustzijn, al deze dingen beschouwt hij als vergankelijk, als pijnlijk en verdrietig, als een zweer, een doorn, een kwaad, een last, als iets vreemds en ongeldigs, als leeg en ikloos. Hij overweegt het derde jhana en hij begrijpt dat dit samengesteld is, geproduceerd en met opzet veroorzaakt. En wat geproduceerd en veroorzaakt is, is vergankelijk, onderhevig aan eindigen. Men wendt zijn geest van deze toestanden af en leidt hem naar het doodloze element aldus: 'Dit is vol vrede, dit is het hoogste, namelijk het tot stilstand komen van alle formaties, het loslaten van alle toeëigening, de vernietiging van alle verlangens, de ontzegging, het beëindigen, Nibbana.' (M.52; M.64; A.IX.36)

Met dit als basis verkrijgt men de vernietiging van de neigingen. Maar als men de vernietiging van de

neigingen niet verkrijgt, dan wordt men op grond van dat verlangen naar de Dhamma, die vervoering over de Dhamma, met de vernietiging van de vijf lagere boeien iemand die ervoor bestemd is spontaan (in de Zuivere Verblijven) wedergeboren te worden en daar Nibbana te verkrijgen, zonder ooit van die wereld terug te keren. (M.52; M.64; A.IX.36; A.IV.124; A.XI.17)

In het derde jhana komt de vervoering tot uitdoving en daar verblijven degenen die de vervoering herhaaldelijk tot uitdoving brengen. In deze toestand waarlijk zijn die eerwaarden in zoverre tot stilstand gekomen, zonder waanidee, ontkomen, aan de andere oever aangekomen. (A.IX.33)

Als de monnik in de derde verdieping verblijft, dan weet de monnik op zo'n moment: "Beveiligd voor

gevaar leef ik nu voor mezelf en heb niets meer te maken met Māra." En ook Māra, de Boze, weet: "Beveiligd voor gevaar leeft nu deze monnik en heeft niets meer met mij te maken." (A.IX.39)

Door het tot bedaren brengen van vervoering, in gelijkmoedigheid vertoevend, oplettend en helder bewust, vol lichamelijk ondervonden zaligheid, treedt hij binnen in het derde jhana waarvan de edelen zeggen: 'Zalig vertoeft degene die vol gelijkmoedigheid en oplettendheid is,' en hij vertoeft erin.

Indien zijn bewustzijn vervuld is van de gelijkmoedigheid, indien zijn bewustzijn gebonden en geremd is door de bevrediging door de gelijkmoedigheid, indien zijn bewustzijn geboeid is door de boei van de bevrediging door de

gelijkmoedigheid, dan wordt zijn geest 'inwendig klemzittend' genoemd.

Indien zijn bewustzijn niet vervuld is van de gelijkmoedigheid, indien zijn bewustzijn niet gebonden en geremd is door de bevrediging door de gelijkmoedigheid, indien zijn bewustzijn niet geboeid is door de boei van de bevrediging door de gelijkmoedigheid, dan wordt zijn geest 'niet inwendig klemzittend' genoemd. (M.138)

Iemand verkrijgt de derde meditatieve verdieping, met gelijkmoedigheid. Hij is er blij mee, verlangt ernaar, voelt zich daarin gelukkig. Hij vertoeft er vaak in en na de dood verschijnt hij in de wereld van de Brahmas met schitterende glorie (*subhakinha*). De levensduur daar is vier wereldperioden. Een wereldling gaat na afloop van die tijd naar de hel, naar het dierenrijk of naar het rijk van de geesten. Maar

een edele volgeling van de Verhevene bereikt in dat bestaan bij de Brahmas met schitterende glorie de volledige uitdoving van onwetendheid. Dat is het verschil tussen de edele volgeling en de wereldling wat betreft wedergeboorte. (A.IV.123)

Het binnentreden in het derde jhana behoort ook tot beroering, loswoelen. De gelijkmoedigheid en de gelukzaligheid die daarin nog niet beëindigd zijn, dat is wat tot de beroering, het loswoelen behoort. (M.66)

Daar verkrijgt de monnik het derde jhana. En zover dit gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen persoon verwerkelijkt. Ook in zoverre heeft de Verhevene iemand als lichaamsgetuige aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.43)

En in wijsheid doordringt hij die toestand. In zoverre heeft de Verhevene iemand als 'door weten bevrijde' aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.44)

En hoever dat gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen persoon verwerkelijk; en in wijsheid doordringt hij het. In zoverre heeft de Verhevene iemand als een beiderzijds bevrijde aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.45)

factoren in het derde jhana

Iemand vertoeft in het derde jhana in vreugdevolle rust gelijkmoedig, met inzicht, helder bewust. Hij ondervindt in het lichaam een geluk. Hij is dan niet afhankelijk van zichzelf noch van anderen. Hij ondervindt een gevoel van onafhankelijkheid. Dat is de hoogste lāfēnī van de gevoelens. (M.13)

Verdere toestanden in dit jhana zijn geestelijke eenwording, contact, gevoel, waarneming, wil en geest; ijver, vastbeslotenheid, energie, oplettendheid, gelijkmoedigheid en het opmerken. (M.111) Deze eigenschappen zijn er ook in de Brahma-hemelen die de niveaus van het derde jhana omvatten.

Door de Arahant worden de factoren van meditatieve verdieping afgebakend en begrepen. Als voorbeeld de eerwaarde Sariputta. Hij bakende in het derde jhana de volgende toestanden af: de gelijkmoedigheid, de gelukzaligheid, de opmerkzaamheid, de helderheid van kennis en het op één punt gericht zijn van de geest; het contact, het gevoel, de waarneming, de wil en geest; de ijver, de vastberadenheid, de energie, de opmerkzaamheid, de gelijkmoedigheid en het opmerken.

Deze toestanden werden door hem de een na de ander afgebakend; die toestanden ontstonden, en hij had er kennis van, ze waren aanwezig en hij had er kennis van, ze verdwenen en hij was zich ervan bewust. Hij begreep: 'Deze toestanden verschijnen dus inderdaad nadat ze eerder niet aanwezig waren; na hun aanwezigheid vallen ze uiteen.' Met betrekking tot die toestanden vertoefde hij zonder aangetrokken te worden, zonder afgestoten te worden, onafhankelijk, ongebonden, vrij, onthecht, met een onbegrensd hart. Hij begreep: 'Er is een ontsnapping aan gene zijde ervan', en met het verzorgen van die staat van verworvenheid bevestigde hij dat die er is." (M.111)

4. het vierde jhana

Bij een verstandige, ervaren monnik komt de gedachte op: "Ik wil toch graag, na het losmaken van

de vervoering, in de vierde verdieping intreden." Na begeerte en leed te hebben opgegeven, met het overwinnen van geluk en leed en door het al eerder verdwijnen van vreugde en verdriet, nadat voordien met succes de ervaringen van gevoelens van geluk en pijn vernietigd zijn, treedt hij binnen en vertoeft hij in de leedloze, vreugdeloze, gelijkmoedige vierde meditatieve verdieping. Vanwege gelijkmoedigheid heeft dit jhana niets pijnlijks noch iets aangenaams in zich; het heeft geen angst noch vreugde, is vrij van leed en vrij van geluk; het is geheel gezuiverd door gelijkmoedigheid en oplettendheid. Het hart is zuiver en helder. Zonder moeite treedt hij binnen in de vierde verdieping; en hij koestert dit meditatieve denkbeeld, wekt het op en ontplooit het, houdt het vast. (S.28.4; M.13; M.26; M.43; M.44; M.51; M.77; M.79; M.107; M.111; M.112; M.119; M.139; S.16.9; A.II.13; A.V.28; A.IX.31-33; A.IX.35)

Voor degene die in de vierde verdieping is ingetreden, is in- en uitademing uitgedoofd. (A.IX.31)

Van een monnik die in de vierde verdieping is ingetreden, wordt gezegd dat hij het einde van de wereld heeft bereikt, aan het einde van de wereld verblijft. Maar anderen beweren dat zelfs deze nog tot de wereld behoort, nog niet aan de wereld is ontkomen. En ook de Verhevene verklaart dat zelfs deze nog steeds tot de wereld behoort, nog niet aan de wereld is ontsnapt. (A.IX.38)

Het verkrijgen van het vierde jhana is door de Verhevene als een uitweg uit de benauwdheid onderwezen, in een bepaald opzicht. (A.IX.42)

Het verkrijgen van dit jhana behoort tot de kracht van ontplooiing. (A.II.13) Men is dan niet van zichzelf afhankelijk noch van anderen. Dat is de hoogste lafenis van de gevoelens. (M.13)

En men doordringt dit lichaam met een zuiver, helder hart zó dat er geen enkel lichaamsdeel is dat niet doordrongen is door het zuivere, heldere hart. (M.77; M.119; A.V.28)

Zo vertoeft een monnik als hemels wezen. (A.IV.190)

Blind gemaakt heeft men de dood, spoorloos gedood heeft men het oog van de dood. Men is uit het zicht van het kwaad gekomen. (M.26)

Iemand kan het vierde jhana bereikt hebben en dan denken dat hij al bevrijd is. Maar dat is zalige rust. (M.8)

Het intreden in het vierde jhana overtreft het derde jhana, maar dat is niet genoeg. Men moet dat overwinnen, overtreffen. (M.66)

het vierde jhana voor gevorderden

Iemand verkrijgt het vierde jhana. Hij overweegt dat en hij begrijpt dat dit samengesteld is, geproduceerd en met opzet veroorzaakt. En wat geproduceerd en veroorzaakt is, is vergankelijk, onderhevig aan eindigen. Wat daarin aan lichamelijkheid is, aan gevoel, waarneming, mentale krachten en aan bewustzijn, al deze dingen beschouwt hij als vergankelijk, als pijnlijk en verdrietig, als een

zweer, een doorn, een kwaad, een last, als iets vreemds en ongeldigs, als leeg en ikloos.

Hij wendt zijn geest van deze toestanden af en leidt hem naar het doodloze element aldus: 'Dit is vol vrede, dit is het hoogste, namelijk het tot stilstand komen van alle formaties, het loslaten van alle toeëigening, de vernietiging van alle verlangens, de ontzegging, het beëindigen, Nibbana.'

Met dit als basis verkrijgt hij de vernietiging van de neigingen. Maar als hij de vernietiging van de neigingen niet verkrijgt, dan wordt hij op grond van dat verlangen naar de Dhamma, die vervoering over de Dhamma, met de vernietiging van de vijf lagere boeien iemand die ervoor bestemd is spontaan (in de Zuivere Verblijven) wedergeboren te worden en daar Nibbana te verkrijgen, zonder ooit van die wereld terug te keren. (M.52; M.64; A.IV.124; A.IX.36; A.XI.17)

Deze soort van wedergeboorte, monniken, valt de wereldlingen niet ten deel. (A.IV.124)

in het vierde jhana komt het geluk van gelijkmoedigheid³⁰ tot uitdoving en daar verblijven diegenen die het geluk van gelijkmoedigheid herhaaldelijk tot uitdoving brengen. In deze toestand waarlijk zijn die eerwaarden in zoverre tot stilstand gekomen, zonder waanidee, ontkomen, aan de andere oever aangekomen. (A.IX.33)

Als de monnik in de vierde verdieping verblijft, dan weet de monnik op zo'n moment: "Beveiligd voor gevaar leef ik nu voor mezelf en heb niets meer te

³⁰ *Upekhā-sukha*, het geluk van gelijkmoedigheid, is een gevoel van vreugde dat kenmerkend is voor de derde verdieping. In de vierde verdieping is de gelijkmoedigheid door sterk ontwikkelde opmerkzaamheid volledig gezuiverd van elke emotionele kleuring.

maken met Māra." En ook Māra, de Boze, weet:
"Beveiligd voor gevaar leeft nu deze monnik en heeft
niets meer met mij te maken." (A.IX.39)

Met het overwinnen van geluk en pijn en het
eerder al verdwijnen van vreugde en droefheid treedt
de monnik binnen in het vierde jhana, dat op grond
van gelijkmoedigheid niets pijnlijks noch iets
aangenaams in zich heeft, en samengaat met
zuiverheid van oplettendheid, en hij vertoeft erin.

Indien zijn bewustzijn vervuld is van het niets
pijnlijks noch iets aangenaams, indien zijn bewustzijn
gebonden en geremd is door de bevrediging door het
niets pijnlijks noch iets aangenaams, indien zijn
bewustzijn geboeid is door de boei van de bevrediging
door het niets pijnlijks noch iets aangenaams, dan
wordt zijn geest 'inwendig klemzittend' genoemd.

Indien zijn bewustzijn niet gebonden en geremd is door de bevrediging door het niets pijnlijks noch iets aangenaams, indien zijn bewustzijn niet geboeid is door de boei van de bevrediging door het niets pijnlijks noch iets aangenaams, dan wordt zijn geest 'niet inwendig klemzittend' genoemd. (M.138)

Iemand verkrijgt de vierde meditatieve verdieping. Hij is er blij mee, verlangt ernaar, voelt zich daarin gelukkig. Hij vertoeft er vaak en na de dood verschijnt hij in de wereld van de Brahmas met grote beloning (*vehapphala*). De levensduur daar is vijfhonderd wereldperioden. Een wereldling gaat na afloop van die tijd naar de hel, naar het dierenrijk of naar het rijk van de geesten. Maar een edele volgeling van de Verhevene bereikt in dat bestaan de volledige uitdoving van onwetendheid. Dat is het verschil tussen

de edele volgeling en de wereldling wat betreft
wedergeboorte. (A.IV.123)

Het binnentreden in het vierde jhana behoort
tot niet-beroering, niet loswoelen.³¹ (M.66)

Daar verkrijgt de monnik het vierde jhana. En
zover dit gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen
persoon verwerkelijkt. Ook in zoverre heeft de
Verhevene iemand als lichaamsgetuige aangeduid, in
bepaald opzicht. (A.IX.43)

³¹ De vierde verdieping en stilzwijgend ook de
vormloze verdiepingen worden op de voorgrond geplaatst
omdat deze bereikingstoestanden al een hoge mate aan
ontzegging veronderstellen.

De Boeddha waarschuwt ervoor zich op de lauweren
uit te rusten van ieder niveau van concentratie.

En in wijsheid doordringt hij die toestand. In zoverre heeft de Verhevene iemand als 'door weten bevrijde' aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.44)

En hoever dat gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen persoon verwerkelijk; en in wijsheid doordringt hij het. In zoverre heeft de Verhevene iemand als een beiderzijds bevrijde aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.45)

In het vierde jhana vertoeft men met het overwinnen van geluk en leed bij die goden die in een volledig aangename wereld zijn verschenen en men kan met hen praten. Dan is een volledig aangename wereld verwerkelijk. (M.70)

Met het bereiken van het vierde jhana verlaat iemand de onwetendheid en bij hem ligt geen neiging tot onwetendheid ten grondslag. (M.44)

Factoren in het vierde jhana

Iemand verkrijgt de leedloze, vreugdeloze, gelijkmoedige vierde jhana, gelijkmoedig en met inzicht, de volkomen zuivere. Hij is dan niet afhankelijk van zichzelf noch van anderen. Hij ondervindt een gevoel van onafhankelijkheid. Dat is de hoogste lāfēnis van de gevoelens. (M.13)

Verdere toestanden in dit jhana zijn: de zuiverheid van de oplettendheid en de geestelijke eenwording; contact, gevoel, waarneming, wil en geest; ijver, vastbeslotenheid, energie, oplettendheid, gelijkmoedigheid en het opmerken. (M.111) Deze

eigenschappen zijn er ook in de Brahma-sfeer van de niveaus van het vierde jhana.

Door de Arahant worden de factoren van meditatieve verdieping afgebakend en begrepen. Als voorbeeld de eerwaarde Sariputta. Hij bakende in het vierde jhana de volgende toestanden af: de gelijkmoedigheid, het noch pijnlijke noch aangename gevoel, het niet eraan deelnemen van het hart vanwege het stil worden, de zuiverheid van de opmerkzaamheid en het op één punt gericht zijn van de geest; het contact, het gevoel, de waarneming, de wil en geest; de ijver, de vastberadenheid, de energie, de opmerkzaamheid, de gelijkmoedigheid en de oplettendheid.

Deze toestanden werden door hem afgebakend, de ene na de andere; die toestanden ontstonden en hij was zich ervan bewust, ze waren aanwezig en hij was

zich ervan bewust, ze verdwenen, en hij was zich ervan bewust. Hij begreep: 'Deze toestanden verschijnen dus inderdaad nadat ze eerder niet aanwezig waren; na de aanwezigheid ervan vallen ze uiteen.' Met betrekking tot die toestanden vertoefde hij zonder aangetrokken te worden, zonder afgestoten te worden, onafhankelijk, ongebonden, vrij, onthecht, met een onbegrensd hart. Hij begreep: 'Er is een ontsnapping aan gene zijde ervan', en met het verzorgen van die staat van verworvenheid bevestigde hij dat die er is." (M.111)

Het gemoed richten op de hogere geestelijke krachten

Na het bereiken van en vertoeven in het vierde jhana kan men zijn gemoed richten op de bovennatuurlijke krachten. Naar believen kan men

genieten van de verschillende soorten van
bovennatuurlijke krachten.

Die bovennatuurlijke krachten worden verdeeld
in magische krachten zoals zich zichtbaar en
onzichtbaar maken, door muren en bergen gaan, op
het water lopen. En de krachten van het hemelse oor,
het onderkennen van het gemoed van anderen,
herinnering aan vroegere levens, vroegere vormen van
bestaan, en het hemelse oog: men kan zijn geest
richten op het weten van het sterven en weer
verschijnen van wezens.

Als de vier jhanas goed zijn geoefend en
ontplooid, kan men die hogere geestelijke toestanden
verwerkelijken als aan de voorwaarden voldaan wordt.
(A.V.28)

(De hogere geestelijke krachten worden later besproken bij § De bovennatuurlijke krachten).

Het onwrikbare

Het vierde jhana en de vormloze meditatieve verdiepingen worden in het algemeen met het verzamelbegrip "het onwrikbare" aangeduid. Gelijkmoedigheid is er de voornaamste geestelijke factor.³²

Het is mogelijk dat iemand uit is op het onwrikbare. Dan is hij alleen geïnteresseerd in gesprekken daarover. Zijn denken en overwegen stemmen ermee overeen. Hij heeft omgang met mensen die in dit thema geïnteresseerd zijn. Maar als een gesprek over wereldse materiële dingen

³² noot van Kay Zumwinkel bij M.105

plaatsvindt, dan zal hij niet ernaar luisteren noch zich inspannen om het te begrijpen. Hij heeft geen omgang met zulke personen.

Iemand die uit is op het onwrikbare, heeft de boei van wereldse dingen afgegooid. Hij moet worden opgevat als iemand die niet door de boei van wereldse materiële dingen gebonden is, die uit is op het onwrikbare. (M.105)

Zinnelijke genietingen zijn vergankelijk, hol, bedrieglijk. Wegens zinnelijke genietingen ontstaan onheilzame geestelijke toestanden, zoals hebzucht, kwaadwil, hoogmoed. Zij zijn een hindernis voor een edele leerling in de oefening.³³ (M.106)

³³ Men moet zich bij het lezen van de leerreden steeds voor ogen houden tot wie de toespraak gericht is. Hier worden blijkbaar edele discipelen toegesproken die de dhamma al zelf hebben gezien. Hun reeds aanwezige wijsheid moet tot een definitieve doorbraak verholpen worden. Wanneer een wereldling zich moeite doet om een

Een edele discipel overweegt het volgende:

"Zintuiglijk genot, zintuiglijke waarnemingen, beide zijn het gebied van Mara. Ze zijn een hindernis. Stel dat ik vertoef met een vergroot en verhoogd gemoed, nadat ik de wereld getranscendeerd heb en een vast besluit met de geest heb genomen. Wanneer ik zo handel, zullen er geen kwade, onheilzame geestelijke toestanden in mij zijn. En met de overwinning ervan zal mijn geest onbegrensd, onmeetbaar en goed ontplooid zijn." Als hij op die manier oefent en vaak zo vertoeft, krijgt zijn geest vertrouwen wat betreft deze basis. Zodra vol vertrouwen aanwezig is, krijgt hij of direct het onwrikbare of anders neigt hij naar wijsheid. Na de dood is het mogelijk dat dit voortzettende bewustzijn van hem verder gaat naar het onwrikbare.

dergelijke zienswijze in te nemen, kan hij misschien alleen frustratie oogsten omdat de voorwaarden ervoor nog niet aanwezig zijn.

Dit is de eerste weg die gericht is naar het onwrikbare.
(M.106)

Verder overweegt een edele leerling aldus:
"Zintuiglijk genot, zintuiglijke waarnemingen, wat er bestaat aan vorm, dat zijn de vier grote elementen en vorm die ervan afstamt."³⁴ Wanneer hij op die manier oefent en vaak zo vertoeft, krijgt zijn geest vertrouwen wat betreft deze basis. Zodra vol vertrouwen aanwezig is, krijgt hij of direct het onwrikbare of anders neigt hij naar wijsheid. Na de dood is het mogelijk dat dit voortzettende bewustzijn van hem verder gaat naar het onwrikbare. Dit is de

³⁴ De Boeddha demonstreert hoe inzicht en kalmte van geest elkaar als voorwaarde hebben: het overwegen van de ware natuur van de zintuiglijke waarnemingen schept een geestelijk klimaat dat de meditatieve verdiepingen mogelijk maakt. Hier oefent de edele discipel inzicht doordat hij de elementen overweegt.

tweede weg die gericht is naar het onwrikbare.

(M.106)

Verder overweegt een edele leerling aldus:

"Zintuiglijk genot, zintuiglijke waarnemingen, vormen, waarnemingen van vormen – ze zijn allemaal vergankelijk. Wat vergankelijk is, is het niet waard er behagen in te scheppen, is het niet waard eraan vast te houden." Wanneer hij op die manier oefent en vaak zo vertoeft, krijgt zijn geest vertrouwen wat betreft deze basis. Zodra vol vertrouwen aanwezig is, krijgt hij of direct het onwrikbare of anders neigt hij naar wijsheid. Na de dood is het mogelijk dat dit voortzettende bewustzijn van hem verder gaat naar het onwrikbare. Dit is de derde weg die gericht is naar het onwrikbare. (M.106)

Deze toestanden zijn hoger en verhevener dan zintuiglijke genietingen; om die toestanden te verwerkelijken leiden velen het heilige leven zoals onderwezen door de Verhevene. (M.79)

De vijf meditatieve toestanden in de vormloze sfeer

De vijf meditatieve toestanden in de vormloze of onstoffelijke sfeer zijn:

5. het gebied van 'ruimte is oneindig'.
6. het gebied van 'bewustzijn is oneindig'.
7. het gebied van 'niets is er'.
8. het gebied van 'noch waarneming noch niet waarneming'.
9. het gebied van 'opheffing van waarneming en gevoel'.

De vormloze meditatieve verdiepingen kunnen ontwikkeld en gebruikt worden als basis voor het verwerkelijken van Nibbāna. (vgl. M.106)

De vijf meditatieve toestanden die de hogere onstoffelijkheid vormen en zorgen voor een aangenaam vertoeven hier en nu, kunnen naar wens, zonder problemen of moeilijkheden verkregen worden wanneer de oplettendheid op het lichaam³⁵ steeds weer beoefend, ontplooid, geoefend, als voertuig en als basis gebruikt wordt, verankerd, gevestigd en goed uitgeoefend is. (M.119)

De wonderbaarlijke leer

³⁵ zie: [Het beschouwen van het lichaam.](#)

Eens verbleef de eerwaarde Ananda in het Ghosita-klooster bij Kosambi. Daar wendde hij zich tot de monniken met de volgende woorden:

"Broeders, het is wonderbaarlijk, het is verbazingwekkend hoe de Verhevene, de Kenner, de Ziener, de Heilige, de volmaakt Verlichte temidden van de benauwdheid³⁶ de uitweg heeft ingezien, tot zuivering van de wezens, tot overwinning van zorg en klagen, tot opheffing van pijn en droefenis, tot het verkrijgen van de juiste weg en tot verwerkelijking van Nibbana.

³⁶ Als de benauwdheid (*sambādha*) zijn hier de objecten van de zintuigen te verstaan, namelijk de vormen, de geluiden, de geuren, de smaken, de lichamelijke indrukken. (A.IX.42) - 'Uitweg' (*okāsa*), letterlijk: de open ruimte. Als uitweg in een bepaald opzicht worden in A.IX.42 genoemd de eerste t/m de achtste meditatieve verdieping. Een uitweg in elk opzicht is verdieping nr. 9, de opheffing van waarneming en gevoel.

Hetzelfde oog en dezelfde vormen zullen weliswaar blijven, maar dat gebied van de zintuigen zal men niet meer gewaarworden.

Hetzelfde oor en dezelfde geluiden zullen weliswaar blijven, maar dat gebied van de zintuigen zal men niet meer gewaarworden.

Dezelfde neus en dezelfde geuren zullen weliswaar blijven, maar dat gebied van de zintuigen zal men niet meer gewaarworden.

Dezelfde tong en dezelfde smaken zullen weliswaar blijven, maar dat gebied van de zintuigen zal men niet meer gewaarworden.

Hetzelfde lichaam en dezelfde lichamelijke indrukken zullen weliswaar blijven, maar dat gebied van de zintuigen zal men niet meer gewaarworden.

Terwijl men dat gebied van de zintuigen niet meer gewaar wordt, dan bezit men daarbij toch waarneming, men is daarbij niet zonder waarneming.

Welke waarneming bezit men, wanneer men dat gebied van de zintuigen niet meer waarneemt? - Daar verkrijgt de monnik het gebied van 'ruimte is oneindig.' Tijdens een dergelijke waarneming neemt men dat gebied van de zintuigen niet meer waar.

Verder verkrijgt de monnik het gebied van 'bewustzijn is oneindig'. Tijdens een dergelijke waarneming neemt men dat gebied van de zintuigen niet meer waar.

Verder verkrijgt de monnik het gebied van 'niets is er.' Ook tijdens een dergelijke waarneming neemt men dat gebied van de zintuigen niet meer waar.

Welk resultaat wordt door de Verhevene toegezegd aan die concentratie die niet toegeneigd is

noch afgeneigd,³⁷ die noch op moeizaam verkregen onderdrukking berust, die ten gevolge van haar bevrijding gevestigd is, ten gevolge van haar vastheid vol zaligheid is, ten gevolge van haar zaligheid niet meer tot wankelen wordt gebracht? - Een dergelijke concentratie heeft het hoogste weten³⁸ als resultaat: dat heeft de Verhevene gezegd.

Ook tijdens een dergelijke waarneming neemt men dat gebied van de zintuigen niet meer waar.

(A.IX.37)

5. Het gebied van 'ruimte is oneindig'

Bij een verstandige, ervaren monnik komt de gedachte op: "Ik wil toch graag in het gebied van

³⁷ Commentaar: niet toegewend door verlangen, niet afgewend door haat.

³⁸ *aññā-pativedha*. *Aññā* is het weten dat verkregen wordt met het bereiken van de heiligheid.

ruimte-oneindigheid intreden." Hij treedt dan zonder moeite binnen in het gebied van ruimte-oneindigheid; en hij koestert dit (meditatieve) denkbeeld, wekt het op en ontplooit het, houdt het vast. (A.IX.35)

Het element 'sfeer van ruimte-oneindigheid' komt tevoorschijn ten gevolge van de vorm.³⁹
(S.14.11)

Door volledige overwinning van het waarnemen van vormen, door volledige opheffing van lichamelijks-waarnemingen⁴⁰, door vernietiging

³⁹ Commentaar: ten gevolge van het bereiken van de vorm-sferen; want wanneer de bereiking van de vorm-sferen aanwezig is, (d.w.z. wanneer de vier eerste meditatieve verdiepingen, de jhanas, die binnen deze sfeer liggen, bereikt zijn) treedt de sfeer van 'ruimte is oneindig' in. Elk hoger meditatief niveau rust op het voorgaande.

⁴⁰ *rūpa-saññā*; dit omvat de waarnemingen van de fijnstoffelijke verdieping (*rūpa-jjhāna*).

van voorwerp-waarnemingen, door het verdwijnen van de terugwerk-waarnemingen⁴¹, door geen acht te slaan op de veelheids-waarnemingen, met het verdwijnen van de waarneming van uitwerking van de zintuigen, na volledige overwinning van de vorm-voorstellingen, na vernietiging van voorstellingen van innerlijk tegenstreven, na onderdrukking van de voorstellingen van verscheidenheid, bereikt men met de gedachte 'Oneindig is de ruimte' het gebied van de ruimte-oneindigheid. (S.16.9; S.28.5; M.26; M.64; M.77; M.111; A.III.117; A.IV.190; A.IX.31-33)

⁴¹ *patigha saññā*, terugwerk-waarnemingen, zijn die waarnemingen die zijn ontstaan door terugwerking of tegenstand van de zintuiglijke organen, zoals het zien-orgaan, hoor-orgaan enz., in contact met het respectievelijke object. In Vibh. XII is vermeld: "Wat zijn hierbij de terugwerk-waarnemingen? - Het zijn de waarnemingen van zichtbare objecten, geluiden, geuren, smaken en lichamelijke aanrakingen."

Deze meditatieve toestand wordt ook 'vertoeven in onbeweeglijkheid' genoemd. (A.IV.190)

Hier komen de lichamelijkheidswaarnemingen tot uitdoving en hier verblijven degenen die de lichamelijkheidswaarnemingen herhaaldelijk tot uitdoving brengen. (A.IX.33)

Als de monnik in het gebied van oneindigheid van de ruimte verblijft, dan wordt van deze monnik gezegd dat hij een einde heeft gemaakt aan Māra, het oog van Māra heeft verblind en ontkomen is aan de blikken van de Boze. (A.IX.39)

Van een monnik die het gebied van oneindigheid van ruimte bereikt, wordt gezegd dat hij het einde van de wereld heeft bereikt, aan het einde van de wereld verblijft. Maar anderen beweren dat zelfs deze nog tot

de wereld behoort, nog niet aan de wereld is ontkomen. En ook de Verhevene verklaart dat zelfs deze nog steeds tot de wereld behoort, nog niet aan de wereld is ontsnapt. (A.IX.38)

Het verkrijgen van het gebied van 'ruimte is oneindig' is door de Verhevene als een uitweg uit de benauwdheid onderwezen, in een bepaald opzicht. (A.IX.42)

Over het gebied van de ruimte-oneindigheid verheugt de monnik zich nu, heeft er verlangen naar, voelt zich daarin gelukkig. Hij is ertoe geneigd, vertoeft er vaak in, zonder erin te verslappen; en na de dood verschijnt hij bij de goden van het gebied van de ruimte-oneindigheid. De levensduur daar is 20.000 wereldperioden. Een wereldling nu, die zijn levenstijd daar heeft geleefd en zoveel jaren als een levenstijd

van die godheden duurt, daar volledig heeft
doorgebracht, gaat naar de hel, naar de dierenwereld
of naar het rijk van de ongelukkige geesten.⁴²

Maar een discipel van de Verhevene, die daar
zijn tijd heeft geleefd en zoveel jaren als een
levenstijd van die godheden duurt, daar volledig heeft
doorgebracht, hij bereikt al in dat bestaan de volledige
bevrijding van de waan. Monniken, dat is het verschil,
dat is het kenmerk dat er bestaat tussen de kundige,
edele discipel en de onkundige wereldling wat betreft
het pad van bestaan en de wedergeboorte. (A.III.117)

⁴² Volgens het commentaar betekent dit dat de
wereldling ook in de onstoffelijke bereiken nog niet bevrijd
is van de mogelijkheid tot een latere val in lagere vormen
van bestaan. Hij wordt er wellicht niet in het volgende, maar
in een later bestaan wedergeboren (zie [A.III.34](#)). Het
subcommentaar voegt toe: "In het volgende bestaan is dat
niet mogelijk, want voor degene die uit het onstoffelijke
bestaan heengaat, is het wedergeboorte producerende
kamma het aangrenzende stadium van de betreffende
verdieping (*upacāra-jjhāna*).

Wat er in het gebied van de ruimte-oneindigheid bestaat aan vorm, gevoel, waarneming, formaties en bewustzijn,⁴³ men ziet deze toestanden als vergankelijk, als onvoldaan, als een ziekte, een gezwel, als een ongeluk, als lijden, als iets vreemds, als iets dat zich oplost, als leeg, als niet-zelf. (M.64; vgl. M.52; A.IX.36)

Men wendt zijn geest van deze toestanden af en leidt hem naar het doodloze element aldus: 'Dit is vol vrede, dit is het hoogste, namelijk het tot stilstand komen van alle formaties, het loslaten van alle toeëigening, de vernietiging van alle verlangens, de ontzegging, het beëindigen, Nibbana.' Op deze basis verkrijgt men de vernietiging van de neigingen. Maar wanneer men de vernietiging van de neigingen niet

⁴³ Wanneer de vormloze verdiepingen als basis voor inzicht dienen, is vorm als object van beschouwing niet meer aanwezig.

verkrijgt, dan wordt men op grond van dat verlangen naar de Dhamma, die blijdschap over de Dhamma, met de vernietiging van de vijf lagere boeien iemand die ertoe voorbestemd is om spontaan (in de Zuivere Bereiken) weer te verschijnen en daar Nibbana te bereiken, zonder ooit van die wereld terug te keren. Dat is het pad naar de overwinning van de vijf lagere boeien. (M.64; A.IX.36)

Blind gemaakt heeft men de dood, spoorloos gedood heeft men het oog van de dood. Men is uit het zicht van het kwaad gekomen. (M.26)

Het intreden in de vormloze sfeer van 'ruimte is oneindig' overtreft het vierde jhana. Maar ook dat is niet genoeg. Men moet dat overwinnen, overtreffen. (M.66)

Door het intreden in het gebied van 'ruimte is oneindig' bereiken veel van mijn volgelingen de volmaaktheid van de hogere geestelijke kracht. (M.77)

De toestanden in de vormloze sfeer van 'ruimte is oneindig' werden door de eerwaarde Sariputta afgebakend, namelijk: de waarneming van het gebied van de oneindigheid van de ruimte en het op één punt gericht zijn van de geest; het contact, het gevoel, de waarneming, de wil en geest; de ijver, de vastberadenheid, de energie, de opmerkzaamheid, de gelijkmoedigheid en opmerken.

Deze toestanden werden door hem afgebakend, de ene na de andere; die toestanden ontstonden en hij was zich ervan bewust, ze waren aanwezig en hij was zich ervan bewust, ze verdwenen en hij was zich ervan bewust. Hij begreep: 'Deze toestanden verschijnen dus inderdaad nadat ze eerder niet aanwezig waren; na

hun aanwezigheid vallen ze uiteen.' Met betrekking tot die toestanden vertoefde hij zonder aangetrokken te worden, zonder afgestoten te worden, onafhankelijk, ongebonden, vrij, onthecht, met een onbegrensd hart. Hij begreep: 'Er is een ontsnapping aan gene zijde ervan', en met het verzorgen van die staat van verworvenheid bevestigde hij dat die er is." (M.111)

De Arahant overweegt: "Ook deze meditatieve verdieping is samengesteld. Ze is vergankelijk en aan beëindiging onderworpen." Zo'n inzicht heeft hij dan. Hierin blijvend bereikt hij de opdroging van de neigingen. (A.XI.17)

Daar verkrijgt de monnik het gebied van ruimte-oneindigheid. En zover dit gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen persoon verwerkelijkt. Ook in zoverre heeft de Verhevene iemand als

lichaamsgetuige aangeduid, in bepaald opzicht.

(A.IX.43)

En in wijsheid doordringt hij die toestand. In zoverre heeft de Verhevene iemand als 'door weten bevrijde' aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.44)

En hoever dat gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen persoon verwerkelijk; en in wijsheid doordringt hij het. In zoverre heeft de Verhevene iemand als een beiderzijds bevrijde aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.45)

6. Het gebied van 'bewustzijn is oneindig'

Bij een verstandige, ervaren monnik komt de gedachte op: "Ik wil toch graag in het gebied van bewustzijn-oneindigheid intreden." Hij treedt dan

zonder moeite binnen in het gebied van
bewustzijn-oneindigheid; en hij koestert dit
meditatieve denkbeeld, wekt het op en ontplooit het,
houdt het vast. (A.IX.35)

Het element 'sfeer van bewustzijnsoneindigheid'
komt tevoorschijn ten gevolge van de sfeer van
ruimte-oneindigheid. (S.14.11)

Wanneer men volledig het gebied van de
ruimte-oneindigheid heeft overwonnen, bereikt men
met de gedachte 'Oneindig is het bewustzijn' het
gebied van bewustzijn-oneindigheid. (S.16.9; S.28.6;
M.26; M.77; M.111; A.III.117; A.IV.190; A.IX.31-33)

Deze meditatieve verdieping wordt ook
'vertoeven in onbeweeglijkheid' genoemd. (A.IV.190)

Hier verblijven degenen die de waarnemingen van het gebied van ruimte-oneindigheid herhaaldelijk tot uitdoving brengen. (A.IX.33)

Als de monnik nu in het gebied van oneindigheid van bewustzijn verblijft, dan wordt van deze monnik gezegd dat hij een einde heeft gemaakt aan Māra, het oog van Māra heeft verblind en ontkomen is aan de blikken van de Boze. (A.IX.39)

Van een monnik die het gebied van oneindigheid van bewustzijn bereikt, wordt gezegd dat hij het einde van de wereld heeft bereikt, aan het einde van de wereld verblijft. Maar anderen beweren dat zelfs deze nog tot de wereld behoort, nog niet aan de wereld is ontkomen. En ook de Verhevene verklaart dat zelfs deze nog steeds tot de wereld behoort, nog niet aan de wereld is ontsnapt. (A.IX.38)

Het verkrijgen van het gebied van 'bewustzijn is oneindig' is door de Verhevene als een uitweg uit de benauwdheid onderwezen, in een bepaald opzicht.

(A.IX.42)

Over het gebied van de bewustzijn-oneindigheid verheugt de monnik zich nu, heeft er verlangen naar, voelt zich daarin gelukkig. Hij is ertoe geneigd, vertoeft er vaak in, zonder erin te verslappen; en na de dood verschijnt hij bij de goden van het gebied van bewustzijn-oneindigheid. Hun levenstijd duurt er 40.000 wereldperioden. Een wereldling nu die zijn levenstijd daar heeft geleefd en zoveel jaren als een levenstijd van die godheden duurt, daar volledig heeft doorgebracht, gaat naar de hel, naar de dierenwereld of naar het rijk van de ongelukkige geesten.

Maar een discipel van de Verhevene, die daar zijn tijd heeft geleefd en zoveel jaren als een levenstijd van die godheden duurt, daar volledig heeft doorgebracht, hij bereikt al in dat bestaan de volledige bevrijding van de waan. Monniken, dat is het verschil, dat is het kenmerk dat er bestaat tussen de kundige, edele discipel en de onkundige wereldling wat betreft het pad van bestaan en de wedergeboorte. (A.III.117)

Wat in de sfeer van 'oneindig is het bewustzijn' bestaat aan vorm, gevoel, waarneming, formaties en bewustzijn, men ziet deze toestanden als vergankelijk, als onvoldaan, als een ziekte, een gezwel, als een ongeluk, als lijden, als iets vreemds, als iets dat zich oplost, als leeg, als niet-zelf. (M.64; A.IX.36)

Men overweegt die vormloze meditatieve sferen en begrijpt dat ze geproduceerd zijn en veroorzaakt.

En wat geproduceerd is en veroorzaakt, dat is veranderlijk en vergankelijk. (M.52) Men wendt zijn geest van deze toestanden af en leidt hem naar het doodloze element aldus: 'Dit is vol vrede, dit is het hoogste, namelijk het tot stilstand komen van alle formaties, het loslaten van alle toeëigening, de vernietiging van alle verlangens, de ontzegging, het beëindigen, Nibbana.' Met dit als basis verkrijgt men de vernietiging van de neigingen. Maar als men de vernietiging van de neigingen niet verkrijgt, dan wordt men op grond van dat verlangen naar de Dhamma, die vervoering over de Dhamma, met de vernietiging van de vijf lagere boeien iemand die ervoor bestemd is spontaan (in de Zuivere Verblijven) wedergeboren te worden en daar Nibbana te verkrijgen, zonder ooit van die wereld terug te keren. (M.52; M.64; A.IX.36)

Blind gemaakt heeft men de dood, spoorloos
gedood heeft men het oog van de dood. Men is uit het
zicht van het kwaad gekomen. (M.26)

Het intreden in de sfeer van 'bewustzijn is
oneindig' overtreft de sfeer van oneindige ruimte.
Maar ook dat is niet genoeg. Men moet dat
overwinnen, overtreffen. (M.66)

Door het intreden in het gebied van de
oneindigheid van bewustzijn bereiken veel van mijn
volgelingen de volmaaktheid van de hogere geestelijke
kracht. (M.77)

Iemand kan de sfeer van grenzeloos bewustzijn
bereikt hebben en dan denken dat hij al bevrijd is.
Maar dat is zichtbaar welzijn. (M.8)

De toestanden in de vormloze sfeer van 'bewustzijn is oneindig' werden door de eerwaarde Sariputta afgebakend, namelijk: de waarneming van het gebied van de oneindigheid van bewustzijn en het op één punt gericht zijn van de geest; het contact, het gevoel, de waarneming, de wil en geest; de ijver, de vastberadenheid, de energie, de opmerkzaamheid, de gelijkmoedigheid en de oplettendheid.

Deze toestanden werden door hem afgebakend, de ene na de andere; die toestanden ontstonden en hij was zich ervan bewust, ze waren aanwezig en hij was zich ervan bewust, ze verdwenen, en hij was zich ervan bewust. Hij begreep: 'Deze toestanden verschijnen dus inderdaad nadat ze eerder niet aanwezig waren; na hun aanwezigheid vallen ze uiteen.' Met betrekking tot die toestanden vertoefde hij zonder aangetrokken te worden, zonder afgestoten te worden, onafhankelijk, ongebonden, vrij, onthecht,

met een onbegrensd hart. Hij begreep: 'Er is een ontsnapping aan gene zijde ervan', en met het verzorgen van die staat van verworvenheid bevestigde hij dat die er is." (M.111)

De Arahant overweegt: "Ook deze meditatieve verdieping is samengesteld. Ze is vergankelijk en aan beëindiging onderworpen." Zo'n inzicht heeft hij dan. Hierin blijvend bereikt hij de opdroging van de neigingen. (A.XI.17)

Daar verkrijgt de monnik het gebied van bewustzijn-oneindigheid. En zover dit gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen persoon verwerkelijkt. Ook in zoverre heeft de Verhevene iemand als lichaamsgetuige aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.43)

En in wijsheid doordringt hij die toestand. In zoverre heeft de Verhevene iemand als 'door weten bevrijde' aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.44)

En hoever dat gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen persoon verwerkelijk; en in wijsheid doordringt hij het. In zoverre heeft de Verhevene iemand als een beiderzijds bevrijde aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.45)

7. Het gebied van 'niets is er'

Bij een verstandige, ervaren monnik komt de gedachte op: "Ik wil toch graag in het gebied van nietsheid intreden." Hij treedt dan zonder moeite binnen in het gebied van nietsheid; en hij koestert dit (meditatieve) denkbeeld, wekt het op en ontplooit het, houdt het vast. (A.IX.35)

Het element 'sfeer van nietsheid' komt
tevoorschijn ten gevolge van de sfeer van
bewustzijnsoneindigheid. (S.14.11)

Wanneer men volledig het gebied van
bewustzijn-oneindigheid heeft overwonnen, bereikt
men met de gedachte 'Niets is er' het gebied van
nietsheid. (S.16.9; S.28.7; M.26; M.43; M.77; M.111;
A.III.117; A.IV.190; A.IX.31-33)

Deze toestand heet ook vertoeven in
onbeweeglijkheid, in bewegingloosheid. (A.IV.190)

Hier komen de waarnemingen van het gebied
van bewustzijn-oneindigheid tot uitdoving en hier
verblijven degenen die de waarnemingen van het
gebied van bewustzijn-oneindigheid herhaaldelijk tot
uitdoving brengen. (A.IX.33)

Als de monnik in het gebied van nietsheid verblijft, dan wordt van deze monnik gezegd dat hij een einde heeft gemaakt aan Māra, het oog van Māra heeft verblind en ontkomen is aan de blikken van de Boze. (A.IX.39)

Van een monnik die het gebied van nietsheid bereikt, wordt gezegd dat hij het einde van de wereld heeft bereikt, aan het einde van de wereld verblijft. Maar anderen beweren dat zelfs deze nog tot de wereld behoort, nog niet aan de wereld is ontkomen. En ook de Verhevene verklaart dat zelfs deze nog steeds tot de wereld behoort, nog niet aan de wereld is ontsnapt. (A.IX.38)

Het verkrijgen van het gebied van 'niets is er' is door de Verhevene als een uitweg uit de benauwdheid onderwezen, in een bepaald opzicht. (A.IX.42)

Iemand kan de sfeer van 'niets is er' bereikt hebben en dan denken dat hij al bevrijd is. Maar dat is zichtbaar welzijn. (M.8)

Over het gebied van 'er is niets' verheugt de monnik zich nu, heeft er verlangen naar, voelt zich daarin gelukkig. Hij is ertoe geneigd, vertoeft er vaak in, zonder erin te verslappen; en na de dood verschijnt hij bij de goden van het gebied van 'er is niets'. Hun levenstijd duurt er 60.000 wereldperioden. Een wereldling nu die zijn levenstijd daar heeft geleefd en zoveel jaren als een levenstijd van die godheden duurt, daar volledig heeft doorgebracht, gaat naar de

hel, naar de dierenwereld of naar het rijk van de ongelukkige geesten.

Maar een discipel van de Verhevene, die daar zijn tijd heeft geleefd en zoveel jaren als een levenstijd van die godheden duurt, daar volledig heeft doorgebracht, hij bereikt al in dat bestaan de volledige bevrijding van de waan. Monniken, dat is het verschil, dat is het kenmerk, dat er bestaat tussen de kundige, edele discipel en de onkundige wereldling wat betreft het pad van bestaan en de wedergeboorte. (A.III.117)

Wat er in de sfeer van 'er is niets' bestaat aan vorm, gevoel, waarneming, formaties en bewustzijn, men ziet deze toestanden als vergankelijk, als onvoldaan, als een ziekte, een gezwel, als een ongeluk, als lijden, als iets vreemds, als iets dat zich oplost, als leeg, als niet-zelf. Men wendt zijn geest van deze toestanden af en leidt hem naar het doodloze

element aldus: 'Dit is vol vrede, dit is het hoogste, namelijk het tot stilstand komen van alle formaties, het loslaten van alle toeëigening, de vernietiging van alle verlangens, de ontzegging, het beëindigen, Nibbana.' (M.64; vgl. M.52; A.IX.36)

Met dit als basis verkrijgt men de vernietiging van de neigingen. Maar als men de vernietiging van de neigingen niet verkrijgt, dan wordt men op grond van dat verlangen naar de Dhamma, die vervoering over de Dhamma, met de vernietiging van de vijf lagere boeien iemand die ervoor bestemd is spontaan (in de Zuivere Verblijven) wedergeboren te worden en daar Nibbana te verkrijgen, zonder ooit van die wereld terug te keren. (M.52; M.64; A.IX.36)

Het intreden in de sfeer van 'niets is er' overtreft de sfeer van oneindig bewustzijn. Maar ook

dat is niet genoeg. Men moet dat overwinnen,
overtreffen. (M.66)

Door het intreden in het gebied van 'er is niets'
bereiken veel van de volgelingen van de Verhevene de
volmaaktheid van de hogere geestelijke kracht. (M.77)

Er zijn vier soorten van waarneming, monniken.
Welke vier?

Iemand neemt het begrensde waar;

iemand neemt het verhevene waar;

iemand neemt het onbegrensde waar;

iemand neemt in de voorstelling 'er is niets' het
gebied van 'niets is er' waar.⁴⁴

⁴⁴ commentaar: De begrensde waarneming is die van de zintuiglijke sfeer; de verheven waarneming is die van de fijnstoffelijke sfeer; de onbegrensde waarneming is die van de bovennatuurlijke sfeer (*lokuttara*, dat wil zeggen, in het bewustzijn van het achtvoudige pad en de vrucht van de niveaus van heiligheid); het "gebied van 'er is niets' is de derde onstoffelijke verdieping. De vierde onstoffelijke

Deze vier soorten van waarneming zijn er. Maar de hoogste van deze vier soorten waarneming is wanneer men, in de voorstelling van 'er is niets', het gebied van 'niets is er' waarneemt. Op een dergelijke manier waarnemende wezens zijn er, monniken. Maar ook bij de op een dergelijke manier waarnemende wezens is er verandering en wisseling. Dit inziende, monniken, wendt de wetende, edele discipel zich daarvan af. Als hij zich ervan afwendt, wordt hij bij het hoogste vrij van verslaving, hoeveel meer nog bij het lage. (A.X.29)

De toestanden in het gebied van 'er is niets' werden door de eerwaarde Sariputta afgebakend, namelijk: de waarneming van het gebied van nietsheid en het op één punt gericht zijn van de geest; het

verdieping, het gebied van 'noch waarneming noch niet waarneming', telt niet meer als een soort van waarneming (zie [A.IX.36](#) einde).

contact, het gevoel, de waarneming, de wil en geest;
de ijver, de vastberadenheid, de energie, de
opmerkzaamheid, de gelijkmoedigheid en de
oplettendheid.

Deze toestanden werden door hem afgebakend,
de ene na de andere; die toestanden ontstonden en hij
was zich ervan bewust, ze waren aanwezig en hij was
zich ervan bewust, ze verdwenen en hij was zich ervan
bewust. Hij begreep: 'Deze toestanden verschijnen dus
inderdaad nadat ze eerder niet aanwezig waren; na
hun aanwezigheid vallen ze uiteen.' Met betrekking tot
die toestanden vertoefde hij zonder aangetrokken te
worden, zonder afgestoten te worden, onafhankelijk,
ongebonden, vrij, onthecht, met een onbegrensd hart.
Hij begreep: 'Er is een ontsnapping aan gene zijde
ervan', en met het verzorgen van die staat van
verworvenheid bevestigde hij dat die er is." (M.111)

De monnik overweegt die vormloze meditatieve sferen en begrijpt dat ze geproduceerd zijn en veroorzaakt. En wat geproduceerd is en veroorzaakt, dat is veranderlijk en vergankelijk. (M.52)

De Arahant overweegt: "Ook deze meditatieve verdieping is samengesteld. Ze is vergankelijk en aan beëindiging onderworpen." Zo'n inzicht heeft hij dan. Hierin blijvend bereikt hij de opdroging van de neigingen. (A.XI.17)

Een edele leerling overweegt aldus: "Zintuiglijk genot, zintuiglijke waarnemingen, vormen, waarnemingen van vormen, waarnemingen van het onwrikbare, het zijn allemaal waarnemingen. Waar deze waarnemingen zonder rest eindigen, dat is het vredige, dat is het verhevene, namelijk het gebied van 'niets is er'." Wanneer hij op die manier oefent en vaak zo vertoeft, krijgt zijn geest vertrouwen wat betreft

deze basis. Zodra vol vertrouwen aanwezig is, bereikt hij of direct het gebied van 'niets is er' of anders neigt hij naar wijsheid. Na de dood is het mogelijk dat dit voortzettende bewustzijn van hem verder gaat naar het gebied van niets is er. Dit is de eerste weg die gericht is naar het gebied van niets is er. (M.106)

Verder overweegt een edele leerling die zich teruggetrokken heeft in het bos of aan de voet van een boom of in een lege hut, aldus: "Dit is leeg van een zelf of van iets dat tot een zelf behoort." Wanneer hij op die manier oefent en vaak zo vertoeft, krijgt zijn geest vertrouwen wat betreft deze basis. Zodra vol vertrouwen aanwezig is, bereikt hij ofwel direct het gebied van 'niets is er' of anders neigt hij naar wijsheid. Na de dood is het mogelijk dat dit voortzettende bewustzijn van hem verder gaat naar

het gebied van 'niets is er'. Dit is de tweede weg die gericht is naar het gebied van 'niets is er'. (M.106)

Verder overweegt een edele discipel aldus: "Ik ben niets wat iemand ergens zou kunnen toebehoren. Ook is er niets in iemand ergens wat mij zou kunnen toebehoren."⁴⁵ Wanneer hij op die manier oefent en vaak zo vertoeft, krijgt zijn geest vertrouwen wat betreft deze basis. Zodra vol vertrouwen aanwezig is, bereikt hij of direct het gebied van 'niets is er' of anders neigt hij naar wijsheid. Na de dood is het mogelijk dat dit voortzettende bewustzijn van hem verder gaat naar het gebied van 'niets is er'. Dit is de derde weg die gericht is naar het gebied van 'niets is er'. (M.106)

⁴⁵ Dit zijn overwegingen van een edele discipel die het gebied van 'bewustzijn is oneindig' beheerst.

Eens legde de eerwaarde Sariputta aan de eerwaarde Mahā Kotthita het volgende uit.

Voor het bereiken van de bevrijding van het gemoed zonder kenmerken zijn er twee voorwaarden, namelijk het niet acht slaan op alle kentekenen en het acht slaan op het kentekenvrije element.

Voor het voortduren van de kentekenvrije bevrijding van het gemoed zijn er drie voorwaarden, namelijk het niet acht slaan op alle eigenschappen, het acht slaan op het kentekenvrije element en de eerdere vastlegging (van de duur ervan).

Voor het uitreden uit de kentekenvrije bevrijding van het gemoed zijn er twee voorwaarden, namelijk het acht slaan op alle kentekenen en het acht slaan op alle kentekenen en het niet acht slaan op het kentekenvrije element.

De onmeetbare bevrijding van het gemoed, de bevrijding van het gemoed door nietsheid, de

bevrijding van het gemoed door leegheid en de kentekenloze bevrijding van het gemoed,⁴⁶ – enerzijds zijn dat verschillende toestanden met verschillende kentekenen, anderzijds zijn ze één, alleen met verschillende kentekenen.

En op welke manier zijn het verschillende toestanden met verschillende kenmerken? - Iemand doordringt een hemelrichting met een hart dat gevuld is met *metta*, liefdevolle vriendelijkheid, en evenzo de tweede, derde en vierde hemelrichting, en ook

⁴⁶ De bevrijding van het gemoed is een toestand zonder lijden. Deze toestand kan tijdelijk door ontwikkeling van de geest of concentratie bereikt worden. Hij kan permanent bereikt worden door de vernietiging van de neigingen. De noch pijnlijke noch aangename bevrijding van het hart is het vierde jhana; de onmetelijke bevrijding van het hart is de praktijk van de Brahmaviharas, de goddelijke verblijven; de bevrijding van het hart door nietsheid is de derde vormloze meditatieve verdieping. De bevrijdingen van het hart worden 'onwrikbaar' genoemd wanneer ze verbonden zijn met de vernietiging van de neigingen.

opwaarts en neerwaarts, in alle richtingen. En hij vertoeft erin tot allen evenveel *metta* als tot zichzelf. De hele wereld doordringt hij met een gemoed dat vol *metta* is, onuitputtelijk, verheven, onmetelijk, zonder vijandschap en zonder kwaadwil.

Hij doordringt alle hemelrichtingen met een hart dat gevuld is met medeleven, en ook naar boven en naar beneden, in alle richtingen. Hij heeft evenveel medeleven tot anderen als tot zichzelf. Hij doordringt de hele wereld met een hart dat gevuld is met medeleven, onuitputtelijk, verheven, onmetelijk, zonder vijandschap en zonder kwaadwil.

Hij doordringt de ene hemelrichting met een hart dat gevuld is met medevreugde, en evenzo de tweede, derde en vierde hemelrichting. En ook naar boven en naar beneden, in alle richtingen, tot allen evenveel als tot zichzelf. Hij doordringt de hele wereld met een hart dat gevuld is met medevreugde,

onuitputtelijk, verheven, onmetelijk, zonder vijandschap en zonder kwaadwil.

Hij doordringt de ene hemelrichting met een hart dat gevuld is met gelijkmoedigheid, en evenzo de tweede, derde en vierde hemelrichting. En ook naar boven en naar beneden, in alle richtingen, tot allen evenveel als tot zichzelf. Hij doordringt de hele wereld met een hart dat gevuld is met gelijkmoedigheid, onuitputtelijk, verheven, onmetelijk, zonder vijandschap en zonder kwaadwil.

Dit wordt de onmetelijke bevrijding van het hart genoemd. (M.43)

De bevrijding van het hart door nietsheid is als volgt. Met het volledig overwinnen van het gebied van bewustzijnsoneindigheid, waarbij iemand zich voor de geest haalt 'daar is niets', treedt hij binnen in het gebied van de nietsheid en hij vertoeft erin.

De bevrijding van het gemoed door leegheid is als volgt. Iemand overweegt: 'dit is leeg van een zelf of van iets dat tot een zelf behoort.'

De kentekenloze bevrijding van het hart is als volgt. Onder niet acht slaan op alle kentekenen treedt een bhikkhu binnen in de kentekenloze concentratie van het hart en hij vertoeft erin.

Op die manier zijn dat verschillende toestanden met verschillende kenmerken.

En op welke manier zijn deze toestanden één, alleen met verschillende kenmerken? - Begeerte legt maatstaven op, haat legt maatstaven op, onwetendheid legt maatstaven op. In iemand wiens neigingen vernietigd zijn, zijn deze maatstaven opgeheven, aan de wortel afgesneden, zodat ze niet meer kunnen ontstaan.

Van alle soorten van de onmetelijke bevrijding van het hart wordt de onwrikbare bevrijding van het

hart als de beste genoemd. Die onwrikbare bevrijding van het hart is leeg van begeerte, leeg van haat en leeg van onwetendheid.

In iemand wiens neigingen vernietigd zijn, zijn begeerte, haat en onwetendheid opgeheven, verwijderd, zodat ze niet meer kunnen ontstaan. Van alle soorten van de bevrijding van het hart door nietsheid wordt op de onwrikbare bevrijding van het hart de nadruk gelegd. Die onwrikbare bevrijding van het hart is leeg van begeerte, leeg van haat, leeg van onwetendheid.

Begeerte schept kenmerken, haat schept kenmerken, onwetendheid schept kenmerken.⁴⁷ In iemand wiens neigingen vernietigd zijn, zijn begeerte, haat en onwetendheid opgeheven, verwijderd, zodat ze niet meer kunnen ontstaan.

⁴⁷ En wel juist die kenmerken of kentekenen (*nimitta*), waarvan men zich bij de oefening van de beheersing van de zintuigen probeert te bevrijden.

Van alle soorten van de kentekenvrije bevrijding van het gemoed wordt de onwrikbare bevrijding van het gemoed als de beste genoemd. Die onwrikbare bevrijding van het gemoed evenwel is leeg van begeerte, leeg van haat en leeg van onwetendheid.

Op die manier zijn die toestanden één, alleen met verschillende kenmerken. (M.43)

Monniken, zolang als het nog gaat over een bereikingstoestand die verbonden is met waarneming (*saññā-samāpatti*), zolang is er een doordringen tot het hoogste weten⁴⁸. Maar wat betreft die beide gebieden, namelijk de bereikingstoestand van het gebied van noch waarneming noch niet waarneming en de uitdoving van waarneming en gevoel⁴⁹, zo moeten

⁴⁸ *aññā-pativedha*. *Aññā* is het weten dat wordt verkregen met het bereiken van de heiligheid.

⁴⁹ In de toelichting op deze vragen en antwoorden zegt het commentaar: Waarom is hier niet het gebied van noch

degenen onder de zich verdiepende monniken die in het bereiken en de opheffing van de bereikingstoestanden ervaren zijn, correct onderwezen worden nadat het bereiken en de opheffing heeft plaatsgevonden. (A.IX.36)

waarneming noch niet waarneming vermeld? Vanwege de subtiliteit ervan. In deze toestand van meditatie zijn namelijk de vier geestelijke groepen (*arūpa-kkhandha*) erg subtiel en niet toegankelijk voor onderzoek (door inzicht). Daarom staat er (aan het einde van deze leerrede): "Zolang als het nog gaat over een bereikingstoestand die verbonden is met waarneming, zolang is er een doordringen tot het hoogste weten." Daarmee moet dit tot uitdrukking gebracht worden: zover als een bereikingstoestand verbonden is met waarneming (*saññāsamāpatti*; d.w.z. met volledig bewustzijn), zolang is er voor degene die grove verschijnselen (in de inzicht-meditatie) onderzoekt, een doordringen tot het hoogste weten (*aññā-pativedha*) en bereikt hij de heiligheid. Maar het gebied van noch waarneming noch niet waarneming geldt vanwege zijn subtiliteit niet als een meditatieve bereikingstoestand die verbonden is met waarneming.

Daar verkrijgt de monnik het gebied van nietsheid. En zover dit gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen persoon verwerkelijk. Ook in zoverre heeft de Verhevene iemand als lichaamsgetuige aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.43)

En in wijsheid doordringt hij die toestand. In zoverre heeft de Verhevene iemand als 'door weten bevrijde' aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.44)

En hoever dat gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen persoon verwerkelijk; en in wijsheid doordringt hij het. In zoverre heeft de Verhevene iemand als een beiderzijds bevrijde aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.45)

8. Het gebied van 'noch waarneming noch niet waarneming'

Bij een verstandige, ervaren monnik komt de gedachte op: "Ik wil toch graag in het gebied van noch waarneming noch niet waarneming intreden." Hij treedt dan zonder moeite binnen in het gebied van noch waarneming noch niet waarneming; en hij koestert dit (meditatieve) denkbeeld, wekt het op en ontplooit het, houdt het vast. (A.IX.35)

Het element 'sfeer waar geen voorstelling noch niet voorstelling is', komt tevoorschijn ten gevolge van de sfeer van nietsheid. (S.14.11)

Wanneer men volledig het gebied van nietsheid heeft overwonnen, bereikt men het gebied van noch waarneming noch niet waarneming. (S.16.9; S.28.8; M.26; M.77; M.111; A.IV.190; A.IX.31-33)

Deze toestand heet ook vertoeven in
onbeweeglijkheid, in bewegingloosheid. (A.IV.190)

Dit is de grens van mogelijke waarneming (M.8)

Hier komen de waarnemingen van het gebied
van nietsheid tot uitdoving en hier verblijven degenen
die de waarnemingen van het gebied van nietsheid
herhaaldelijk tot uitdoving brengen. (A.IX.33)

Als de monnik in het gebied van noch
waarneming noch niet waarneming verblijft, dan wordt
van deze monnik gezegd dat hij een einde heeft
gemaakt aan Māra, het oog van Māra heeft verblind en
ontkomen is aan de blikken van de Boze. (A.IX.39)

Van een monnik die het gebied van noch
waarneming noch niet waarneming bereikt, wordt
gezegd dat hij het einde van de wereld heeft bereikt,

aan het einde van de wereld verblijft. Maar anderen beweren dat deze nog tot de wereld behoort, nog niet aan de wereld is ontkomen. En ook de Verhevene verklaart dat zelfs deze nog steeds tot de wereld behoort, nog niet aan de wereld is ontsnapt. (A.IX.38)

Het verkrijgen van het gebied van 'noch waarneming noch niet waarneming' is door de Verhevene als een uitweg uit de benauwdheid onderwezen, in een bepaald opzicht. Maar ook hier is er benauwdheid, en wel: dat daar de waarnemingen die verbonden zijn met het gebied van noch waarneming noch niet waarneming nog niet zijn verdwenen, dat is daarbij de benauwdheid. (A.IX.42)

Monniken, er zijn enkele asceten en brahmanen die de absolute zuiverheid⁵⁰ verkondigen. Als hoogste

⁵⁰ *paramattha-visuddhi*; vgl. [Sn. IV.4, vers 788](#).

echter geldt het bij de leraren van absolute zuiverheid wanneer men na volledige overwinning van het gebied van 'niets is er' in het gebied van 'noch waarneming noch niet waarneming' is binnengegaan. Dit leren ze kennen en tot realisatie ervan onderwijzen zij de leer. Op een dergelijke manier waarnemende wezens zijn er, monniken. Maar ook bij de op een dergelijke manier waarnemende wezens, monniken, is er verandering en wisseling. Dit inziende, wendt de wetende, edele discipel zich daarvan af. Als hij zich ervan afwendt, wordt hij bij het hoogste vrij van verslaving, hoeveel meer nog bij het lage. (A.X.29)

Iemand kan de grens van mogelijke waarneming bereikt hebben en dan denken dat hij al bevrijd is. Maar dat is zichtbaar welzijn. (M.8)

Het intreden in de sfeer van noch waarneming noch niet waarneming overtreft de sfeer van niets is

er. Maar ook dat is niet genoeg. Men moet dat overwinnen, overtreffen. (M.66)

Door het overwinnen van het gebied van noch waarneming noch niet waarneming en het betreden van het gebied van het beëindigen van waarneming en gevoel bereiken veel van de volgelingen van de Verhevene de volmaaktheid van de hogere geestelijke kracht. (M.77)

Een edele discipel overweegt aldus: "Zintuiglijk genot, zintuiglijke waarnemingen, vormen, waarnemingen van vormen, waarnemingen van het onwrikbare en waarnemingen van het gebied van niets is er, - het zijn allemaal waarnemingen. Waar deze waarnemingen volledig eindigen, dat is het vredige, dat is het verhevene, namelijk het gebied van noch waarneming noch niet waarneming." Wanneer hij op

die manier oefent en vaak zo vertoeft, krijgt zijn geest vertrouwen wat betreft deze basis. Zodra vol vertrouwen aanwezig is, bereikt hij ofwel direct het gebied van noch waarneming noch niet waarneming of anders neigt hij naar wijsheid. Na de dood is het mogelijk dat dit voortzettende bewustzijn van hem verder gaat naar het gebied van noch waarneming noch niet waarneming. Dit is de weg die gericht is naar het gebied van noch waarneming noch niet waarneming. (M.106)

De toestanden in het gebied van noch waarneming noch niet waarneming werden door de eerwaarde Sariputta afgebakend. Hij beschouwde de vroegere toestanden die beëindigd en veranderd waren, op de volgende manier: 'Deze toestanden [namelijk waarnemingen die verbonden zijn met het gebied van noch waarneming noch niet waarneming]

verschijnen dus inderdaad nadat ze eerder niet aanwezig waren; na het aanwezig zijn ervan vallen ze uiteen.' Met betrekking tot die toestanden vertoefde hij zonder aangetrokken te worden, zonder afgestoten te worden, onafhankelijk, ongebonden, vrij, onthecht, met een onbegrensd hart. Hij begreep: 'Er is een ontsnapping aan gene zijde ervan', en met het verzorgen van die staat van verworvenheid bevestigde hij dat die er is." (M.111)

De Arahant overweegt: "Ook deze meditatieve verdieping is samengesteld. Ze is vergankelijk en aan beëindiging onderworpen." Zo'n inzicht heeft hij dan. Hierin blijvend bereikt hij de opdroging van de neigingen. (A.XI.17)

Daar verkrijgt de monnik het gebied van noch waarneming noch niet waarneming. En zover dit

gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen persoon verwerkelijk. Ook in zoverre heeft de Verhevene iemand als lichaamsgetuige aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.43)

En in wijsheid doordringt hij die toestand. In zoverre heeft de Verhevene iemand als 'door weten bevrijde' aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.44)

En hoever dat gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen persoon verwerkelijk; en in wijsheid doordringt hij het. In zoverre heeft de Verhevene iemand als een beiderzijds bevrijde aangeduid, in bepaald opzicht. (A.IX.45)

9. De opheffing van waarneming en gevoel

Bij een verstandige, ervaren monnik komt de gedachte op: "Ik wil toch graag in het gebied van de uitdooving van waarneming en gevoel intreden." Hij treedt dan zonder moeite binnen in het gebied van de uitdooving van waarneming en gevoel; en hij koestert dit meditatieve denkbeeld, wekt het op en ontplooit het, houdt het vast. (A.IX.35)

Het element 'opheffing van voorstelling en gevoel' komt tevoorschijn ten gevolge van de opheffing (*nirodha*). (S.14.11)

Wanneer men volledig het gebied van noch waarneming noch niet waarneming heeft overwonnen, bereikt men de opheffing van waarneming en gevoel. En men verblijft erin. (S.16.9; S.28.9; M.26; M.77; M.111; A.IX.31-33)

De opheffing van waarneming en gevoel is een toestand die tot stand komt door de combinatie van kalmte van geest en bovennatuurlijk inzicht.

Voorwaarde is minimaal de vernietiging van de vijf lagere boeien, dus niet meer wederkeer. Het is een toestand waarin de geestelijke processen tijdelijk volledig ophouden. Die toestand is mogelijk bij niet meer wederkerenden en Arahants die meester zijn in de vormloze gebieden.⁵¹

Daar verkrijgt de monnik de uitdoving van waarneming en gevoel. En zover dat gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen persoon verwerkelijkt. In zoverre heeft de Verhevene iemand als lichaamsgetuige aangeduid, in elk opzicht. (A.IX.43)

⁵¹ noten van Kay Zumwinkel bij M.66.

En wijs inziende komen de neigingen in hem tot uitdroging. In zoverre heeft de Verhevene iemand als 'door weten bevrijd' aangeduid, in elk opzicht.
(A.IX.44)

En hoever dat gebied ook reikt, zover heeft hij het in eigen persoon verwerkelijkt; en in wijsheid doordringt hij het. In zoverre heeft de Verhevene iemand als beiderzijds bevrijde aangeduid, en wel in elk opzicht.⁵² (A.IX.45)

⁵² Ter verduidelijking: Als 'lichaamsgetuige' (*kāyasakkhi*) geldt degene die een of meerdere van de verdiepingen helemaal beheerst, die dus in kalmte van geest (*samatha*) sterk ontwikkeld is, maar niet in inzicht (*vipassanā*). - Ook de 'door weten bevrijde' (*paññā-vimutta*) kan – hoewel niet noodzakelijk – de verdiepingen gedeeltelijk of helemaal bereiken, maar hij beheerst ze geenszins op dat niveau zoals de lichaamsgetuige. Zijn voorkeur bestaat in inzicht. - In de 'beiderzijds bevrijde' (*ubbhato bhāga-vimutta*) zijn zowel de voortreffelijke eigenschappen van de lichaamsgetuige als ook die van de 'door wijsheid bevrijde' volmaakt vertegenwoordigd.

Monniken, dat zijn de negen trapsgewijze uitdovingen. (A.IX.31)

Het is goed mogelijk dat een monnik die deugdzaamheid, concentratie en wijsheid bezit, de opheffing van waarneming en gevoel⁵³ bereikt en zich weer eruit verheft. Als deze persoon niet al tijdens zijn leven het weten van heiligheid bereikt, dan kan hij, aan de andere kant van de hemelse wezens die van grofstoffelijke voeding leven⁵⁴, weer verschijnen in een door de geest geschapen wereld⁵⁵, ook daar in de

⁵³ *saññā-vedayita-nirodha* of *nirodha-samāpatti* is het laatste niveau van de meditatieve bereikingstoestanden (*samāpatti*).

⁵⁴ D.w.z. de godheden die behoren tot de hemelse werelden van de zintuiglijke sfeer (*kāmāvacara*).

⁵⁵ *manomayam kāyam*. Volgens het commentaar verwijst dit naar een hemelse wereld die tot de 'Zuivere Verblijven' (*suddhāvāsa*) behoort, geschapen door het

'opheffing van waarneming en gevoel' binnentreden en zich er weer uit verheffen. Dat is goed mogelijk.

(A.V.166)

Wanneer iemand het ophouden van waarneming en gevoel bereikt, dan komt bij hem niet de gedachte: 'ik zal het ophouden van waarneming en gevoel bereiken' of 'ik bereik juist het ophouden van waarneming en gevoel' of 'ik heb het ophouden van waarneming en gevoel bereikt.' Maar zijn geest is reeds zozeer ontwikkeld dat ze hem in die toestand leidt.

Wanneer iemand het ophouden van waarneming en gevoel bereikt, houdt eerst de formatie van spreken op, dan de formatie van het lichaam, en dan de formatie van de geest.

verdiepings-bewustzijn van de fijnstoffelijke sfeer
(*rūpajjhāna*).

Wanneer iemand uit de toestand van het ophouden van waarneming en gevoel uittreedt, dan komt bij hem niet de gedachte 'ik zal uit deze toestand uittreden' of 'ik treedt nu uit die toestand uit' of 'ik ben uit die toestand uitgetreden.' Maar zijn geest is al zodanig ontwikkeld dat ze hem naar die toestand leidt.

Wanneer iemand uit de toestand van het ophouden van waarneming en gevoel uittreedt, stijgt eerst de formatie van de geest op, dan de formatie van het lichaam, en dan de formatie van het praten.

Wanneer iemand uit de toestand van het ophouden van waarneming en gevoel uitgetreden is, raken hem drie soorten van contact aan, namelijk leegheid contact, kentekenloos contact, wensloos contact.⁵⁶

⁵⁶ Mogelijk met dezelfde betekenis als het onderkennen van de drie eigenschappen van het bestaan: niet-zelf (*anattā*) resp. leegheid contact, vergankelijkheid

Wanneer iemand uit de toestand van het ophouden van waarneming en gevoel is uitgetreden, dan richt zijn geest zich op afgescheidenheid, neigt naar afgescheidenheid, streeft naar afgescheidenheid. (M.44)

Het intreden in de sfeer van beëindiging van waarneming en gevoel overtreft de sfeer van noch waarneming noch niet waarneming. (M.66)

En door het intreden in die sfeer bereiken veel van de volgelingen van de Verhevene de volmaaktheid van de hogere geestelijke kracht. (M.77)

Vrij van hechten

Als verder de monnik de uitdoving van waarneming en gevoel heeft bereikt en na wijs

(*anicca*) resp. kentekenloos contact, het onvoldane, niet tevreden stellende (*dukkha*) resp. wensloos contact.

onderkennen de neigingen in hem zijn opgedroogd,
dan wordt van deze monnik gezegd dat hij aan Māra
een einde heeft gemaakt, het oog van Mara heeft
verblind, de blikken van de Boze is ontgaan en
ontkomen is aan het hechten aan de wereld.⁵⁷

(A.IX.39) Van deze monnik zegt men dat hij het einde
van de wereld heeft bereikt, dat hij ontkomen is aan
het hechten aan de wereld. (A.IX.36)⁵⁸

In zoverre heeft de Verhevene een uitweg uit de
benauwdheid onderwezen, en wel in elk opzicht
(*nippariyāyena*). (A.IX.31; A.IX.42)

⁵⁷ Hoewel Māra een goddelijk wezen in de zintuiglijke sfeer is, kan hij volgens het commentaar de geest van de mediterenden tot en met de vierde verdieping onderkennen en proberen toegang te vinden, d.w.z. hun geest te beïnvloeden Maar de gebieden van de vier onstoffelijke verdiepingen, de opheffing van waarneming en gevoel en natuurlijk ook het hier als laatste vermelde, de heiligheid zijn voor hem ontoegankelijk.

⁵⁸ Zie ook A.IX.41.

Blind gemaakt heeft hij de dood, spoorloos
gedood heeft hij het oog van de dood. Hij is uit het
zicht van het kwaad gekomen. Ontkomen is hij aan het
hechten aan de wereld. Hij gaat veilig, staat veilig,
veilig zit hij neer, veilig kiest hij een rustplaats voor de
nacht, en waarom? - Hij is niet in het bereik van het
kwaad gekomen.” (M.26)

En door het opdrogen van de neigingen bereikt
hij nog in dit leven de neigingsvrije bevrijding van het
gemoed en de bevrijding door inzicht, ze zelf inziende
en verwerkeliijkende. (A.V.94)

Met het volledig overwinnen van het gebied van
noch waarneming noch niet waarneming trad de
eerwaarde Sāriputta binnen in het uitdoven van
waarneming en gevoel en hij vertoefde erin. En zijn
neigingen werden vernietigd doordat hij met wijsheid
zag. (M.111)

Hij trad oplettend uit die staat van verworvenheid uit. Nadat hij dat had gedaan, beschouwde hij de vroegere toestanden die beëindigd waren en veranderd waren, op de volgende manier: 'Deze toestanden verschijnen dus inderdaad nadat ze eerder niet aanwezig waren; na hun aanwezigheid vallen ze uiteen.' Met betrekking tot die toestanden vertoefde hij zonder aangetrokken te worden, zonder afgestoten te worden, onafhankelijk, ongebonden, vrij, onthecht, met een onbegrensd hart. Hij begreep: 'Er is een ontsnapping aan gene zijde ervan', en met het verzorgen van die staat van verworvenheid bevestigde hij dat die er is.

Hij had meesterschap en volmaaktheid bereikt in edele deugdzaamheid, in edele concentratie, in edele wijsheid, in edele bevrijding. (M.111)

Het opheffen van waarneming en gevoel is volgens sommigen gelijk aan Nibbana. Maar de eerwaarde Sariputta was al een volmaakte heilige. Hij zag het veranderlijke en vergankelijke en hechtte zich nergens aan. "Wie vastkleeft aan het gebied van noch waarneming noch niet waarneming kleeft vast aan het beste object van hechten, namelijk het gebied van noch waarneming noch niet waarneming. En dat vasthechten is een belemmering om Nibbana te bereiken. Men oefent aldus: 'Wat bestaat, wat geworden is, dat overwin ik.' Zo verkrijgt hij gelijkmoedigheid. Hij schept geen behagen in die gelijkmoedigheid, houdt zich niet eraan vast. Zo raakt zijn bewustzijn niet in afhankelijkheid daarvan en hecht er niet aan. Een bhikkhu die vrij is van hechten, verwerft Nibbana." (M.106)

Een edele discipel overweegt aldus: "Zintuiglijk genot, zintuiglijke waarnemingen, vormen, waarnemingen van vormen, waarnemingen van het onwrikbare, waarnemingen van het gebied van niets is er en waarnemingen van het gebied van noch waarneming noch niet waarneming, - dat is persoonlijkheid, zover als persoonlijkheid zich uitstrekt.⁵⁹ Het Doodloze is de bevrijding van de geest door niet-hechten."⁶⁰ (M.106)

⁵⁹ 'Persoonlijkheid' (*sakkāya*) is de illusie die door hechten aan de groepen van bestaan tot stand komt; niet te verwisselen met 'persoon' (*puggala*), de individualiteit die ook Verlichten hebben. Die illusie ontstaat door de groepen van bestaan als een 'zelf' te beschouwen. ([zie M.44](#)) De volmaakte heilige identificeert zich niet met de vijf groepen van bestaan en kan ook niet ermee geïdentificeerd worden, hij is "onvindbaar".

⁶⁰ Dit is de essentie van de praktijk: inzien hoe persoonlijkheid zich vasthecht aan de zintuiglijke sfeer, de sfeer van fijnstoffelijke vorm en de vormloze sfeer; bevrijding is het einde van het vasthechten aan persoonlijkheid.

De bovennatuurlijke krachten

Monniken, wanneer de monnik in al die bereikingstoestanden intreedt en zich er weer uit verheft, dan wordt zijn geest plooibaar en volgzzaam. Met een plooibare en volgzame geest nu is de concentratie onbeperkt en goed ontwikkeld. Op welke toestand die door hogere krachten van de geest bereikbaar is, hij nu ook steeds de geest richt om die door deze hogere krachten van de geest te verwerkelijken, zo bereikt hij daarbij altijd de vaardigheid van de verwerkelijking, steeds wanneer aan de voorwaarden wordt voldaan. (A.IX.35)

Wanneer hij wenst zich over de magische krachten te verheugen, dan bereikt hij daarbij steeds

die kundigheid van de verwerkelijking, telkens wanneer de voorwaarden vervuld zijn.

Wanneer hij het wenst, beheerst hij de volgende bovennatuurlijke krachten.

Van één wordt hij meervoudig; van meervoudig wordt hij weer een. Hij kan zichtbaar en onzichtbaar worden. Ongehinderd kan hij door wanden, muren, bergen gaan als door de lucht. Hij kan in de aarde op- en onderduiken als in het water. Hij kan op het water lopen zoals op vaste grond, zonder te zinken. Hij kan in lotuszit door de lucht vliegen als een vogel. Hij kan de maan en de zon met de hand aanraken en betasten. Hij heeft de kracht om het lichaam beheersen tot zelfs in de Brahma-wereld.

Naar believen kan hij met het hemelse oor, het zuivere, bovenmenselijke, beide geluiden horen, hemelse en aardse, geluiden die ver weg zijn en

geluiden die nabij zijn. Wanneer hij wenst met het hemelse oor beide soorten van geluiden te horen, dan bereikt hij daarbij steeds die kundigheid van de verwerkelijking, telkens wanneer de voorwaarden vervuld zijn.

Naar believen onderkent hij het hart van anderen doordat hij het met het eigen hart begrijpt. Hij onderkent een met begeerte vervuld denken als een met begeerte vervuld denken. Of hij onderkent een van begeerte vrij denken als een van begeerte vrij denken. Hij onderkent een met haat vervuld denken als een met haat vervuld denken. Of hij onderkent een van haat vrij denken als een van haat vrij denken. Hij onderkent een van waan vervuld denken als een van waan vervuld denken. Of hij onderkent een van waan vrij denken als een van waan vrij denken. Hij onderkent een geconcentreerd denken als een

geconcentreerd denken. Of hij onderkent een verstrooid denken als een verstrooid denken. Hij onderkent een hoog strevend denken als een hoog strevend denken. Of hij onderkent een niet hoog strevend denken als een niet hoog strevend denken. Hij onderkent een denken met hogere doelen als een denken met hogere doelen. Of hij onderkent een denken zonder hogere doelen als een denken zonder hogere doelen. Hij onderkent een geestelijk kalm denken als een geestelijk kalm denken. Of hij onderkent een geestelijk niet kalm denken als een geestelijk niet kalm denken. Hij onderkent een bevrijd denken als een bevrijd denken. Of hij onderkent een niet bevrijd denken als een niet bevrijd denken.

Wanneer hij wenst de geest van anderen te doordringen, dan bereikt hij daarbij steeds die kundigheid van de verwerkelijking, telkens wanneer de voorwaarden vervuld zijn.

Wanneer de geconcentreerde geest gezuiverd is, helder, smetteloos, vrij van onvolkomenheden, gedwee, bruikbaar, vast en onwrikbaar, dan kan hij zijn geest richten op het weten van de herinnering aan vroegere levens. Hij herinnert zich veel levens met veel details. (M.51; M.79) Hij richt zijn gemoed op de herinnering aan vroegere vormen van bestaan. Hij herinnert zich helemaal naar believen aan de verscheidene vroegere vormen van bestaan, zoals aan één geboorte, aan twee geboorten, aan drie geboorten, aan vier geboorten, aan vijf geboorten, aan tien geboorten, aan 20, 30, 40, 50, 100, 1000, 100.000 geboorten, aan talrijke tijdperken van wereldvergaan, aan talrijke tijdperken van wereldontstaan en aan talrijke tijdperken van wereldvergaan-wereldontstaan. 'Toen had ik die en die naam, was van die en die familie, van die en die kaste,

voedde mij zus en zo, ondervond dit en dat aan lust en leed, werd zo en zo oud. Nadat ik vandaar heengegaan was, werd ik daar en daar wedergeboren. Daar had ik dan weer die en die naam, was van die en die familie, voedde mij zus en zo, ondervond dit en dat aan lust en leed, werd zo en zo oud. Nadat ik wederom van daar was heengegaan, ben ik hier wedergeboren.' Zo herinnert hij zich aan de verschillende vroegere vormen van bestaan met de bijzondere gebeurtenissen en details ervan.

Wanneer hij wenst zich aan veel vroegere vormen van bestaan te herinneren, dan bereikt hij daarbij steeds die kundigheid van de verwerkelijking, telkens wanneer de voorwaarden vervuld zijn.

Met het hemelse oog kan hij zien hoe de wezens sterven en wedergeboren worden overeenkomstig hun wilsacties. Hij overziet naar believen met het hemelse

oog, het zuivere, bovenmenselijke, de wezens en onderkent de wezens hoe ze heengaan en wedergeboren worden, lage en edele, mooie en lelijke, gelukkige en ongelukkige, zoals zij komen overeenkomstig hun *kamma*. 'Deze wezens daar hadden een slechte levenswandel in lichamelijk doen, en ook in spreken en denken. Zij hebben de edelen gesmaad, hadden verkeerde inzichten en hebben hun handelen gevormd volgens hun verkeerde inzichten. Zij zijn na de dood wedergeboren in een lagere vorm van bestaan, in een bestaan vol lijden, in verdoemenis en hel.

Die wezens echter hadden een goede levenswandel in lichamelijk doen, hadden een goede levenswandel in spreken en ook in denken. Zij hebben de edelen niet gesmaad. Zij hadden juist inzicht en zij hebben hun handelen gevormd naar hun juist inzicht.

Zij zijn na de dood wedergeboren in een gelukkig bestaan, in de hemelse wereld.'

Zo overziet hij met het hemelse oog, het zuivere, bovenmenselijke de wezens en onderkent hoe zij heengaan en wedergeboren worden, lage en edele, mooie en lelijke, gelukkige en ongelukkige, zoals zij komen overeenkomstig hun *kamma*.

Wanneer hij wenst met het hemelse oog te zien hoe de wezens overeenkomstig hun daden wedergeboren worden, dan bereikt hij daarbij steeds die kundigheid van de verwerkelijking, telkens wanneer de voorwaarden vervuld zijn.

Als hij nu, door het opdrogen van de neigingen, nog tijdens zijn leven in het bezit wil komen van de neigingsvrije bevrijding van het gemoed en de bevrijding door wijsheid, ze zelf inziende en verwerkeliijkende, dan bereikt hij daarbij altijd het

vermogen van de verwerkelijking, steeds wanneer aan de voorwaarden wordt voldaan.

Hij kan het gemoed richten op de opdroging van onwetendheid. Na vernietiging van de wereldse invloeden bereikt hij de van wereldse invloeden vrije verlossing van het hart en verlossing van het inzicht nog in dit leven door eigen begrijpen en verwerkelijken en hij verblijft daarin.

Wanneer iemands geconcentreerde geest gezuiverd is, helder, smetteloos, vrij van onvolkomenheden, gedwee, bruikbaar, vast en onwrikbaar, richt hij zijn geest op het weten van de vernietiging van de neigingen. Hij begrijpt overeenkomstig de werkelijkheid wat *dukkha* is, wat de oorsprong ervan is, wat het beëindigen ervan is en wat de weg is die leidt naar het beëindigen ervan.

Hij begrijpt overeenkomstig de werkelijkheid wat de neigingen zijn, wat de oorsprong ervan is, wat

het beëindigen ervan is en wat de weg is die leidt naar het beëindigen ervan.

Wanneer hij zo weet en ziet, is zijn geest bevrijd van de neiging van de zinnen, van de neiging van worden en van de neiging van onwetendheid. Het weten is er dat hij bevrijd is. Hij begrijpt: 'Geboorte is ten einde gebracht, het heilige leven is geleefd, gedaan is wat gedaan moest worden. Verder is er niets meer te doen.'

(M.4; M.12; M.51; M.77; M.79; M.107; S.16.9; S.51.11; A.III.59; A.III.102; A.VIII.11; A.IX.35)

Om die toestanden te verwerkelijken leiden velen het heilige leven. (M.79)

Verschil tussen een dode en iemand die het ophouden van waarneming en gevoel bereikt heeft

De vijf zintuigen hebben ieder een eigen veld, een eigen gebied. Ze ervaren niet het veld van een ander zintuig. De zintuigen om te zien, te horen, te ruiken, te proeven en aan te raken, die vijf zintuigen hebben ieder een eigen veld, een eigen gebied. Ze vinden hulp in de geest, en de geest ondervindt hun velden en gebieden. (M.43)

De vijf zintuigen zijn afhankelijk van levenskracht. De levenskracht is afhankelijk van hitte. Hite is afhankelijk van levenskracht. (M.43)

Net zoals bij een brandende olielamp het licht ervan afhankelijk is van de vlam en de vlam begrepen

wordt in afhankelijkheid van het licht, evenzo staat levenskracht in afhankelijkheid van hitte en staat hitte in afhankelijkheid van levenskracht.⁶¹ (M.43)

Formaties van het leven⁶² zijn er niet tot voelende dingen. Wanneer er formaties van het leven tot voelende dingen waren, dan zou men iemand die in de uitdoving van waarneming en gevoel intreedt, niet meer daaruit zien opduiken. Omdat formaties de ene zaak zijn en tot voelende dingen een andere zaak, kan men iemand die in de uitdoving van waarneming en gevoel intreedt, weer daaruit zien opduiken. (M.43)

⁶¹ Ze zijn voorwaardelijk van elkaar afhankelijk, ze bevinden zich niet in een causale tijdsvolgorde. Verdere voorbeelden van wederzijdse afhankelijkheid uit de canon: bewustzijn en naam & vorm, onwetendheid en neigingen.

⁶² Dat wat het leven bepaalt, waarvan het afhankelijk is. Het enige soort van formaties die buiten de ervaring vallen. Ze hoeven niet gevoeld (=ervaren) te worden en kunnen niet gevoeld worden.

Wanneer dit lichaam beroofd is van drie toestanden, namelijk levenskracht, hitte en bewustzijn, dan wordt het opgegeven, achtergelaten, dan laat men het liggen, zonder wil als een stuk hout.

⁶³ (M.43)

Het verschil tussen iemand die dood is en iemand die in de uitdoving van waarneming en gevoel is ingetreden, is als volgt. Bij iemand die dood is, zijn de lichamelijke formaties beëindigd en tot rust gekomen; de spraakformaties zijn beëindigd en tot rust gekomen; de geestelijke formaties zijn beëindigd en tot rust gekomen; zijn levenskracht is uitgeput, zijn hitte is vervluchtigd; en zijn zintuiglijke vermogens zijn volledig vervallen. En bij iemand die is ingetreden in het uitdoven van waarneming en gevoel, hebben de lichamelijke formaties opgehouden en zijn tot rust

⁶³ Dus dood: de afwezigheid van bewustzijn is niet voldoende om de toestand van de dood te beschrijven, ook levenskracht en warmte moeten wegstromen.

gekomen, hebben de spraakformaties opgehouden en zijn tot rust gekomen, hebben de geestelijke formaties opgehouden⁶⁴ en zijn tot rust gekomen, maar zijn levenskracht is niet uitgeput, zijn hitte is niet vervluchtigd, en zijn zintuiglijke vermogens zijn gereinigd. Dat is het verschil tussen een dode en iemand die in de uitdoving van waarneming en gevoel is ingetreden. (M.43)

Nibbana - uitdoving - de vrede

"Men spreekt van de zichtbare leer, van het zichtbare Nibbana, van Nibbana, van Parinibbana, van

⁶⁴ Bedoeld is dat ademen, denken, waarnemen en voelen ophouden. (Vgl. M.44)

gedeeltelijk Nibbana,⁶⁵ van Nibbana nog in dit leven.

Wat heeft de Verhevene daarover gezegd?"

"Broeder, daar verkrijgt de monnik de eerste verdieping ... [tot en met] ... het gebied van noch waarneming noch niet waarneming. Dat heeft de Verhevene als de zichtbare leer, het zichtbare Nibbana, Nibbana, Parinibbana, gedeeltelijk Nibbana, Nibbana nog in dit leven aangeduid, in bepaald opzicht.

Verder verkrijgt de monnik na volledige overwinning van het gebied van noch waarneming noch niet waarneming de uitdoving van waarneming en gevoel; en wijs inziende komen bij hem de neigingen tot uitdroging. Dat heeft de Verhevene als de zichtbare leer, het zichtbare Nibbana, Nibbana,

⁶⁵ *tadanga-nibbāna*. Dit is volgens het commentaar een aanduiding van de verdiepingen, omdat daarin deze of gene procédés en verdiepingsschakels hun tijdelijke uitdoving (*nibbāna*) vinden.

Parinibbana, gedeeltelijk Nibbana, Nibbana nog in dit leven aangeduid, en wel in elk opzicht. (A.IX.46-51)

In zoverre men de volledige uitdoving van de begeerte, van de haat en van de onwetendheid ervaart, in zoverre is het Nibbana duidelijk zichtbaar, met onmiddellijk resultaat, uitnodigend, naar het doel leidende, begrijpelijk voor de wijze, ieder voor zich.”
(A.III.56)⁶⁶

"Men spreekt van vrede – van het verkrijgen van de vrede – van het Doodloze – van het verkrijgen van het Doodloze – van het vrij zijn van angst – van het verkrijgen van het vrij zijn van angst – van de kalmering – van de trapsgewijze kalmering – van de uitdoving – van de trapsgewijze uitdoving. Wat heeft de Verhevene hierover gezegd?"

⁶⁶ zie ook [A.VII.52](#), het Nibbana zonder hechten.

"Daar verkrijgt de monnik de eerste verdieping ... [tot en met] ...het gebied van noch waarneming noch niet waarneming. Dat heeft de Verhevene aangeduid als de vrede - het verkrijgen van de vrede – het Doodloze – het verkrijgen van het Doodloze – het vrij zijn van angst – het verkrijgen van het vrij zijn van angst – de kalmering – de trapsgewijze kalmering – de uitdoving – de trapsgewijze uitdoving, in bepaald opzicht.

Verder verkrijgt de monnik na volledige overwinning van het gebied van noch waarneming noch niet waarneming de uitdoving van waarneming en gevoel. En wijs inziende komen in hem de neigingen tot uitdroging. Dat heeft de Verhevene aangeduid als de vrede - het verkrijgen van de vrede – het Doodloze – het verkrijgen van het Doodloze – het vrij zijn van angst – het verkrijgen van het vrij zijn van angst – de kalmering – de trapsgewijze kalmering

– de uitdoving – de trapsgewijze uitdoving, en wel in elk opzicht." (A.IX.52-61)

Résumé

Door diverse methoden van meditatie kan men meditatieve verdiepingen bereiken. Er worden negen soorten van meditatieve verdiepingen genoemd, vier in de sfeer van vorm (de fijnstoffelijke meditatieve verdiepingen of de jhanas) en vijf in de vormloze sfeer, de onstoffelijke meditatieve verdiepingen. Zij moeten trapsgewijs, achtereenvolgend beoefend worden. Als men dat niet doet, zal men vallen; dan is beoefenen en vooruitgang niet mogelijk.

Mediteren is niet alleen aanbevolen voor monniken, maar ook voor devote leken.

Het vertoeven in het eerste, tweede, derde en vierde jhana wordt genoemd vertoeven als hemels

wezen. De vormloze meditatieve toestanden heten ook vertoeven in onbeweeglijkheid. Het verblijven in die toestanden is hoger dan het geluk van zintuiglijke genietingen.

Na het bereiken van het vierde jhana kan men zijn gemoed richten op de bovennatuurlijke krachten. Naar believen kan men genieten van de verschillende soorten van bovennatuurlijke krachten. Maar dit is niet het doel van meditatie. De weg van de meditatieve verdiepingen is een weg naar het overwinnen van de vijf lagere boeien. Het ontwikkelen van de meditatieve verdiepingen kan gebruikt worden als basis voor het verwerkelijken van Nibbāna. En dat verwerkelijken van Nibbana is mogelijk wanneer de neigingen tot uitdroging komen, wanneer men helemaal vrij is van hechten.

Geraadpleegde bronnen

Bapat, P.V.: *The Majjhima Nikāya (1, Mûla Pannâsakam)*

Editor: Dr. P.V. Bapat; General Editor: Bhikkhu J. Kashyap.

[s.l.] : Pâli Publication Board (Bihar Government), 1958.

Gunsser, Ilse-Lore: *Reden des Buddha. Aus dem Palikanon übersetzt.* Stuttgart : Reclam, 1979. (Universal-Bibliothek; 6245).

Dahlke, Paul (Übers.): *Buddha. Auswahl aus dem Palikanon.* Wiesbaden : Fourier, [s.a.]

Geiger, Wilhelm (Übers.) *Samyutta-Nikāya. Die in Gruppen geordnete Sammlung aus dem Pâli-Kanon der Buddhisten.* - 1. Band, München-Neubiberg: Benares-Verlag, 1930. - 2. Band, München-Neubiberg: Schloß, 1925.

Horner, I.B.: *The Noble Quest. Ariyapariyesana Sutta. The 26th Discourse of the Middle Length Sayings (Majjhima Nikāya).* Transl. by I.B. Horner. Kandy 1974, The Wheel No. 198.

Horner, I.B. (tr.): *The Collection of the Middle Length Sayings (Majjhima-Nikāya).* Vol. 1. The first fifty discourses

(Mūlapannāsa). Translated from the Pāli by I.B. Horner.
Oxford: PTS, 2000.

Kashyap, Bhikkhu J. (Gen. Ed.): *The Majjhima Nikāya (1. Mūla pannāsakam)*. Edited by P.V. Bapat. [s.l.]: Pāli Publication Board (Bihar Government), 1958.
(Nālandā-Devanāgarī-Pāli-Series).

Kashyap, Bhikkhu J. (Gen. Ed.): *The Majjhima Nikāya (2. Majjhima pannāsakam)*. Edited by Mahapandita Rahula Sankrityayana. [s.l.]: Pāli Publication Board (Bihar Government), 1958. (Nālandā-Devanāgarī-Pāli-Series).

Kashyap, Bhikkhu J. (Gen. Ed.): *The Majjhima Nikāya (3. Upari pannāsakam)*. Edited by Mahapandita Rahula Sankrityayana. [s.l.]: Pāli Publication Board (Bihar Government), 1958. (Nālandā-Devanāgarī-Pāli-Series).

Neumann, Karl Eugen (Übers.): *Die Reden Gotamo Buddhos aus der mittleren Sammlung Majjhimanikāyo des Pāli-Kanons*. Übers. von Karl Eugen Neumann. Erster Bd.
München: Piper & Co., 1922.

Norman, K.R. (tr.): *The Group of Discourses (Sutta-Nipāta)*. Vol. I. With alternative transl. by I.B. Horner and Walpola Rahula. London : PTS, 1984.

Norman, K.R. (tr.): *The Group of Discourses (Sutta-Nipâta)*. Vol. II. Oxford : PTS, 1992. (Pali Text Society Translation Series No. 45). (Revised transl. with introduction and notes).

Nyanaponika (Übers.): *Sutta-Nipâta, : Früh-buddhistische Lehr-Dichtungen aus dem Pali-Kanon. Mit Auszügen aus den alten Kommentaren*. Konstanz 1977.

Nyanatiloka, Bhikkhu: *Die Reden des Buddha aus der "Angereichten Sammlung" - Anguttara Nikâyo - des Pâli-Kanons. Bd. 1. Das Einer-Buch - Eka-Nipâto*. Übers. u. erläutert von Bhikkhu Nyanatiloka. Leipzig : Buddhistischer Verlag, [s.a.] (Heilige Schriften der Buddhisten; 1).

Nyânatiloka, Bhikkhu (Übers.): *Die Reden des Buddha aus der "Angereichten Sammlung" - Anguttara Nikâyo - des Pâli-Kanons. Bd. 4. Das Vierer-Buch (Catukka-Nipâto)*. Übers. von Bhikkhu Nyânatiloka. Breslau : Markgraf, 1912.

Nyanatiloka (Übers.): *Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung Anguttara-Nikâya*. Übers. von Nyanatiloka; hrsg. von Nyanaponika. Köln : DuMont Schauberg, 1969. Neue Gesamtausgabe in fünf Bänden. 3. revid. Neuauflage. - Bd. 1. Einer- bis Drier-Buch. / Bd. 2. Vierer-Buch. / Bd. 3. Fünfer- und Sechser-Buch. / Bd. 4.

Siebener- bis Neuner-Buch. / Bd. 5. Zehner- und Elfer-Buch.

U Ko Lay (comp.): *Guide to Tipitaka*. Burma: Buddha Dharma Education Association Inc., 1985. (E-book).

Walshe, Maurice (tr.): *The Long Discourses of the Buddha. A Translation of the Dîgha Nikâya*. Kandy: BPS, 1996. (The Teachings of the Buddha).

Webb, Russell (ed.): *An Analysis of the Pali Canon, being the Buddhist Scriptures of the Theravada School*. Edited by Russell Webb. Kandy: BPS, 1975. The Wheel No. 217/220, With a Bibliography.

www.palikanon.com (met vertalingen en noten van Kay Zumwinkel)

www.accesstoinsight.com

www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/index.html

<https://puredhamma.net/dhammapada/anicca-vata-sankhara/>

www.palikanon.com/khuddaka/sn/vorw1.html
(Nyanaponika)

The Jhānas in Theravāda Buddhist Meditation, by Mahāthera
Henepola Gunaratana. Online versie

[http://www.palikanon.com/english/the_jhanas/jhanas00.ht](http://www.palikanon.com/english/the_jhanas/jhanas00.htm)

[m](#) (published in the Wheel series, The Wheel Publication
No. 351/353)

--oOo--