

Facetten van het Boeddhisme
10.2.

De vier Brahma-viharas of de goddelijke verblijven

samengesteld door Nico Moonen

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](#)

[Zegeningen van mettā, karunā, muditā en upekkhā](#)

[1. Mettā \(liefdevolle vriendelijkheid\)](#)

[Inleiding](#)

[De leerrede over liefdevolle vriendelijkheid](#)

[Voordelen van metta](#)

[Zegeningen van liefdevolle vriendelijkheid](#)

[Ontwikkeling van liefdevolle vriendelijkheid](#)

[Beoefening van metta](#)

[Goede voornemen](#)

[Metta-bhavana](#)

[De gelijkenis van de zaag](#)

[Onderworpen aan het levenswiel](#)

[Eigenaarschap van daden](#)

[De voortreffelijke levenswandel van de Verhevene](#)

[Familieverhouding](#)

[De voordelen van mettā](#)

[Analyse in elementen of denken in termen van onpersoonlijkheid](#)

[Metta als bescherming](#)

[Metta-litanie](#)

[liefdevolle vriendelijkheid](#)

[2. Karunā, mededogen, medeleven](#)

[medeleven](#)

[3. Mudita, medevreugde](#)

[medevreugde](#)

[4. Upekkhā, gelijkmoedigheid](#)

[Inleiding](#)

[Wat wordt verstaan onder gelijkmoedigheid?](#)

[De wijzen zijn noch opgetogen noch gedeprimeerd](#)

[Gelijkmoedigheid, een factor van Verlichting](#)

[Upekkha, een van de factoren van de derde en van de vierde jhana](#)

[Het 4e jhana](#)

[Upekkha als vierde goddelijk verblijf](#)

[Zuivering door upekkhā](#)

[gelijkmoedigheid, de bevrijding van het hart](#)

[Ontplooien van upekkha door opmerkzaamheid](#)

[De zintuiglijke elementen](#)

[De grote elementen](#)

[Uitleg van de leer](#)

[Elementen van ontkomen](#)

[Bevrijding van het hart](#)

[Geraadpleegde bronnen](#)

De vier Brahma-viharas of de goddelijke verblijven

Inleiding

De vier Brahma-viharas of de vier goddelijke verblijven zijn de overdenkingen van *mettā* (liefdevolle vriendelijkheid), *karunā* (mededogen, medeleven), *muditā* (medevreugde) en *upekkhā* (gelijkmoedigheid). Van deze overdenkingen of meditatie-methoden zei de Verhevene dat zij leiden naar de staat van Niet-Wederkeer.

Het overdenken van die goddelijke verblijven en het ontplooien van de vaardigheden en krachten die verbonden zijn met liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid behoren tot de elementen van de Verlichting (*bodhipakkhiya-dhamma*).¹

De Brahma-wereld kan bereikt worden door deugdzzaamheid, concentratie en door beoefening van de vier “brahma-viharas” jegens alle levende wezens.²

Hoe nu vertoeft men als een Brahma-god? - Men doordringt met een geest die vervuld is van liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid de ene windrichting, evenzo de tweede, evenzo de derde en evenzo de vierde. Zo doordringt men opwaarts en neerwaarts, in het midden, in alle tussenliggende richtingen, overal, de hele wereld met een van liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde of gelijkmoedigheid vervulde geest, een wijde, omvattende, onmetelijke geest die vrij is van haat en kwaadwil. En

¹ A.I.35.

² D.13.

daarbij herkent men zichzelf in alles. Zo vertoeft men als een Brahma-god.³

Arahant Upatissa schreef in zijn "Pad naar vrijheid" (*Vimutthimagga*) dat men deze vier gedachten (*mettā*, *karunā*, *muditā* en *upekkhā*) moet uitoefenen ten opzichte van dieren, immorele personen, morele personen, degenen die niet van passie houden, Paccekaboeddhas en Opperste Boeddhas, en hen moet beschouwen zoals een moeder haar kinderen beschouwt.⁴

Zegeningen van mettā, karunā, muditā en upekkhā

Het beoefenen van *mettā*, *karuna*, *mudita* en *upekkha* heeft veel zegeningen, veel voordelen.

³ A.IV.190.

⁴ *The Path of Freedom (Vimuttimagga) by Arahant Upatissa.* Transl. into Chinese by Tipitaka Sanghapâla of Funan; transl. from the Chinese by Rev. N.R.M. Ehara, Soma Thera & Kheminda Thera. (repr.) - Kandy 1995, p. 193-194.

“De resultaten van wilsacties die men vaak deed, worden niet uitgewist. De morele gevolgen ervan zullen worden ondervonden hetzij in dit leven, hetzij in het volgende leven of in een toekomstig bestaan. En zolang als de activiteiten die men wilde, uitvoerde en vaak deed, niet zijn ondervonden, net zolang is er geen einde aan onvoldaanheid en lijden.

(mettā)

Maar vrij van begeerte, vrij van afkeer, niet verward, met helder begrip en oplettend, verblijft een edele volgeling met zijn hart vol van liefdevolle vriendelijkheid (*mettā*). En hij doordringt één richting, en evenzo de tweede, de derde en de vierde richting, en op gelijke wijze opwaarts en neerwaarts en rondom. Hij verblijft met zijn hart vervuld van liefdevolle vriendelijkheid, terwijl hij de hele wereld waar dan ook en in gelijke mate doordringt. En hij doet dit overvloedig, onmetelijk, vrij van vijandschap en vrij van angst.

Hij weet verder: 'Vroeger was mijn geest eng en onontwikkeld; maar nu is mijn geest onbeperkt en goed

ontwikkeld. Geen wilsactiviteit van een beperkte orde zal erin verblijven.'

Als iemand vanaf zijn jeugd liefdevolle vriendelijkheid ontwikkelt, de bevrijding van het hart, dan zal hij geen kwade daad kunnen doen. En als hij geen kwade daad doet, zal hem geen leed kwellen. Waarlijk, liefdevolle vriendelijkheid, de bevrijding van het hart, moet ontwikkeld worden door man en vrouw. Noch man noch vrouw kan na de dood het lichaam meenemen; stervelingen hebben bewustzijn als verbindende schakel. Maar de edele volgeling weet: 'Wat voor slechte daden ik voorheen ook deed met dit lichaam, de morele gevolgen ervan zullen worden ondervonden hier in dit leven en zij zullen mij niet verder volgen.'

Liefdevolle vriendelijkheid, indien op zo'n manier ontwikkeld, zal leiden naar de staat van Niet-Wederkeer in het geval van de volgeling die gevestigd is in de wijsheid van deze leer, maar die niet verder doorgedrongen is naar een hogere bevrijding.

(karunā)

Vrij van begeerte, vrij van afkeer, niet verward, met helder begrip en oplettend, verblijft de edele volgeling met zijn hart vol van mededogen (*karunā*). En hij doordringt één richting, en evenzo de tweede, de derde en de vierde richting, en op gelijke wijze opwaarts en neerwaarts en rondom. Hij verblijft met zijn hart vervuld van mededogen, terwijl hij de hele wereld waar dan ook en in gelijke mate doordringt. En hij doet dit overvloedig, onmetelijk, vrij van vijandschap en vrij van angst.

Hij weet nu: 'Vroeger was mijn geest eng en onontwikkeld; maar nu is mijn geest onbeperkt en goed ontwikkeld. Geen wilsactiviteit van een beperkte orde zal erin verblijven.'

Als iemand vanaf zijn jeugd mededogen ontwikkelt, de bevrijding van het hart, dan zal hij geen kwade daad kunnen doen. En als hij geen kwade daad doet, zal hem geen leed kwellen. Waarlijk, mededogen, de bevrijding van het hart, moet ontwikkeld worden door man en vrouw. Noch man noch vrouw kan na de dood het lichaam meenemen; stervelingen hebben bewustzijn als verbindende schakel.

Maar de edele volgeling weet: 'Wat voor slechte daden ik voorheen ook deed met dit lichaam, de morele gevolgen ervan zullen worden ondervonden hier in dit leven en zij zullen mij niet verder volgen.'

Mededogen, indien op zo'n manier ontwikkeld, zal leiden naar de staat van Niet-Wederkeer in het geval van de volgeling die gevestigd is in de wijsheid van deze leer, maar die niet verder doorgedrongen is naar een hogere bevrijding.

(muditā)

Vrij van begeerte, vrij van afkeer, niet verward, met helder begrip en oplettend, verblijft de edele volgeling met zijn hart vol van medevreugde (*muditā*). En hij doordringt één richting, en evenzo de tweede, de derde en de vierde richting, en op gelijke wijze opwaarts en neerwaarts en rondom. Hij verblijft met zijn hart vervuld van medevreugde, terwijl hij de hele wereld waar dan ook en in gelijke mate doordringt. En hij doet dit overvloedig, onmetelijk, vrij van vijandschap en vrij van angst.

Hij weet nu: 'Vroeger was mijn geest eng en onontwikkeld; maar nu is mijn geest onbeperkt en goed

ontwikkeld. Geen wilsactiviteit van een beperkte orde zal erin verblijven.'

Als iemand vanaf zijn jeugd medevreugde ontwikkelt, de bevrijding van het hart, dan zal hij geen kwade daad kunnen doen. En als hij geen kwade daad doet, zal hem geen leed kwellen. Waarlijk, medevreugde, de bevrijding van het hart, moet ontwikkeld worden door man en vrouw. Noch man noch vrouw kan na de dood het lichaam meenemen; stervelingen hebben bewustzijn als verbindende schakel. Maar de edele volgeling weet: 'Wat voor slechte daden ik voorheen ook deed met dit lichaam, de morele gevolgen ervan zullen worden ondervonden hier in dit leven en zij zullen mij niet verder volgen.'

Medevreugde, indien op zo'n manier ontwikkeld, zal leiden naar de staat van Niet-Wederkeer in het geval van de volgeling die gevestigd is in de wijsheid van deze leer, maar die niet verder doorgedrongen is naar een hogere bevrijding.

(upekkhā)

Vrij van begeerte, vrij van afkeer, niet verward, met helder begrip en oplettend, verblijft de edele volgeling met

zijn hart vol van gelijkmoedigheid (*upekkhā*). En hij doordringt één richting, en evenzo de tweede, de derde en de vierde richting, en op gelijke wijze opwaarts en neerwaarts en rondom. Hij verblijft met zijn hart vervuld van gelijkmoedigheid, terwijl hij de hele wereld waar dan ook en in gelijke mate doordringt. En hij doet dit overvloedig, onmetelijk, vrij van vijandschap en vrij van angst.

Hij weet nu: 'Vroeger was mijn geest eng en onontwikkeld; maar nu is mijn geest onbeperkt en goed ontwikkeld. Geen wilsactiviteit van een beperkte orde zal erin verblijven.'

Als iemand vanaf zijn jeugd gelijkmoedigheid ontwikkelt, de bevrijding van het hart, dan zal hij geen kwade daad kunnen doen. En als hij geen kwade daad doet, zal hem geen leed kwellen. Waarlijk, gelijkmoedigheid, de bevrijding van het hart, moet ontwikkeld worden door man en vrouw. Noch man noch vrouw kan na de dood het lichaam meenemen; stervelingen hebben bewustzijn als verbindende schakel. Maar de edele volgeling weet: 'Wat voor slechte daden ik voorheen ook deed met dit lichaam,

de morele gevolgen ervan zullen worden ondervonden hier in dit leven en zij zullen mij niet verder volgen.'

Gelijkmoedigheid, indien op zo'n manier ontwikkeld, zal leiden naar de staat van Niet-Wederkeer in het geval van de volgeling die gevestigd is in de wijsheid van deze leer, maar die niet verder doorgedrongen is naar een hogere bevrijding.”⁵

1. Mettā (liefdevolle vriendelijkheid)

Inleiding

Voor de leek heel goed geschikt is de meditatie over *mettā*, liefdevolle vriendelijkheid, alomvattende goede gezindheid.⁶ Deze is gebaseerd op de regel: 'Wat gij niet

⁵ A.X.208.

⁶ Het Pali woord *mettā*:

Bij het zoeken naar een goede Nederlandse weergave van het Pali woord *mettā* kwam ik meerdere vertalingen van het woord tegen.

1. In het engels wordt *metta* vertaald met "benevolence" (welwillendheid), "loving-kindness" (liefhebbende vriendelijkheid), "friendliness" (vriendelijkheid), "amity" (vriendschap), "good will" (goede wil, welwillendheid), en "active interest in others" (actieve belangstelling in anderen). [bron:

<https://en.m.wikipedia.org/wiki/Mettā>]

2. In het Duits zijn voor *metta* meerdere omschrijvingen gevonden, zoals "Freundlichkeit" (vriendelijkheid), "aktives Interesse an Anderen" (actieve belangstelling in anderen), "Liebe" (liefde), "Freundschaft" (vriendschap), "Sympathie" (sympathie).

Metta wordt vaak nog met "liebende Güte" (liefhebbende goedheid) of "Allgüte" (algoedheid, alles omvattende goedheid) vertaald, omdat in de ogen van sommige Boeddhistische auteurs het woord "liefde" te zeer met tendensen van 'willen hebben', dus met egoïstische tendensen omgeven is. [Bron:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Metta>]

3. In het Nederlands betekent *metta* ongeveer "liefdevolle aandacht". (Bron:

<https://nl.m.wikipedia.org/wiki/Metta>)

In het Nederlands wordt *metta* ook gelijk gesteld aan goedertierenheid. Dit woord behelst: genade, gunst, goedheid, getrouwheid, vriendelijkheid, zachtaardigheid. Het wordt in www.christipedia.nl gelijk gesteld aan het Engelse 'loving-kindness'.

wilt dat u geschiedt, doet dat ook een ander niet.' Zoals wij zijn, zo zijn ook de anderen. En zoals de anderen zijn, zo

Goedertierenheid wordt ook omschreven als goedheid die zich uit naar anderen. [Bron: www.psalmboek.nl]

We krijgen zo de volgende vertalingen van het woord *metta*: welwillendheid, liefhebbende vriendelijkheid, vriendelijkheid, vriendschap, goede wil, actieve belangstelling in anderen, liefde, sympathie, liefhebbende goedheid, alles omvattende goedheid, liefdevolle aandacht, goedertierenheid.

Het Pali woord *metta* wordt in het Nederlands meestal vertaald met: 'liefdevolle vriendelijkheid'. Onder 'liefdevol' wordt verstaan (1) met veel liefde en aandacht; (2) met genegenheid; (3) aandachtig en met zorg en toewijding.

'Vriendelijkheid' betekent 'het hebben van zorg en aandacht voor anderen'.

Liefdevolle vriendelijkheid heeft dan de betekenis van: "met veel liefde en toewijding zorg en aandacht hebben voor anderen". Deze omschrijving dekt volledig wat onder *metta* wordt verstaan. Ik houd daarom de vertaling "liefdevolle vriendelijkheid" voor de beste weergave van het Pali woord *mettā*. Eventueel nog erbij 'alomvattend', zodat we voor *metta* krijgen: 'alomvattende liefdevolle vriendelijkheid'.

zijn ook wijzelf. Wij moeten ons met iedereen gelijk stellen en proberen niemand te kwetsen of leed te doen. Dat kan het beste door iemand te overgieten met gevoelens van liefdevolle vriendelijkheid.

Het is het grote voordeel van de leer van de Boeddha dat hij niet alleen onderwees wat goed is voor ons, maar ook hoe wij moeten handelen om het goede te bereiken.

De leerrede over liefdevolle vriendelijkheid

Hoe men *mettā* beoefent, heeft de Boeddha uitgelegd in het hier volgende Karaniya mettā sutta.⁷

Inleiding

⁷ Sn. I.8, verzen 143-152. - Dit sutta bevindt zich ook in het Khuddakapāṭha (Khp.9). Het is een *paritta*, een beschermende recitatie. Het reciteren ervan wordt beschouwd als zeer gunstig.

Toen de Boeddha eens te Savatthi vertoefde, gaf hij aan een groep van monniken onderwerpen voor meditatie waarna zij naar een bos gingen om er het regenseizoen door te brengen. Door hun aankomst waren de boomgodheden die in dat bos woonden, bezorgd. Zij moesten van hun bomen afdalen en op de grond blijven. Zij hoopten echter dat de monniken weldra zouden vertrekken. Maar toen bleek dat de monniken het hele regenseizoen van drie maanden daar zouden blijven, bestookten de boomgodheden die monniken 's nachts op diverse manieren om hen weg te jagen.

Omdat het onmogelijk was onder zulke omstandigheden te leven, gingen de monniken naar de Verhevene en deelden hem hun moeilijkheden mede. Daarop gaf de Boeddha hun onderricht met de toespraak over liefdevolle vriendelijkheid, en hij gaf hun de raad om met deze leerrede als hun bescherming terug te keren.

De monniken gingen weer naar het bos en beoefenden de instructie die hun was meegegeven. De hele atmosfeer doordrongen zij met hun stralende gedachten van liefdevolle vriendelijkheid (*mettā*). De godheden werden op

die manier door deze kracht van liefde beïnvloed en stonden hun toe in vrede te mediteren.⁸

De toespraak over liefdevolle vriendelijkheid

"Wie de staat van vrede wenst te bereiken, moet het heilzame weten, moet energiek zijn en geheel en al oprecht. Hij of zij moet vriendelijk zijn, zachtmoedig en zonder hoogmoed, tevreden en gemakkelijk in onderhoud te voorzien, met weinig bezigheden en zonder veel benodigdheden. Met de zinnen bedaard, voorzichtig, bescheiden, zonder begeerte gaat hij of zij onder de mensen. En niet in het geringste mag enige overtreding begaan worden waarvoor andere wijze mensen hem zouden kunnen berispen. En laat hij denken:

'Mogen alle levende wezens gelukkig zijn en vol vrede, moge hun hart vervuld zijn van geluk, mogen zij gelukzalig van harte zijn. Wat voor levende wezens er ook zijn, hetzij zwak of sterk, allen zonder uitzondering, groot of klein of middelmatig, dun of dik, zichtbare en onzichtbare

⁸ Commentaar bij Sn. I.8, verzen 143-152.

*wezens, de wezens die veraf zich bevinden of nabij,
bestaande wezens en de wezens die naar bestaan zoeken,⁹
- moge geluk al hun harten vervullen, mogen zij gelukkig
van harte zijn.'*

Laat niemand de ander vernederen en laat men
niemand verachten, om welke reden dan ook. Laat men

⁹ Bestaande wezens en de wezens die naar bestaan zoeken (*bhutā vā sambhavesī vā*). - Volgens het commentaar zijn met "bestaande wezens" bedoeld de heiligen zonder neigingen; zij zijn in dit bestaan ontstaan maar zullen niet meer ontstaan. Met de "wezens die naar bestaan zoeken" zijn aangeduid de volgelingen op de niveaus 1-3 van heiligheid; en ook alle wereldlingen die de boeien van bestaan nog niet hebben opgegeven en nog naar toekomstig ontstaan zoeken. - Een andere uitleg is: "De wezens die naar bestaan zoeken" zijn de levende wezens vóóordat de eischaal doorbroken wordt of vóór de uittrede uit het moederlichaam. En "de bestaande wezens" zijn de levende wezens wanneer zij het ei of het moederlichaam hebben verlaten. Wezens die uit de vochtigheid of die spontaan geboren zijn, gelden als "naar bestaan zoeken", zolang als zij in de eerste bij hun ontstaan aangenomen houding blijven. Bij de verandering van die houding gelden zij als "ontstaan".

nooit iemand anders iets kwaads toewensen, uit ergernis of uit vijandige gezindheid.

Zoals een moeder haar eigen zoon, haar enig kind beschermt met haar leven, laat men zo voor alle levende wezens z'n gemoed ontvouwen. Laat men vol liefdevolle vriendelijkheid en mededogen voor de gehele wereld z'n gemoed ontvouwen, onbegrensd: opwaarts, neerwaarts, rondom en kruiselings in het midden, naar alle richtingen; vrij van engte van het hart,¹⁰ vrij van haat en vrij van vijandschap. En of men nu staat of gaat, zit of ligt,¹¹ laat men, steeds als men van vermoeidheid vrij is, zich vestigen

¹⁰ letterlijk.: zonder engte. Het commentaar legt het zo uit dat men de liefdevolle vriendelijkheid niet beperkt maar tot een alomvattende moet maken.

¹¹ 'En of men nu staat of gaat'... Volgens het commentaar kan de meditatie van *metta* uitgeoefend worden in elke lichaamshouding die men prettig vindt en waarin men zich van laksheid vrij kan houden. Dit wil zeggen: ze moet bij elke gelegenheid geoefend worden, niet alleen tijdens een beperkte tijd van meditatie.

in deze oplettendheid.¹² Dat geldt hier reeds als goddelijk vertoeven.

En wie niet meer in verkeerde meningen is gevangen, wie deugdzaam is, aan wie inzicht eigen is, wie begeerte naar zinnelijk genot heeft overwonnen, hij of zij komt beslist niet meer in een moederschoot."¹³

Voordelen van metta

"Wanneer men 's morgens, 's middags of 's avonds een maaltijd geeft, brengt dat rijke vrucht. Maar veel meer verdiensten verwerft men wanneer men 's morgens, 's middags of 's avonds de gedachte van liefdevolle vriendelijkheid (*metta*) ontplooit, al is het maar in geringe mate.

¹² "deze oplettendheid". Commentaar: de oplettendheid verbonden met de verdieping die door de metta-meditatie geproduceerd is (*mettā-jjhāna sati*).

¹³ Commentaar: Omdat de metta-meditatie individuele levende wezens tot object heeft, is ze dicht bij de ik-mening. Daarom begint dit vers met het opgeven van verkeerd inzicht.

Daarom moet men aldus oefenen: 'De liefdevolle vriendelijkheid, de bevrijding van het hart, moet door ons ontplooid, versterkt worden, moet als vervoermiddel, als basis gemaakt worden, moet vermeerderd en goed voltooid worden.'¹⁴

Wanneer iemand slechts voor een oogwenk de gedachte van *metta* koestert, die gedachte ontplooit en overdenkt, dan geldt hij als iemand die niet tevergeefs de leer van de Boeddha navolgt.

Wat kan dan wel gezegd worden van iemand die vaak deze gedachte van *metta* koestert.¹⁵

Wie de meditatie van liefdevolle vriendelijkheid (*metta*) niet heeft ontplooid, niet sterker heeft gemaakt, die kan gemakkelijk door booswichten aangevallen worden.

Maar wie de meditatie van liefdevolle vriendelijkheid (*metta*), de bevrijding van het gemoed, heeft ontplooid en

¹⁴ S.20.4.

¹⁵ A.I.12.

versterkt, die kan niet gemakkelijk door booswichten aangevallen worden.

Daarom moet men aldus oefenen: "De liefdevolle vriendelijkheid, de bevrijding van het hart, moet door ons ontplooid, versterkt worden, moet als vervoermiddel, als basis gemaakt worden, moet vermeerderd en goed voltooid worden."¹⁶

Een booswicht die meent de geest te kunnen verwarren van iemand die *metta* heeft ontplooid, *metta* als basis heeft, vermeerderd en goed voltooid heeft, die booswicht zal zich alleen maar moeite en pijn bezorgen.

Daarom moet men aldus oefenen: "De liefdevolle vriendelijkheid, de bevrijding van het hart, moet door ons ontplooid, versterkt worden, moet als vervoermiddel, als basis gemaakt worden, moet vermeerderd en goed voltooid worden."¹⁷

¹⁶ S.20.3.

¹⁷ S.20.5.

De snelheid van een afgeschoten pijl is groot. De snelheid van zon en maan is veel groter. Maar nog veel sneller drogen de levenskrachten op.

Daarom moet men aldus oefenen: "De liefdevolle vriendelijkheid, de bevrijding van het hart, moet door ons ontplooid, versterkt worden, moet als vervoermiddel, als basis gemaakt worden, moet vermeerderd en goed voltooid worden."¹⁸

"Als iemand vanaf zijn jeugd liefdevolle vriendelijkheid ontwikkelt, de bevrijding van het hart, dan zal hij geen kwade daad kunnen doen. En als hij geen kwade daad doet, zal hem geen leed kwellen. Waarlijk, liefdevolle vriendelijkheid, de bevrijding van het hart, moet ontwikkeld worden door man en vrouw. Noch man noch vrouw kan na de daad het lichaam meenemen; stervelingen hebben bewustzijn als verbindende schakel. Maar de edele volgeling weet: 'Wat voor slechte daden ik voorheen ook deed met dit lichaam, de morele gevolgen ervan zullen

¹⁸ S.20.6.

worden ondervonden hier in dit leven en zij zullen mij niet verder volgen.'

Liefdevolle vriendelijkheid, indien op zo'n manier ontwikkeld, zal leiden naar de staat van Niet-Wederkeer in het geval van de volgeling die gevestigd is in de wijsheid van deze leer, maar die niet verder doorgedrongen is naar een hogere bevrijding.¹⁹

Zegeningen van liefdevolle vriendelijkheid

Behalve bovengenoemde voordelen van metta zijn in de volgende leerrede nog meer zegeningen van liefdevolle vriendelijkheid genoemd.

Eens vertoefde de Verhevene te Sāvatti in het Jetavana-klooster van Anathapindika. Daar sprak hij de monniken toe met de leerrede over de zegeningen van liefdevolle vriendelijkheid:

¹⁹ A.X.208.

“Monniken, elf zegeningen kunnen verwacht worden van de bevrijding van het hart door zichzelf vertrouwd te maken met de gedachten van liefdevolle vriendelijkheid (*mettā*), door het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid, door deze gedachten steeds te laten toenemen, door liefdevolle vriendelijkheid te beschouwen als een voertuig van uitdrukking, en eveneens als iets dat gewaardeerd moet worden, door in overeenstemming met deze gedachten te leven, door deze denkbeelden in praktijk te brengen en door ze te vestigen. Die elf zegeningen zijn:

- 1) men slaapt aangenaam;
- 2) men ontwaakt aangenaam;
- 3) men heeft geen boze dromen;
- 4) men is dierbaar aan de mensen;
- 5) men is dierbaar aan niet-menselijke wezens;
- 6) de hemelse wezens waken over iemand;
- 7) vuur, vergif en wapens kunnen iemand niet deren;
- 8) de onrustige geest concentreert zich;
- 9) de gelaatsuitdrukking is helder;
- 10) men sterft met onverward gemoed;

11) en als men hier en nu niet de hoogste heiligheid bereikt, dan komt men in de Brahma-wereld weer tot bestaan.

Monniken, deze elf zegeningen kunnen verwacht worden van de bevrijding van het hart door liefdevolle vriendelijkheid.”²⁰

Ontwikkeling van liefdevolle vriendelijkheid

Dit is gezegd door de Heer, gezegd door de heilige, zo heb ik gehoord:

“Bhikkhus, wat er bestaat aan velden voor het maken van verdiensten die vruchtbaar zijn in een toekomstige geboorte,²¹ dat alles heeft niet de waarde van een zestiende

²⁰ Mettanisamsa sutta, A.VIII.1.

²¹ Er zijn drie velden voor het maken van verdiensten (*punnakiriyavatthu*) namelijk geven, deugdzaamheid en ontwikkeling van de geest.

deel van *metta*, de bevrijding van de geest.²² De liefdevolle vriendelijkheid, de bevrijding van de geest, overtreft ze allemaal en schittert en vlamt en straalt.

Juist zoals het stralen van alle sterren niet gelijk is aan een zestiende deel van het stralen van de maan; maar de maneschijn die van de sterren overtreft en schittert en vlamt en straalt, - evenzo, wat er bestaat aan velden voor het maken van verdiensten die vruchtbaar zijn in een toekomstige geboorte, zij alle zijn niet gelijk aan een zestiende deel van *metta*, de bevrijding van de geest. De liefdevolle vriendelijkheid, de bevrijding van de geest, overtreft ze allemaal en schittert en vlamt en straalt.

Juist zoals in de laatste maand van de regentijd, in de herfst, wanneer het uitspansel helder is en vrij van wolken, de zon omhoog stijgt en de duisternis die het luchtruim vult, verjaagt, en schittert en vlamt en straalt, -

²² Bevrijding van de geest, *cetovimutti*, is de culminatie van de zuivering van de geest van emotionele onzuiverheden door de beoefening van kalmte (*samatha*). Het beoefenen van *metta* bereikt het hoogtepunt in de grenzeloze bevrijding van de geest (*appamana cetovimutti*) waarin alle kwaadwil (*vyapada*) is verwijderd van de geest.

evenzo, alwat er bestaat aan velden voor het maken van verdiensten die vruchtbaar zijn in een toekomstige geboorte, zij alle zijn niet gelijk aan een zestiende deel van *metta*, de bevrijding van de geest. De liefdevolle vriendelijkheid, de bevrijding van de geest, overtreft ze allemaal en schittert en vlamt en straalt.

En juist zoals 's nachts, ten tijde van het ochtendgloren de morgenster, de heilbrengende ster²³ schittert en vlamt en straalt, - evenzo, alwat er bestaat aan velden voor het maken van verdiensten die vruchtbaar zijn in een toekomstige geboorte, zij alle zijn niet gelijk aan een zestiende deel van *metta*, de bevrijding van de geest. De liefdevolle vriendelijkheid, de bevrijding van de geest, overtreft ze allemaal en schittert en vlamt en straalt."

²³ de morgenster, de heilbrengende ster, die in het ochtendgloren helder straalt. Hiermee is bedoeld de ster Osadhī, (*osadhi-tārakā*). Wanneer deze ster is opgegaan, worden medicinale kruiden, *osadha*, verzameld. Daarom heet die ster Osadhī, de ster van helen. Er is niet Venus mee bedoeld, maar een kleine witte ster in het westen.

Dit is wat de Heer zei. Daarom is met betrekking
hierop gezegd:

“Wie volbewust onmetelijke liefdevolle
vriendelijkheid ontplooit,
de vernietiging van hechten ziende,
voor hem zijn de boeien weggesleten.

Als hij met onverstoorde geest
slechts één levend wezen doordringt
met gedachten van liefdevolle vriendelijkheid,
dan maakt hij daardoor verdienste.

Maar een edele produceert
een overvloed aan verdienste
door het hebben van een mededogende geest
ten opzichte van alle levende wezens.²⁴

²⁴ door *metta* te beoefenen jegens alle wezens in gelijke
mate en zonder uitzondering, niet alleen t.o.v. één persoon,
wordt *metta* onbegrensd en de basis voor bevrijding van de
geest.

Die koninklijke wijzen die na verovering
van de aarde met haar ontelbare wezens
van land tot land trokken en offers brachten, -
het paard offer, het man offer,
de water rituelen, het soma offer,²⁵
en wat zij het 'onbelemmerde' noemden²⁶ -

zij delen niet eens de waarde
van een zestiende deel
van een goed gecultiveerde geest
met gedachten van liefdevolle vriendelijkheid,
juist zoals de hele sterrenhemel
gedimd wordt door het stralen van de maan.

²⁵ het soma offer is de offerdrank aan de goden
aangeboden in een plengoffer.

²⁶ dit verwijst naar de legendarische koningen van weleer
die rechtvaardig regeerden en na hun overwinningen offers
brachten aan de goden en rijkelijk aalmoezen gaven aan de
behoefrigen. Later dankten zij af als koning en werden
zieners (*isi*), kluizenaars of heilige mannen, en gingen dan
naar de hemel.

iemand die niet doodt
noch anderen ertoe aanzet om te doden,
wie niet veroverd
noch anderen ertoe aanzet om te veroveren,
wie jegens alle wezens liefdevol gezind is,
hij heeft voor niemand vijandschap.

Ook dit werd gezegd door de Heer, zo heb ik
gehoord.²⁷

Beoefening van metta

Mettā is het koesteren van gedachten van liefdevolle vriendelijkheid jegens alle levende wezens. Niet alleen mensen maar ook dieren en onzichtbare wezens moeten wij insluiten bij de gedachten van liefdevolle vriendelijkheid.

²⁷ Mettābhāvanā sutta, It. 27.

De methode is eenvoudig, maar moeilijk in praktijk te brengen. Begin eerst met uzelf lief te hebben, met het beste met uzelf voor te hebben. Want als wij geen liefdevolle vriendelijkheid hebben ten opzichte van onszelf, hoe kunnen wij die dan hebben ten opzichte van anderen? Na eerst onszelf overgoten te hebben met liefdevolle vriendelijkheid, - tot aan de rand, zo te zeggen - kunnen wij ook liefdevolle vriendelijkheid aan anderen geven, naar anderen uitstralen. Eerst komen degenen die wij graag mogen: ouders, vrienden, leraren, familieleden. Dan komen neutrale personen aan de beurt, en pas tot slot mensen die wij niet mogen en vijanden. Maar voordat het zover is, moet eerst heel goed geoefend worden. Te denken hierbij is dat men voorzichtig moet zijn met het uitstralen van *mettā* naar personen van het andere geslacht. Er kan op die manier te grote genegenheid ontstaan. En dat is niet de bedoeling van deze meditatie. En tot doden mag men helemaal geen gevoelens van liefdevolle vriendelijkheid ontplooien.

Men kan als volgt denken:

“Moge ik gelukkig zijn. Moge ik vrij zijn van begeerte, afkeer en onwetendheid. Moge ik vrij zijn van ziekte en verdriet, vrij van pijn en angst, vrij van zorg en leed. Moge ik gelukkig zijn, vrij van lijden. Moge ik in staat zijn mijn geluk te beschermen. Moge ik veilig zijn.

En evenals ik, mogen zo ook:
mijn [nog levende] ouders ..., familieleden ..., mijn vrienden en goede kennissen²⁸ ..., mijn collega's ..., mijn leraren ..., mijn plaatsgenoten ...²⁹
... gelukkig zijn, vrij van lijden Mogen zij in staat zijn hun geluk te beschermen. Mogen zij allen veilig zijn. Moge het goed met hen gaan.”

En men kan dan afsluiten met de woorden die de Boeddha zelf ons geleerd heeft:

“Mogen alle levende wezens gelukkig zijn en vol vrede. Moge hun hart vervuld zijn van geluk. Mogen zij

²⁸ Eventueel met naam vermelden.

²⁹ Later eventueel nog aan te vullen met: neutrale wezens, en vijandige wezens.

gelukkig van harte zijn. Wat voor levende wezens er ook zijn, hetzij zwak of sterk, allen zonder uitzondering, groot of klein of middelmatig, dun of dik, zichtbare en onzichtbare wezens, de wezens die veraf zich bevinden of nabij, - mogen zij allen gelukkig van harte zijn."³⁰

Goede voornemen

"Mijn gemoed zal niet verontrust worden of van streek zijn, noch zal ik kwaad spreken. Maar vriendelijk en mededogend zal ik blijven, met een geest van liefdevolle vriendelijkheid, vrij van haat. Ik zal de hele wereld overgieten met een geest van vriendelijkheid die ver reikt, die uitgestrekt is, onmetelijk, zonder vijandschap, zonder kwaadwil. Zo moet ik blijven oefenen." ³¹

³⁰ Sn. I.8, verzen 145-152.

³¹ M.21.

Metta-bhavana

Als men de meditatie van liefdevolle vriendelijkheid (*mettā*) wil beoefenen, moet men de volgende regels in acht nemen:

1. Verwijder eerst de uiterlijke hindernissen (d.w.z. maak eerst in orde wat gemaakt moet worden, zoals herstelwerkzaamheden aan kleren, verzorgen van de afwas, kleine werkzaamheden in of aan de woning, e.d.).

2. Ga na de maaltijd op een rustige plek zitten, in een gemakkelijke houding, liefst met de rug rechtop. Dan koestert men met ongestoorde geest de gedachte: "Ik ben gelukkig. Mijn geest laat geen lijden toe." Men beheerst de geest en maakt ze buigzaam, gedwee.³²

3. Denk na over het niet-zegenrijke van haat, boosheid en wrok en over het zegenrijke en de voordelen van geduld en verdraagzaamheid. Want eerst moet het

³² Vimuttimagga, p. 183.

niet-zegenrijke ingezien worden voordat men het kan overwinnen.

Als men van haat vervuld is, door haat overweldigd is en als men in de geest geboeid is, dan brengt men levende wezens om, dan is men in staat om te liegen en te bedriegen, te stelen etc.

In die zin is het niet-zegenrijke van haat te verstaan.

Als men boos is, kan men van kwaad tot erger vervallen. Men kan ruwe woorden uiten, gewelddadig worden, doodslag begaan of zelfs moord.³³

"Geduld en verdraagzaamheid gelden als hoogste ascese; de Boeddhas noemen Nibbāna het hoogste."³⁴

Er is niets hoger dan verdraagzaamheid.³⁵ De hoogste zegen voor de goede mens is wanneer hij die sterk is, iets verdraagt van een zwakkere. Diegene wint de zware

³³ Vimuttimagga, p. 182.

³⁴ Dhp. 184.

³⁵ S.XI.8.

strijd die boosheid niet terugkaatst. Hij werkt voor beiden, voor zichzelf en voor de ander, wanneer hij rustig blijft. De dwazen houden hem voor zwak.³⁶

Geduld, verdraagzaamheid is macht en kracht en een bescherming. Men kan aldus denken: "Wanneer anderen mij berispen, zal ik verdraagzaam zijn. Ik zal gedwee en niet hoogmoedig zijn."³⁷

4. Ontvouw *mettā* om de geest van haat te bevrijden en om de geest in verdraagzaamheid te vestigen.

In het Vimuttimagga staat dat men dan *mettā* moet beoefenen. Men moet alle wezens beschouwen zoals men zichzelf beschouwt. Bij het beoefenen van *mettā* jegens alle levende wezens kan de oefenaar niet starten met het ontplooien van *mettā* jegens vijanden, slechte mensen, mensen zonder verdienste en gestorvenen.

³⁶ S.XI.4-5.

³⁷ Vimuttimagga, p. 183.

Men ontplooit eerst *mettā* jegens iemand die men met respect behandelt, die men hoogacht, jegens wie men niet onverschillig is, jegens wie men niet jaloers of kwaad gezind is.

Men moet aldus *mettā* ontplooien: "Ik acht iemand die een dergelijke aard heeft, namelijk iemand met hoogachting, kennis, deugd, concentratie en wijsheid. Ik ben gezegend door gaven, aangename taal en vrijgevigheid. Dat zijn voordelen voor mij."

Zo beoefent men *mettā* jegens die persoon.³⁸

Verder staat in het Vimuttimagga dat men de welwillende geest moet ontwikkelen en onderzoeken. Men moet een gemoed hebben dat zonder boosheid of wrok is. Men moet wensen dat men begiftigd is met kalmte, dat men vrij is van haat, begiftigd met alle verdiensten en men moet goede vooruitgang wensen te boeken. Men moet wensen een goede beloning te verkrijgen en geluk, begiftigd te zijn met deugd, kennis, vrijgevigheid en wijsheid. Men moet wensen voor een goede nachtrust, zonder boze dromen.

³⁸ Vimuttimagga, p. 183.

Men moet wensen dierbaar te worden aan mensen en door hen geëerd te worden. Men moet wensen dierbaar te worden aan niet-menselijke wezens en door hen geëerd te worden. Men moet wensen beschermd te worden door de goden. Men moet wensen niet geraakt te worden door onheil. Men moet wensen dat men de geest vlug kan concentreren; dat men een prettig voorkomen heeft; dat men goede mensen ontmoet; dat men een lang leven heeft; dat men de vrede en het geluk van het Doodloze bereikt.³⁹

In het begin mag *mettā* niet ontvouwd worden t.o.v. een onlieve persoon; een neutrale persoon; een vijand.

T.o.v. een persoon van het andere geslacht mag liefdevolle vriendelijkheid niet ontvouwd worden. Grote gehechtheid zal beslist volgen.

En t.o.v. een dode mag *mettā* helemaal niet ontvouwd worden. Het kan waanzin veroorzaken.

Allereerst moet liefdevolle vriendelijkheid ontvouwd worden t.o.v. zichzelf;

³⁹ Vimuttimagga, p. 184.

dan t.o.v. iemand die ons dierbaar is, of iemand die hem zeer nabij komt;

dan t.o.v. een zeer lieve vriend;

dan t.o.v. een neutrale persoon;

en dan pas t.o.v. een vijandige persoon.

Aldus omvat de beoefenaar alle wezens met *mettā* en identificeert hij zich met hen.⁴⁰

Indien men geen *mettā* kan ontwikkelen ten opzichte van een onverschillig persoon of er niet toe in staat is en afkeer ontwikkelt, dan moet men aldus overwegen: "In mij zijn staten van niet-verdienste. Ik heb afkeer. Ik wens verdienste te verwerven en wil *mettā* ontwikkelen en mededogen voor het welzijn van alle levende wezens. Indien ik geen *mettā* kan ontwikkelen jegens een onverschillig persoon, hoe kan ik dan *mettā* ontwikkelen ten opzichte van vijanden?"⁴¹

⁴⁰ Vimuttimagga, p. 184-185.

⁴¹ Vimuttimagga, p. 184-185.

Indien men niet in staat is om afkeer en haat te vernietigen, moet men niet verder gaan met het ontwikkelen van *mettā*, maar moet men een andere manier toepassen om afkeer en haat ten opzichte van die persoon te verwijderen.⁴²

En komt, als de geest op de vijand gericht wordt, door herinnering aan een door hem of haar verrichte slechte daad, in ons haat of afkeer op, dan moet men zich opnieuw verdiepen in *mettā* t.o.v. een neutraal iemand. Daarna moet men de haat verdrijven door steeds weer met liefdevolle vriendelijkheid de vijandige persoon te doorstralen.

Als de boosheid, kwaadwil, haat of afkeer dan nog niet verdwijnt, moet men denken aan [de gelijkenis van de zaag.](#)

En als dan toch nog toorn opkomt, moet men denken aan de manieren om ergernis te verwijderen:

- * [onderworpen aan levenswiel;](#)
- * [eigenaarschap van daden;](#)
- * [de voortreffelijke levenswandel van de Verhevene;](#)
- * [familieverhouding;](#)

⁴² Vimuttimagga, p. 184-185.

* [de zegeningen en voordelen van mettā](#);

* [analyse in elementen](#).⁴³

Hierna moet men geleidelijk aan de gedachte van
liefdevolle vriendelijkheid ontwikkelen:

voor de monniken in zijn regio;

voor de goden in zijn verblijfplaats;

voor de wezens in zijn dorp;

voor wezens van dorp tot dorp, van land tot land;

voor wezens in de ene richting;

voor wezens in de andere richtingen.

Zo ontwikkelt men *mettā* ten opzichte van alle
wezens, in alle richtingen, omhoog, omlaag, zijwaarts,
rondom. Men bereikt het eerste niveau van meditatie
(jhana).

En denk er aan: *mettā* niet ontplooiën t.o.v.
gestorvenen.

⁴³ zie Vimuttimagga, p. 185-188.

De gelijkenis van de zaag

"Zelfs, als een bandiet me lid voor lid zou doorzagen met een grote zaag, als ik op dat moment haat koester in mijn hart, zou ik de leer van de Boeddha niet uitdragen.

Deze instructie van de zaag moet voortdurend in gedachten gehouden worden."⁴⁴

Hetzelfde geldt natuurlijk ook voor andere overlast

"Ik verklaar," zegt de Boeddha, "dat de ware brahmaan hij is, die niet vijandig is onder degenen die vijandig zijn, die vredig is onder degenen die stokken hebben om anderen te straffen, en die - onder degenen die vol zijn van begeerte en verlangen - vrij is van begeerte en verlangen."

⁴⁴ M.21.

"Wie haat met haat vergeldt, die is nog erger dan de ander; maar wie geen haat meer koestert, wint de zware strijd."

"Diens levenswandel is tot heil van beiden, tot eigen heil en dat van anderen, als hij rustig blijft, helder bewust, terwijl de ander toornig is."

"Verdraagzaamheid is de allerhoogste ascese!"

Door boosheid hoopt men slecht kamma-resultaat op. Iemand die boos wordt, wordt door zijn vijanden uitgelachen en maakt dat zijn vrienden zich over hem schamen.⁴⁵

Onderworpen aan het levenswiel

Zoals de ander is, zo ben ook ik. Wij zijn beiden onderworpen aan lijden en dood. Beiden zijn wij aan het

⁴⁵ Vimuttimagga, p. 182.

onverbiddelijke levenswiel gebonden door onwetendheid en begeerte. Wij zijn allebei onderworpen aan de wet van morele oorzaken en gevolgen. En wat voor kwaad wij ook doen, wij moeten ervoor boeten. Waarom dan zou ik hem berispen of waarom zou ik iemand anders mijn vijand noemen. Liever moet ik mijn geest zuiveren en wensen dat hij hetzelfde doet, zodat wij beiden bevrijd mogen worden van lijden.⁴⁶

"Niet door geboorte is men een verschoppeling, niet door geboorte is men van adel; maar door daden is men een verschoppeling, en door daden is men van adel."⁴⁷

Eigenaarschap van daden

Deze goede persoon is eigenaar van zijn daden, erfgenaam van zijn daden. Zijn daden zijn de moederschoot

⁴⁶ Story, Francis: *Buddhist Meditation*. (3rd ed.) Kandy : BPS, 1977. Bodhi Leaves No. B 15.

⁴⁷ Sn. I.7, vers 136.

waaruit hij is geboren; zijn daden zijn z'n toevlucht. Hij is de erfgenaam van zijn daden, hetzij goede, hetzij slechte.

Als ik boos ben op iemand anders, wat kan ik hem aandoen? Kan ik zijn deugd vernietigen en zijn andere goede eigenschappen? Neen. Ben ik niet zelf in deze tegenwoordige staat gekomen door mijn eigen daden en zal ik niet ook van hier gaan overeenkomstig mijn eigen daden? Boosheid jegens iemand is juist alsof men iemand anders wil treffen en daarvoor gloeiende kolen gebruikt (die men in de hand neemt en waarmee men zichzelf brandt), of een hete ijzeren staaf gebruikt of uitwerpselen.

Op dezelfde manier: als iemand anders boos is op mij, wat kan hij doen tegen mij? Kan hij mijn deugd vernietigen en mijn andere goede eigenschappen? Ook hij is in deze tegenwoordige toestand gekomen door zijn eigen daden en zal van hier gaan overeenkomstig zijn eigen daden. Als een geschenk dat niet geaccepteerd wordt of als een handvol stof gegooid tegen de wind in, zo zal zijn boosheid en woede terugvallen op zijn eigen hoofd.

De voortreffelijke levenswandel van de Verhevene

Terwijl de Verhevene reeds vóór zijn Verlichting als Bodhisatta gedurende vier onmetelijke tijdlopen en honderdduizend aeonen de volmaaktheden⁴⁸ tot ontwikkeling bracht, heeft hij toen niet zelfs tegenover moordenaars en vijanden zijn hart van kwaadwil vrijgehouden?

Ook ik moet me oefenen in lankmoedigheid en verdraagzaamheid.

Familieverhouding

Deze persoon was in het verleden mijn moeder, mijn vader, of mijn broer, zus, zoon of dochter.

Als moeder droeg zij mij negen maanden lang in haar schoot. Zij verwijderde speeksel, uitwerpselen enz. van mij alsof het welriekende poeder was. Zij verzorgde mij en voedde mij op.

⁴⁸ zie: [De paramis](#)

Toen deze persoon mijn vader was, ondernam hij moeilijke daden om geld te verdienen en om mij te kunnen voeden.

Ook als broer, zus, zoon of dochter deed hij de een of andere dienst voor mij.

Het is daarom niet juist van mij om tegenover hem kwaadwil te koesteren in mijn hart.

De voordelen van mettā

De voordelen van *mettā* zijn vermeld in het Mettanisamsa Sutta (A.XI.16) Als men eigen kwaadwil niet beëindigt, blijft men verstoken van die voordelen. (Zie: [Zegeningen van liefdevolle vriendelijkheid](#))

Analyse in elementen of denken in termen van onpersoonlijkheid

Analyseer de betreffende persoon in onpersoonlijke componenten: het lichaam, de gevoelens, de

gewaarwordingen, de wilsactiviteiten, het bewustzijn. Het lichaam bestaat uit veel onzuiverheden. Er kan geen basis van vijandschap in zijn. Gevoelens, gewaarwordingen, wil en bewustzijn zijn vergankelijk, onderling afhankelijk, aan voorwaarden gebonden en verbonden met lijden, zonder zelfstandigheid. Er is niet meer individuele persoonlijkheid in dan er is in het fysieke lichaam. Ook daartegen kan geen werkelijke grond van vijandschap bestaan en er kan ook geen werkelijke grond van lust in bestaan.⁴⁹

“Noch zal mijn gemoed verontrust worden, noch zal ik kwaad spreken. Maar vriendelijk en mededogend zal ik blijven, met een geest van welwillendheid, vrij van haat. Ik zal de hele wereld overgieten met een geest van vriendelijkheid die ver reikt, die uitgestrekt is, onmetelijk, zonder vijandschap, zonder kwaadwil. En in die sfeer zal ik verblijven. - Zo moet geoefend worden.”⁵⁰

⁴⁹ Story, Francis: *Buddhist Meditation*. (3rd ed.) Kandy : BPS, 1977. Bodhi Leaves No. B 15.

⁵⁰ Kakachupama Sutta, M.21, in: Ñānamoli Bhikkhu (Comp. & transl.): *The Practice of Loving-kindness (Metta) as*

Metta als bescherming

Metta kan beschermen tegen slangenbeten, en ander nadeel van dieren en insecten, en wel door met gedachten van liefdevolle vriendelijkheid de groepen van slangen, dieren en insecten te doordringen, voor eigen veiligheid en bescherming.

De Boeddha toonde hoe men moet denken.⁵¹

Eens vertoefde de Verhevene te Sāvatti in het Jetavana-klooster van Anathapindika. In die tijd was in Sāvatti een zekere monnik gestorven ten gevolge van een slangenbeet. Veel monniken gingen daarop naar de Boeddha toe, groetten hem eerbiedig en gingen naast hem zitten. En zij spraken aldus tot de Gezegende: "Eerwaarde Heer, een zekere monnik te Sāvatti is gestorven ten gevolge van een slangenbeet."

taught by the Buddha in the Pali Canon. (3rd impr.) Kandy 1978. The Wheel No. 7.

⁵¹ Khandha paritta, A.IV.67.

“Wel, monniken,” zei de Boeddha, “die monnik heeft niet met gedachten van liefdevolle vriendelijkheid (*mettā*) de vier koninklijke groepen van slangen doordrongen. Indien hij dat wel had gedaan, zou hij niet zijn gestorven ten gevolge van een slangenbeet. En die vier koninklijke groepen van slangen zijn: de koninklijke groep van slangen met naam Virūpakka, de koninklijke groep van slangen met naam Erāpatha, de koninklijke groep van slangen met naam Chabyāputta, en de koninklijke groep van slangen met naam Kanhāgotamaka. Monniken, die monnik heeft niet met gedachten van liefdevolle vriendelijkheid deze vier koninklijke groepen van slangen doordrongen. Indien hij dat wel had gedaan, zou hij niet zijn gestorven ten gevolge van een slangenbeet. Monniken, ik druk jullie op het hart deze vier koninklijke groepen van slangen met gedachten van liefdevolle vriendelijkheid te doordringen, voor jullie eigen veiligheid, voor jullie behoud en voor jullie bescherming.”

Aldus sprak de Verhevene. En na deze woorden toonde de Boeddha, de Gezegende, hoe zij moesten denken:

*virūpakkhehi me mettā, mettā erāpathehi me
chabyāputtehi me mettā, mettā kanhāgotamakehi ca*

“Moge ik *mettā* hebben jegens de Virūpakkha,
moge ik jegens de Erāpatha *mettā* hebben,
moge ik *mettā* hebben jegens de Chabyāputta,
moge ik jegens de Kanhāgotamaka *mettā* hebben.”

[Kortom, moge ik *metta* hebben jegens alle groepen van
slangen].

*apādakehi me mettā, mettā dipādakehi me
catuppadehi me mettā, mettā bahuppadehi me*

“Moge ik *mettā* hebben jegens de wezens zonder voeten,
moge ik jegens tweevoeters *mettā* hebben,
moge ik *mettā* hebben jegens viervoeters
en moge ik jegens wezens met veel voeten *mettā* hebben.”

*mā mam apādako himsi, mā mam himsi dipādako
mā mam catuppado himsi, mā mam himsi bahuppado*

“Laten de voetloze wezens mij geen kwaad doen
noch de wezens met twee voeten;
laten de viervoeters mij geen kwaad doen
noch de wezens met veel voeten.”

*sabbe sattā sabbe pānā, sabbe bhūtā ca kevalā
sabbe bhadraṇi passantu, mā kiñci pāpamāgamā.*

“Mogen alle wezens, alle levende schepsels,
alle wezens die in bestaan zijn getreden,
moge geluk hen allen toekomen;
moge niet het geringste letsel hen treffen.”

*appamāno buddho appamāno dhammo appamāno sangho
pamānavantāni sirimsapāni ahi vicchikā satapadī unnānabhī
sarabū mūsika katā me rakkhā katā me parittā
patikkamantu bhūtāni soham namo bhagavato namo
sattannam sammā-sambuddhānam.*

“Oneindig (in deugd) is de Boeddha, oneindig is de
Dhamma, oneindig (in deugd) is de Ariyasangha. Eindig zijn

kruipende wezens, slangen, schorpioenen, duizendpoten, spinnen, hagedissen en muizen. Veiligheid is door mij gebracht. Ik heb mijzelf beschermd. Gaat heen, u wezens. Ik buig terneer voor de Gezegende; ik vereer de zeven volmaakt Verlichten.”⁵²

Metta-litanie

Voor degene die metta veel wil ontplooien, is de volgende metta-litanie toegevoegd. naar een voorbeeld van de eerwaarde Sariputta. Naar geloven kan men gedeelten weglaten of zelf iets toevoegen.

Alle levende wezens in het vaste element ...

alle levende wezens in het vloeibare element ...

alle levende wezens in het wind-element, het gasvormige element ...

⁵² Deze zeven Boeddhas zijn: Vipassin, Sikkhin, Vesabhū, Kakusanda, Konāgamana, Kassapa en Gotama.

alle levende wezens in het vuur-element, het verterende element ...

... mogen zij gelukkig zijn. Mogen zij in staat zijn om hun geluk te beschermen. Moge het goed met hen gaan.

■

Alle levende wezens met voeten ...

Alle levende wezens met twee voeten ...

Alle levende wezens met vier voeten ...

Alle levende wezens met zes voeten ...

Alle levende wezens met acht voeten ...

Alle levende wezens met meer dan acht voeten ...

Alle levende wezens met een oneven aantal voeten ...

... mogen zij gelukkig zijn. Mogen zij in staat zijn hun geluk te beschermen. Moge het goed met hen gaan.

Alle levende wezens zonder voeten ...

Alle levende wezens die zich kruipend of kronkelend voortbewegen ...

Alle levende wezens die zich glijdend voortbewegen ...

Alle levende wezens die zich in schalen bevinden ...

Alle levende wezens die zich met hulpmiddelen
voortbewegen ...

... mogen zij gelukkig zijn. Mogen zij in staat zijn
hun geluk te beschermen. Moge het goed met hen gaan.

Alle levende wezens die zich zwemmend of drijvend
voortbewegen

Alle levende wezens die zich vliegend of zwevend
voortbewegen ...

Alle levende wezens die zich op een andere manier
voortbewegen ...

Alle levende wezens die zich niet zelf bewegen ...

... mogen zij gelukkig zijn. Mogen zij in staat zijn
hun geluk te beschermen. Moge het goed met hen gaan.

■

Alle levende wezens in de grofstoffelijke sferen van
bestaan...

Alle levende wezens in de fijnstoffelijke sferen van bestaan...

Alle levende wezens in de onstoffelijke sferen van bestaan...

Alle levende wezens in de zichtbare sferen van bestaan ...

Alle levende wezens in de onzichtbare sferen van bestaan ...
... mogen zij gelukkig zijn. Mogen zij in staat zijn hun
geluk te beschermen. Moge het goed met hen gaan.



alle levende wezens in oostelijke richting ...
alle levende wezens in westelijke richting ...
alle levende wezens in noordelijke richting ...
alle levende wezens in zuidelijke richting ...
alle levende wezens in opwaartse richting ...
alle levende wezens in neerwaartse richting ...
alle levende wezens in de tussenliggende richtingen,
kruiselings in het midden en rondom ...

... mogen zij gelukkig zijn. Mogen zij in staat zijn
hun geluk te beschermen. Moge het goed met hen gaan.



alle kleine wezens ...
alle grote wezens ...
alle middelmatige wezens ...
alle wezens veraf ...

alle wezens nabij ...

... mogen zij gelukkig zijn. Mogen zij in staat zijn hun
geluk te beschermen. Moge het goed met hen gaan.



alle levende wezens in dit lichaam ...

alle levende wezens in dit huis ...

alle levende wezens in deze plaats ...

alle levende wezens in dit land ...

alle levende wezens in dit werelddeel ...

alle levende wezens in andere werelddelen ...

alle levende wezens op deze aarde ...

alle levende wezens in dit zonnestelsel ...

alle levende wezens in dit melkwegstelsel ...

alle levende wezens in de hele kosmos ...

... mogen zij gelukkig zijn. Mogen zij in staat zijn
hun geluk te beschermen. Moge het goed met hen gaan.



Mogen wij allen gelukkig zijn; vrij van begeerte,
vijandschap en waan. Mogen wij allen vrij zijn van egoïsme,
vrij van lijden. Mogen wij allen gelukzalig van harte zijn. En

mogen wij in staat zijn om ons geluk te beschermen. Mogen onze kammass tot rust komen. En mogen wij allen – zonder uitzondering – de staat van vrede, Nibbāna, bereiken.

liefdevolle vriendelijkheid

En verder doordringt men één windstreek met een hart dat vervuld is van liefdevolle vriendelijkheid, en evenzo een tweede, derde en vierde windstreek, en evenzo naar boven en naar beneden, in alle richtingen en rondom, en tot allen zoals tot zichzelf, onuitputtelijk, verheven, onmeetbaar, zonder vijandschap en zonder kwaadwil. Men overweegt dit en men begrijpt dat die bevrijding van het hart door liefdevolle vriendelijkheid geproduceerd is en veroorzaakt. En wat geproduceerd en veroorzaakt is, is vergankelijk, onderhevig aan eindigen. 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.⁵³

2. Karunā, mededogen, medeleven

Degene die mededogen (*karunā*) wil beoefenen, moet naar een rustige plek gaan en er gaan neerzitten met kalme, geconcentreerde geest. Hij of zij ontwikkelt dan de gedachte van mededogen voor anderen.⁵⁴

⁵³ M.52.

⁵⁴ Compassie of mededogen is het vermogen om ons betrokken te voelen bij emotionele pijn, zowel die van onszelf als die van anderen. Het gaat samen met de wens deze emotionele pijn in jezelf en anderen te verlichten en de bereidheid daarin verantwoordelijkheid te nemen. Dit is iets anders dan medelijden dat vooral gepaard gaat met angst en sentimentaliteit. (David Dewulf)

Als iemand ziek is of als iemand vol begeerte is, denkt men: "Die persoon is vol lijden. Hoe zal hij eraan ontsnappen?" En als men ziet of hoort dat iemand een bedorven geest heeft en belemmeringen heeft, dan denkt men: "Die persoon is vol lijden, hij zal een kwade weg gaan. Hoe zal hij aan lijden ontsnappen?" Of als men iemand kent die onwetend is, of iemand die, na in het verleden verdiensten gedaan te hebben, zichzelf niet meer oefent, dan denkt men: "Die persoon is vol lijden, hij zal een kwade weg gaan. Hoe zal hij aan lijden ontsnappen?" Of als iemand onheilzame leerstellingen navolgt, dan denkt men: "Die persoon is vol lijden, hij zal een kwade weg gaan. Hoe zal hij aan lijden ontsnappen?"⁵⁵

Kortom, men is begaan met het wel en wee van iemand anders en wenst hem of haar een goed leven en een goede toekomst toe.

Men ontwikkelt de gedachte van mededogen voor die personen en herhaalt ze. Men maakt zijn geest plooibaar en

⁵⁵ Vimuttimagga, p. 190-192.

in staat om het object te dragen. Hierna ontwikkelt men geleidelijk mededogen voor een onverschillig persoon en een vijand. De rest is als bij *mettā*.

Wanneer men mededogen vervult, brengt men geen leed toe en men doodt niet; men is vrij van onzuivere affectie.⁵⁶

medeleven

En verder vertoeft men terwijl men de windrichtingen doordringt met een hart dat vervuld is van medeleven. En men overweegt dat die bevrijding van het hart geproduceerd is en veroorzaakt. En dat is veranderlijk en vergankelijk. 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

⁵⁶ Vimuttimagga, p. 190-192.

Verblijven) wedergeboren te worden en daar Nibbana te verkrijgen, zonder ooit van die wereld terug te keren.⁵⁷

3. Mudita, medevreugde

Zuivere vreugde komt als men zich verheugt over het feit dat het anderen goed gaat. Dat is de deugd van *mudita*. Zoals ouders blij zijn bij het zien van het geluk van hun enig kind, evenzo ontwikkelt men medevreugde voor alle wezens.

De oefenaar gaat naar een rustige plek en gaat er neerzitten met geconcentreerde, ongestoorde geest.

Wanneer men ziet of hoort dat iemand door anderen geëerd wordt en dat hij vol vrede is en vreugde, dan denkt men: "Moge hij in vreugde ermee doorgaan gedurende een lange tijd."

⁵⁷ M.52.

En wanneer men hoort of ziet dat iemand geen verkeerde maar goede leerstellingen navolgt, dan wenst men dat hij daarmee lang mag doorgaan.

Kortom, men verheugt zich erover dat het iemand anders goed gaat.

Men ontwikkelt de gedachte van medevreugde voor die personen en herhaalt ze. Men maakt zijn geest plooibaar en in staat om het object te dragen. Hierna ontwikkelt men geleidelijk medevreugde voor een onverschillig persoon en een vijand. De rest is als bij *mettā*.⁵⁸

Wanneer men medevreugde beoefent, verwijdt men ongelukkig gevoel, men laat geen onzuivere affectie ontstaan en men spreekt geen onwaarheid.⁵⁹

medevreugde

⁵⁸ Vimuttimagga, p. 192.

⁵⁹ Vimuttimagga, p. 192.

En verder vertoeft men met een hart vol medevreugde en doordringt daarmee alle windrichtingen, in alle richtingen. Men overweegt en begrijpt dat die bevrijding van het hart geproduceerd is en veroorzaakt. En dat is veranderlijk en vergankelijk. 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.⁶⁰

⁶⁰ M.52.

4. Upekkhā, gelijkmoedigheid

Inleiding

Upekkha, gelijkmoedigheid, wordt vermeld als een van de factoren van Verlichting, als een van de factoren van de derde en van de vierde jhana, als het vierde van de Brahma-viharas of de vier goddelijke verblijven. Door opmerkzaamheid, inzicht meditatie kan *upekkha* ontplooid worden.

Wat wordt verstaan onder gelijkmoedigheid?

Wanneer men gelijkmoedig is, betekent dit dat men steeds een gelijke, kalme toestand van het gemoed heeft.⁶¹

⁶¹ Wolters' Woordenboek Nederlands Koenen, 28e dr. Groningen 1987, p. 438;
<https://nl.wikipedia.org/wiki/Gelijkmoedigheid>

De grillen van het leven (*lokadhammehi*), in het bijzonder de 'acht dingen of wetten van de wereld' (*atthakadhamma*): winst en verlies, eer en verachting, lofprijzing en berisping, geluk en ongeluk,⁶² brengen ons niet meer uit evenwicht.⁶³

Men behandelt iedereen gelijk, heeft een evenwichtige geest ten opzichte van alle levende wezens, in alle omstandigheden. Gelijkmoeidigheid is een ethische eigenschap en moet niet verward worden met onverschilligheid. Gelijkmoeidigheid is een gevolg van een kalme geconcentreerde geest. Er is dan geen voorkeur en geen afkeer. Er is dan geen blijdschap en geen droefenis. Men wordt niet meer geraakt door geluk noch door pijn, omdat men verlangen heeft opgegeven.⁶⁴

De wijzen zijn noch opgetogen noch gedeprimeerd

Op verzoek van een brahmaan bleef de Boeddha eens tijdens de regentijd te Veranja samen met veel andere

⁶² Zie hierover [Ang.Nik. VIII.5](#).

⁶³ zie Sn. II.4. Mahā mangala sutta, vers 268.

⁶⁴ zie Dhp. 83.

monniken. Toen zij in Veranja waren, zorgde de brahmaan onder de kwade invloed van Mara niet voor hen. De mensen van Veranja, die toen met hongersnood werden geconfronteerd, konden de monniken heel weinig aanbieden wanneer zij rondgingen voor aalmoezen. De eerwaarde Maha Moggallana vroeg aan de Boeddha toestemming om wat voedsel te brengen van een plaats die niet bereikt kon worden tenzij door gebruikmaking van zijn wonderbaarlijke kracht. Maar hij kreeg geen toestemming ervoor. Ondanks al deze ontberingen waren de monniken niet ontmoedigd. Zij waren heel tevreden met de geringe hoeveelheid graan die de paardenhandelaren hun dagelijks aanboden. Op het einde van de regentijd keerde de Boeddha, na de brahmaan van Veranja op de hoogte te hebben gebracht, terug naar het Jetavana-klooster met de andere monniken. De mensen van Savatthi verwelkomden hen met vreugde en boden aalmoezen aan de Boeddha en zijn monniken aan.

In die tijd was het, door de vriendelijkheid van de monniken, aan een groep van mensen toegestaan om in het klooster te verblijven. Nadat zij gretig hadden gegeten wat de monniken over hadden, gingen zij slapen. Na het

ontwaken gingen zij naar de oever van de rivier om zich te vermaken met schreeuwen, springen, worstelen of spelen. Zowel binnen als buiten het klooster deden zij niets anders dan zich te misdragen.

Op een dag bespraken de monniken het onjuiste gedrag van die mensen. Zij zeiden: "Toen er hongersnood was in Veranja, waren zij heel netjes en braaf. Nu zij genoeg lekker eten hebben, misdragen zij zich."

Toen de Boeddha het onderwerp van hun gesprek hoorde, zei hij: "Het is de aard van de dwazen om vol verdriet te zijn en zich terneergeslagen te voelen als er iets misgaat, en om vol geluk en opgetogen te zijn als het goed gaat. De wijzen echter kunnen de wederwaardigheden van het leven weerstaan."⁶⁵

*"De goeden geven gehechtheid aan alles op; de heiligen babbelen niet met zinnelijke begeerte: hetzij beïnvloed door geluk of door pijn, de wijzen tonen noch opgetogenheid, noch neerslachtigheid."*⁶⁶

⁶⁵ Verhaal VI:8 bij Dhp. 83 (6:8).

⁶⁶ Dhp. 83.

Gelijkmoedigheid, een factor van Verlichting

Er zijn meerdere hindernissen, boeien, smetten van de geest die vooruitgang naar het hoge doel belemmeren. Maar er zijn ook factoren die gunstig zijn voor de vooruitgang. Zij zijn een steun op de weg naar de Verlichting, naar de bevrijding. Een van die factoren van Verlichting is gelijkmoedigheid, *upekkha*.

Het ontplooiën van de factor van Verlichting van gelijkmoedigheid wordt bevorderd door afgescheidenheid, ontzegging en beëindigen, en leidt tot loslaten.⁶⁷

Door te begrijpen dat wilsacties (*kamma*) gevolgen hebben, kan men eerder gelijkmoedigheid ontwikkelen. Men is dan in staat om een onthechte houding te hebben ten opzichte van alle levende wezens en om gelijkmoedig te zijn.

⁶⁷ M.118.

Wij zijn zelf verantwoordelijk voor onze wilsacties. Dat betekent ook dat wij zelf verantwoordelijk zijn voor de gevolgen van die acties. Wij moeten dan ook niemand anders de schuld geven van iets dat we zelf veroorzaakt hebben.⁶⁸

De factor van Verlichting van gelijkmoedigheid wordt voortgebracht bij iemand die de geconcentreerde geest met gelijkmoedigheid beschouwt. Steeds wanneer iemand met gelijkmoedigheid de geest nauwkeurig beschouwt, die zo geconcentreerd is, - bij die gelegenheid wordt de factor van Verlichting van gelijkmoedigheid in hem voortgebracht. En hij ontplooit die factor en door ontplooiing komt die factor in hem tot volmaaktheid.⁶⁹

Wanneer de verlichtingsfactor van gelijkmoedigheid aanwezig is, weet men met begrip: 'Ik heb de verlichtingsfactor van gelijkmoedigheid.' Of wanneer de verlichtingsfactor van gelijkmoedigheid afwezig is, weet

⁶⁸ Meer over kamma, zie: [Wilsacties en de gevolgen ervan](#).

⁶⁹ M.118.

men met begrip: 'Ik heb niet de verlichtingsfactor van gelijkmoedigheid.' En men begrijpt hoe het ontstaan van de niet ontstane verlichtingsfactor van gelijkmoedigheid geschiedt en hoe het ontwikkelen en vervolmaken van de ontstane verlichtingsfactor van gelijkmoedigheid geschiedt.

70

'Vol vreugde leeft degene die gelijkmoedigheid heeft en die oplettend is.'

Upekkha, een van de factoren van de derde en van de vierde jhana

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.⁷¹

⁷⁰ M.10.

⁷¹ zie A.IX.31-33.

Gelijkmoedigheid is de voornaamste geestelijke factor in het vierde jhana en ook in de vormloze meditatieve verdiepingen.

Zoals ouders niet te veel noch te weinig aandacht schenken aan een van hun kinderen, maar ze allemaal gelijk beschouwen en gelijk behandelen (een evenwichtige geest hebben t.o.v. hen), zo houdt men door gelijkmoedigheid een evenwichtige geest t.o.v. alle levende wezens.

De oefenaar legt zich eerst toe op de derde meditatieve verdieping, met *mettā* (liefdevolle vriendelijkheid), *karunā* (mededogen) en *muditā* (medevreugde). Als hij door het tot bedaren brengen van vervoering de derde meditatieve verdieping heeft bereikt en vaardigheid erin heeft verkregen, vertoeft hij er in gelijkmoedigheid, oplettend en helder bewust. Maar de derde meditatieve verdieping is nog vol lichamelijk ondervonden geluk en vreugde. Men 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.⁷²

Hij ziet de gevaren van liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en medevreugde. Sympathie en antipathie zijn nabij. Deze gedachten van liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en medevreugde zijn verbonden met verrukking en blijdschap. De verdiensten van gelijkmoedigheid liggen in het overwinnen van deze gevaren. Na dit te hebben ingezien, ontwikkelt hij gelijkmoedigheid jegens een neutrale persoon en maakt de geest kalm. Dit herhaalt hij en hij ontwikkelt de geest, waarna hij zijn geest plooibaar maakt en in staat om het object te dragen. Daarna ontwikkelt hij geleidelijk gelijkmoedigheid t.o.v. een vijand en t.o.v. een vriend. Aldus vervult hij de vier richtingen. Zo oefent hij en hij bereikt de vierde meditatieve verdieping door gelijkmoedigheid.⁷³

⁷² S.28.3; M.26; M.77; M.79; M.107, M.111; M.112; M.139, S.16.9; A.II.13; A.V.28; vgl. D.2.

⁷³ Vimuttimagga, p. 192-193.

Het vierde jhana

Gelijkmoedigheid zonder geluk en zonder vreugde, zonder angst en zonder leed, zonder droefenis is er als men binnentreedt en vertoeft in de vierde meditatieve verdieping. Ze is geheel gezuiverd door gelijkmoedigheid en oplettendheid.⁷⁴

In het vierde jhana komt het geluk van gelijkmoedigheid⁷⁵ tot uitdoving en daar verblijven diegenen die het geluk van gelijkmoedigheid herhaaldelijk tot uitdoving brengen.⁷⁶

⁷⁴ 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.

⁷⁵ *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.

⁷⁶ A.IX.33.

Men overweegt het derde en het vierde jhana en men begrijpt dat ze geproduceerd zijn en met opzet veroorzaakt. En wat geproduceerd en veroorzaakt is, is vergankelijk, onderhevig aan eindigen. 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)

Upekkha als vierde goddelijk verblijf

We zagen dat upekkha het vierde goddelijke verblijf is en dat erdoor de Brahma-wereld bereikt kan worden.⁷⁷

⁷⁷ D.13.

Deze overdenking of meditatie-methode leidt ook naar de staat van Niet-Wederkeer.⁷⁸

En hoe doet men dat? - Men doordringt met een geest die vervuld is van gelijkmoedigheid alle windrichtingen, en ook opwaarts en neerwaarts, in het midden, in alle tussenliggende richtingen, overal. Men doordringt de hele wereld met een van gelijkmoedigheid vervulde geest, een onmetelijke geest die vrij is van haat en kwaadwil. En daarbij herkent men zichzelf in alles. Zo vertoeft men als een Brahma-god.⁷⁹

Zuivering door upekkhā

Door gelijkmoedigheid worden *mettā*, *karunā* en *muditā* (liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en medevreugde) gezuiverd, omdat erdoor haat en verlangen vernietigd worden. Het is niet mogelijk dat bij iemand die gelijkmoedigheid ontplooit, vaak oefent, de geest door

⁷⁸ A.I.35.

⁷⁹ A.IV.190.

begeerte geboeid wordt. Want in het ontgaan van begeerte bestaat de gemoed-bevrijdende gelijkmoedigheid.⁸⁰

Gelijkmoedigheid, de bevrijding van het hart

En verder vertoeft men met een hart dat vervuld is van gelijkmoedigheid en men doordringt daarmee alle windrichtingen en ook opwaarts en neerwaarts en rondom. Men overweegt en begrijpt dat die bevrijding van het hart geproduceerd is en veroorzaakt. En dat is veranderlijk en vergankelijk. 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.⁸¹

⁸⁰ A.VI.13.

⁸¹ M.52.

Ontplooien van upekkha door opmerkzaamheid

Upekkha, gelijkmoedigheid, is het hebben van een kalme geconcentreerde geest die verkregen kan worden door het opgeven van verlangen en afkeer. Ook door opmerkzaamheid, inzicht-meditatie kunnen verlangen en afkeer opgegeven worden, kan *upekkha* ontplooid worden.

De zintuiglijke elementen

Er zijn verschillende elementen. Hier worden met elementen bedoeld de zintuigen, zintuiglijk waarneembare objecten en het bewustzijn dat ontstaat ten gevolge van contact van zintuig en object. Die elementen zijn:

oog, vorm, bewustzijn van het zien;

oor, geluid, bewustzijn van het horen;

neus, geur, bewustzijn van het ruiken;

tong, smaak, bewustzijn van het proeven;
lichaam, aanraakbaar object, bewustzijn van het
aanraken;
geest, gedachte, bewustzijn van het denken.

Ten gevolge van de verscheidenheid der elementen
ontstaat de verscheidenheid der contacten. En ten gevolge
van de verscheidenheid der contacten ontstaat de
verscheidenheid van de gevoelens.

En hoe ontstaat dat alles?

Ten gevolge van de zintuigen (oog, oor, neus, tong,
lichaam, geest) ontstaat het contact van de zintuigen (zien,
horen, ruiken, proeven, aanraken, denken). Ten gevolge van
het contact van het zintuig ontstaat het gevoel dat door het
contact van het zintuig veroorzaakt is.

Op die manier ontstaat ten gevolge van de
verscheidenheid der elementen de verscheidenheid van de
contacten. En ten gevolge van de verscheidenheid der
contacten ontstaat de verscheidenheid van de gevoelens.

Ten gevolge van de verscheidenheid der elementen ontstaat verscheidenheid van de voorstelling. Ten gevolge van de verscheidenheid van de voorstelling ontstaat verscheidenheid van het willen. Ten gevolge van de verscheidenheid van het willen ontstaat verscheidenheid van de begeerte. Ten gevolge van de verscheidenheid van de begeerte ontstaat verscheidenheid van het vurig verlangen. Ten gevolge van de verscheidenheid van het vurig verlangen ontstaat verscheidenheid van het opzoeken. Ten gevolge van de verscheidenheid van het opzoeken ontstaat verscheidenheid van het grijpen.

Hoe ontstaat dat alles?

Ten gevolge van het element vorm ontstaat voorstelling van vorm. Ten gevolge van de voorstelling van vorm ontstaat willen van vorm. Ten gevolge van het willen van vorm ontstaat begeerte naar vorm. Ten gevolge van begeerte naar vorm ontstaat vurig verlangen naar vorm. Ten gevolge van vurig verlangen naar vorm ontstaat

opzoeken van vorm. Ten gevolge van het opzoeken van vorm ontstaat het grijpen naar vorm.

Ten gevolge van de elementen geluid, geur, smaak, aanraakbaar object, gedachte ontstaat voorstelling van geluid, voorstelling van geur, voorstelling van smaak, voorstelling van aanraakbaar object, voorstelling van gedachte. Ten gevolge van de voorstelling van geluid, geur, smaak, aanraakbaar object, gedachte ontstaat willen van geluid, willen van geur, willen van smaak, willen van aanraakbaar object, willen van gedachte. Ten gevolge van het willen van geluid, geur, smaak, aanraakbaar object, gedachte ontstaat begeerte naar geluid, begeerte naar geur, begeerte naar smaak, begeerte naar aanraakbaar object, begeerte naar gedachte. Ten gevolge van begeerte naar geluid, geur, smaak, aanraakbaar object, gedachte ontstaat vurig verlangen naar geluid, vurig verlangen naar geur, vurig verlangen naar smaak, vurig verlangen naar aanraakbaar object, vurig verlangen naar gedachte. Ten gevolge van vurig verlangen naar geluid, geur, smaak, aanraakbaar object, gedachte ontstaat opzoeken van geluid, opzoeken van geur, opzoeken van smaak, opzoeken van

aanraakbaar object, opzoeken van gedachte. Ten gevolge van opzoeken van geluid, geur, smaak, aanraakbaar object, gedachte ontstaat grijpen naar geluid, grijpen naar geur, grijpen naar smaak, grijpen naar aanraakbaar object, grijpen naar gedachte.

Op die manier ontstaat ten gevolge van de verscheidenheid der elementen verscheidenheid van de voorstelling, van het willen, van de begeerte, van vurig verlangen, verscheidenheid van opzoeken, verscheidenheid van grijpen.

Wees bewaakt wat betreft de zinsorganen. Als je een materiële vorm ziet met het oog, wees dan niet in verrukking gebracht door de algemene verschijning ervan noch door het detail. Want als men met het oog onbeheerst vertoeft, kunnen begeerte en ontmoediging, kwade, onheilzame staten van de geest binnenstromen. Blijf daarom het oog beheersen, bewaak het, verkrijg beheersing over het oog.

Als je een geluid gehoord hebt met het oor, wees dan niet in verrukking gebracht door de algemene verschijning ervan noch door het detail. Want als men met het oor onbeheerst vertoeft, kunnen begeerte en ontmoediging, kwade, onheilzame staten van de geest binnenstromen. Blijf daarom het oor beheersen, bewaak het, verkrijg beheersing over het oor.

Als je een geur geroken hebt met de neus, wees dan niet in verrukking gebracht door de algemene verschijning ervan noch door het detail. Want als men met de neus onbeheerst vertoeft, kunnen begeerte en ontmoediging, kwade, onheilzame staten van de geest binnenstromen. Blijf daarom de neus beheersen, bewaak ze, verkrijg beheersing over de neus.

Als je een smaak geproefd hebt met de tong, wees dan niet in verrukking gebracht door de algemene verschijning ervan noch door het detail. Want als men met de tong onbeheerst vertoeft, kunnen begeerte en ontmoediging, kwade, onheilzame staten van de geest

binnenstromen. Blijf daarom de tong beheersen, bewaak ze, verkrijg beheersing over de tong.

Als je een aanraking gevoeld hebt met het lichaam, wees dan niet in verrukking gebracht door de algemene verschijning ervan noch door het detail. Want als men met het lichaam onbeheerst vertoeft, kunnen begeerte en ontmoediging, kwade, onheilzame staten van de geest binnenstromen. Blijf daarom het lichaam beheersen, bewaak het, verkrijg beheersing over het lichaam.

Als je een geestelijke staat onderkend hebt met de geest, wees dan niet in verrukking gebracht door de algemene verschijning ervan noch door het detail. Want als men met de geest onbeheerst vertoeft, kunnen begeerte en ontmoediging, kwade, onheilzame staten van de geest binnenstromen. Blijf daarom de geest beheersen, bewaak ze, verkrijg beheersing over de geest.”⁸²

⁸² S.14.1; S.14.2-5; S.14.7; S.14.9.; M.107; M.125; – Dit advies was gericht tot monniken; maar ook leken kunnen deze raad opvolgen.

De grote elementen

Er zijn vier andere elementen, namelijk de grote elementen aarde, water, vuur en lucht.⁸³ Uit die elementen is het lichaam opgebouwd. – Wat is het aangename ervan, wat is het nadelige ervan en wat is het ontkomen eraan?

Lust en welgevallen die ten gevolge van die elementen ontstaan, dat is het aangename ervan. Het onbestendige, smartelijke, veranderlijke, vergankelijke dat van die elementen ontstaat, dat is het nadelige ervan. Het verwijderen van het verlangen en de begeerte ernaar, het opgeven van verlangen en begeerte ernaar, dat is het ontkomen aan die elementen. En ook het opgeven van afkeer is het ontkomen aan de elementen.⁸⁴

Als er bij die elementen niets aangenaams was, zouden de wezens er geen welbehagen in vinden. Als er bij die elementen niets nadeligs was, zouden de wezens er

⁸³ S.14.30.

⁸⁴ Zie M.1.

geen afkeer van hebben. Als er bij die elementen geen ontkomen was, zouden de wezens er niet aan ontkomen.

Zolang als dit niet begrepen wordt, zolang is men niet volledig verlicht. Maar als men dat overeenkomstig de werkelijkheid begrepen heeft, dan is men volledig verlicht.⁸⁵

Zolang als men dat nog niet overeenkomstig de werkelijkheid heeft begrepen, zolang is men nog niet ontkomen aan de kringloop van bestaan, is er dan nog niet van losgeraakt, is er dan nog niet van afgescheiden.

Maar wanneer men bij die vier elementen het aangename als aangenaam, het nadelige als nadelig en het ontkomen als ontkomen begrepen heeft overeenkomstig de werkelijkheid, dan is men ontkomen aan de wereld met haar goden en Brahmas, met haar goden en mensen; men is dan ervan losgeraakt, ervan afgescheiden en men leeft met een gemoed dat vrij is van grenzen.⁸⁶

Wanneer de elementen alleen maar lijden waren, gevolgd door lijden, begeleid door lijden, wanneer ze niet

⁸⁵ S.14.31-32.

⁸⁶ S.14.33.

ook begeleid werden door lust, dan zouden de wezens geen welgevallen eraan vinden. Maar ze zijn begeleid door lust en daarom vinden de wezens er welbehagen aan.

Wanneer de elementen alleen maar lust waren, begeleid door lust, wanneer ze niet ook door lijden begeleid werden, dan zouden de wezens er geen afkeer van hebben. Maar ze zijn begeleid door lijden en daarom vinden de wezens er afkeer van.⁸⁷

Wie vreugde heeft aan de elementen, die heeft vreugde aan het lijden. En die is niet bevrijd van lijden.

Wie geen vreugde heeft aan de elementen, die heeft geen vreugde aan het lijden. En die is bevrijd van lijden.⁸⁸

Kortom, door contact van de zintuigen met zintuiglijk waarneembare objecten kan verlangen en afkeer ontstaan. Maar door waakzaam te zijn ziet men op tijd wat onheilzaam is. Men is niet blij noch ontstemd en men geeft verlangen en/of afkeer op. Dat opgeven gaat gemakkelijker als men het oorzakelijke ontstaan en vergaan van iets ziet,

⁸⁷ S.14.34.

⁸⁸ S.14.35.

als men het tijdelijke, vergankelijke van iets ziet, als men het kernloze van iets ziet, als men de leegte van iets ziet.⁸⁹

En als er geen verlangen en geen afkeer meer is, dan is de geest, het gemoed in evenwicht.

Uitleg van de leer

De eerwaarde Sariputta legde aan andere monniken, die op reis wilden gaan, uit hoe zij de leer juist moesten uitleggen om geen verwijten te krijgen.

Vraag: Wat onderwijst de Boeddha?

Antwoord: De Boeddha onderwijst de overwinning van begeerte, en wel de overwinning van begeerte naar lichamelijkheid, de overwinning van begeerte naar gevoel, de overwinning van begeerte naar waarneming, de

⁸⁹ Zie: [Oorzakelijk ontstaan en opheffing van het lijden](#); en [De drie kenmerken van het leven: dukkha, anicca, anatta](#); en [Leegheid, leegte \(suññata\)](#)

overwinning van begeerte naar geestelijke formaties, de overwinning van begeerte naar bewustzijn.

Vraag: Welk kwaad is er in die soorten van begeerte?

Antwoord: Wanneer bij de lichamelijkheid, bij het gevoel, bij de waarneming, bij de formaties, bij het bewustzijn de begeerte niet is verdwenen, wanneer wil, toeneiging, vurig verlangen niet zijn verdwenen, dan ontstaan door verandering van de lichamelijkheid, van het gevoel, van de waarneming, van de formaties, van het bewustzijn zorgen, gejammer, smart, leed en wanhoop.

Daarom onderwijst de Boeddha de overwinning van begeerte.

Vraag: Welk voordeel is er in de overwinning van begeerte?

Antwoord: Wanneer bij lichamelijkheid, gevoel, waarneming, formaties, bewustzijn de begeerte verdwenen is, wil, toeneiging, vurig verlangen verdwenen is, dan ontstaan leed, gejammer, smart en wanhoop niet bij iemand

door verandering van lichamelijkheid, door verandering van gevoel, door verandering van waarneming, door verandering van formaties, door verandering van bewustzijn.

Dat is het voordeel ervan.⁹⁰

[Ook hier weer: als er geen verlangen en geen afkeer meer is, dan is de geest, het gemoed in evenwicht.]

En in het Sutta Nipata staat het vers:

“Wanneer men geluk en ellende achter zich heeft gelaten, en ook vreugde en neerslachtigheid, als men gelijkmoedigheid heeft verkregen die gezuiverde kalmte is, laat men alleen gaan als een neushoorn.”⁹¹

Dit betekent dat men zonder de ‘metgezellen’ voorkeur en afkeer, met een evenwichtig gemoed verder moet gaan.

⁹⁰ S.XXII.2.

⁹¹ Sn. 67. - Zie ook: [Ideale eenzaamheid](#).

Elementen van ontkomen

Er zijn zes elementen van het ontkomen,⁹² namelijk:

1. Het is niet mogelijk dat bij iemand die de gemoed bevrijdende liefdevolle vriendelijkheid (*mettā*) heeft ontplooid, ze vaak heeft geoefend, tot leidraad en basis heeft genomen, ze uitgeoefend, vermeerderd en tot volmaaktheid heeft gebracht, de geest dan door haat is geboeid. Want de gemoed bevrijdende liefdevolle vriendelijkheid bestaat immers uit het ontkomen aan haat.

2. Het is niet mogelijk dat bij iemand die het gemoed bevrijdende mededogen heeft ontplooid, het vaak heeft geoefend, tot leidraad en basis heeft genomen, het uitgeoefend, vermeerderd en tot volmaaktheid heeft gebracht, de geest dan geboeid wordt door vijandigheid.

⁹² *nissāranīyā dhātuyo*. Vergelijk [A.V.200](#).

Want in het ontkomen aan vijandigheid bestaat immers het gemoed bevrijdende mededogen.

3. Het is niet mogelijk dat bij iemand die de gemoed bevrijdende medevreugde heeft ontplooid, ze vaak heeft geoefend, tot leidraad en basis heeft genomen, ze uitgeoefend, vermeerderd en tot volmaaktheid heeft gebracht, de geest dan door ontevredenheid of tegenzin⁹³ is geboeid. Want uit het ontkomen aan ontevredenheid en tegenzin bestaat immers de gemoed bevrijdende medevreugde.

4. Het is niet mogelijk dat bij iemand die de gemoed bevrijdende gelijkmoedigheid heeft ontplooid, ze vaak heeft geoefend, tot leidraad en basis heeft genomen, ze uitgeoefend, vermeerderd en tot volmaaktheid heeft gebracht, de geest door begeerte is geboeid. Want in het

⁹³ ontevredenheid, mismoedigheid, neerslachtigheid; *arati*, 'lusteloosheid, tegenzin'.

ontkomen aan de begeerte bestaat immers de gemoed bevrijdende gelijkmoedigheid.⁹⁴

5. Het is niet mogelijk dat bij iemand die de gemoed-bevrijding zonder kenmerken⁹⁵ heeft ontplooid, ze vaak heeft geoefend, tot leidraad en basis heeft genomen, ze uitgeoefend, vermeerderd en tot volmaaktheid heeft gebracht, het bewustzijn dan toch nog de voorstellingen van kenmerken navolgt. Want in het ontkomen aan alle

⁹⁴ Deze vier gemoed-bevrijdende eigenschappen worden ook de goddelijke toestanden of verheven verblijven (*brahma-vihâra*) genoemd.

⁹⁵ *animittâ cetovimutti*. Volgens het commentaar is hier het intensieve inzicht (*balava-vipassanâ*) bedoeld. Degenen die de lange suttas uitleggen (de *Dîgha-bhanaka*) beweren echter dat het betrekking heeft op het bereiken van het doel van heiligheid. Want die toestand heet 'zonder kenmerken' omdat daarin de kenmerken (*nimitta*), (zoals begeerte, haat en onwetendheid), en lichamelijkheid (namelijk gevoel, waarneming, vormingen en bewustzijn), en blijvendheid (namelijk echt geluk en een ikheid) niet te vinden zijn. *Nimitta* kan hier ook als het (bedrieglijke) voorstellingsbeeld van bestaansvorm opgevat worden.

voorstellingen van kenmerken bestaat immers de kenmerkloze gemoed-bevrijding.

6. Het is niet mogelijk dat bij iemand in wie de ik-gedachte is verdwenen en die niet meer de mening heeft 'dit ben ik', toch nog de geest geboeid wordt gehouden door de borende twijfel en onzekerheid. Want in het ontkomen aan borende twijfel en onzekerheid bestaat immers de vernietiging van de ik-waan.

Deze zes elementen van ontkomen zijn er.⁹⁶

Met andere woorden:

Het is niet mogelijk dat bij iemand de geest geboeid blijft door afkeer, als hij de bevrijding van het gemoed door het overdenken van *mettā*, liefdevolle vriendelijkheid, ontplooit, vaak oefent. Want de gemoed-bevrijdende vriendelijkheid bestaat in het ontgaan van afkeer.

Het is niet mogelijk dat bij iemand die mededogen ontplooit, vaak oefent, de geest geboeid blijft door

⁹⁶ Nissāraṇīya Sutta, A.VI.13.

vijandschap. Want het gemoed-bevrijdende mededogen bestaat in het ontgaan van vijandschap.

Het is niet mogelijk dat bij iemand die medevreugde ontplooit, vaak oefent, de geest geboeid wordt door ongenoegen. Want de gemoed-bevrijdende medevreugde bestaat in het ontgaan van ongenoegen.

Het is niet mogelijk dat bij iemand die gelijkmoedigheid ontplooit, vaak oefent, de geest door begeerte geboeid wordt. Want in het ontgaan van begeerte bestaat de gemoed-bevrijdende gelijkmoedigheid.⁹⁷

Bevrijding van het hart

Bij de indeling van de heiligen naar vaardigheid wordt genoemd degene die de onmetelijke bevrijding van het hart, het gemoed bereikt.⁹⁸

“Iemand doordringt een hemelrichting met een hart dat vervuld is van *mettā*, en evenzo de tweede, derde en

⁹⁷ A.VI.13.

⁹⁸ M.64.

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

Hij doordringt alle hemelrichtingen met een hart dat gevuld is van 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 vervuld is van medeleven, onuitputtelijk, verheven, onmetelijk, zonder vijandschap en zonder kwaadwil.

Hij doordringt de ene hemelrichting met een hart dat vervuld is van 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 vervuld is van medevreugde, onuitputtelijk, verheven, onmetelijk, zonder vijandschap en zonder kwaadwil.

Hij doordringt de ene hemelrichting met een hart dat vervuld is van 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 vervuld is van gelijkmoedigheid, onuitputtelijk, verheven, onmetelijk, zonder vijandschap en zonder kwaadwil.

Dit wordt de onmetelijke bevrijding van het hart genoemd.⁹⁹

-oOo-

Geraadpleegde bronnen

Ñānamoli Bhikkhu (Comp. & transl.): *The Practice of Loving-kindness (Metta) as taught by the Buddha in the Pali Canon*. (3rd impr.) Kandy : BPS, 1978. The Wheel No. 7.

⁹⁹ M.43.

Neumann, Karl Eugen (Übers.) 'Die Reden Gotamo Buddhos. Aus der Sammlung der Bruchstücke Suttanipâto des Pâli-Kanons,' Übers. von Karl Eugen Neumann. in: *Sammlungen in Verzen*, Zürich 1957 (3. Aufl.), p. 1-269. (1. Aufl. 1905).

Norman, K.R. (tr.): *The Group of Discourses (Sutta-Nipâta)*. 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*. (2. revid. Aufl.) - Konstanz: Christiani, 1977. (Buddhistische Handbibliothek; 6).

Nyanaponika Thera (transl.): *Anguttara Nikaya: An Anthology. Part III* . Kandy: BPS, The Wheel No. 208/211.

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.

The Path of Freedom (Vimuttimaggā) by Arahant Upatissa.
Transl. into Chinese by Tipitaka Sanghapāla of Funan;
transl. from the Chinese by Rev. N.R.M. Ehara, Soma Thera
& Kheminda Thera. (repr.) - Kandy : BPS, 1995. (1st publ.
1961; 1st BPS ed. 1977).

Story, Francis: *Buddhist Meditation*. Kandy: BPS, Bodhi
Leaves B 15.

Thanissaro Bhikkhu (tr.): *Nissaraniya Sutta: Means of
Escape*. AN 6.13, online versie
[https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an06/an06.013
.than.html](https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an06/an06.013.than.html)

Vimuttimaggā., zie: Path of Freedom.

<http://www.palikanon.com/>

= = =