

Facetten van het Boeddhisme
10.8.

Oplettendheid bij het in- en uitademen

ānāpānasati

samengesteld door
Nico Moonen

Copyright © 2021 / 2564

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](#)

[De methode](#)

[Vervolmaking van de vier grondslagen van oplettendheid](#)

[Vervolmaking van de zeven factoren van Verlichting](#)

[Vervolmaking van het ware weten en bevrijding](#)

[Onwrikbaar](#)

Oplettendheid bij het in- en uitademen

ānāpānasati

Inleiding

Door de concentratie op de ademhaling wordt rust, kalmte verkregen. De adem wordt daarbij niet op een speciale manier langer of korter ingehouden. Maar de ademhaling is het punt waarop de aandacht steeds weer gevestigd wordt. Of wij nu kort of snel in- en uitademen, of wij langzaam in- en uitademen, wij letten er gewoon op, zonder de natuurlijke ademhaling te verstoren. En als de gedachten afdwalen, dan moet de oplettendheid die gedachten weer terugbrengen naar de ademhaling.

Concentratie op de ademhaling behoort tot de elementen van de Verlichting (*bodhipakkhiya-dhamma*) (A.I.35)

De concentratie op het in- en uitademen is stil, uitstekend, een vertoeven in smetteloos geluk. Welke slechte onheilzame dingen ontstaan, die worden terstond tot verdwijnen gebracht en komen tot rust. (S.54.9)

De Verhevene vertoefde vaak in de concentratie op de ademhaling. Hij noemde het "edel vertoeven". Deze concentratie, ontplooid en ontwikkeld, leidt naar de opheffing van de neigingen.

En degenen die volmaakte heiligen zijn, hen leidt de concentratie op het in- en uitademen al in dit leven tot een gelukkig vertoeven in oplettend helder bewustzijn. (S.54.12; zie ook A.I.26)

Wie wenst dat zijn lichaam niet moe wordt noch zijn ogen, en wie zonder hechten verlost wil worden van de neigingen, die moet zijn opmerkzaamheid richten op de concentratie van bedachtzame in- en uitademing.

Wenst men dat de herinneringen en plannen waaraan men gewend is overwonnen worden, dan moet men concentratie bij het in- en uitademen beoefenen.

Wenst men dat men het niet walgelijke als walgelijk waarneemt, dan moet men concentratie bij het in- en uitademen beoefenen.

Wenst men dat men het walgelijke als niet walgelijk waarneemt, dan moet men concentratie bij het in- en uitademen beoefenen.

Wenst men dat men het niet walgelijke en het walgelijke als iets walgelijks waarneemt, dan moet men concentratie bij het in- en uitademen beoefenen.

Wenst men dat men het walgelijke en het niet walgelijke als iets niet walgelijks waarneemt, dan moet men concentratie bij het in- en uitademen beoefenen.

Wenst men dat men het niet walgelijke en het walgelijke beide achter zich laat en gelijkmoedig vertoeft, dan moet men concentratie bij het in- en uitademen beoefenen.¹

¹ Over het niet walgelijke en het walgelijke, zie: [De beschouwing over het walgelijke en het niet walgelijke](#)

Wenst men de vier jhanas te bereiken en erin te vertoeven, dan moet men concentratie bij het in- en uitademen beoefenen.

Wenst men de vier vormloze meditatieve verdiepingen te bereiken en erin te vertoeven, dan moet men concentratie bij het in- en uitademen beoefenen.

Wenst men na volledige overwinning van de grens van mogelijke waarneming de opheffing van waarneming en gevoel te bereiken en daarin te vertoeven, dan moet men concentratie bij het in- en uitademen beoefenen.

Wanneer de concentratie op de ademhaling op die manier ontplooid en ontwikkeld is, en wanneer men dan een aangenaam of een onaangenaam gevoel ondervindt, dan ziet men in dat het onbestendig is, onvoldaan. Men eigent zich dat gevoel niet meer toe.

Men ziet in dat, wanneer het lichaam uiteenvalt en de levenskracht opgebruikt is, alles wat hier nog als waarneembaar is, koel geworden is, hoewel ook zonder voldoening. (S.54.8)

Wanneer de oplettendheid op de ademhaling (*ānāpānasati*) ontplooid en geoefend wordt, heeft zij grote vrucht en veel nut. Zij vervolmaakt de vier grondslagen van oplettendheid (*satipatthāna*). Wanneer de vier grondslagen van oplettendheid ontplooid en geoefend worden, vervolmaken zij de zeven factoren van Verlichting (*bojjhanga*). Wanneer de zeven factoren van Verlichting ontplooid en geoefend worden, vervolmaken zij echt weten en bevrijding. (M.118; zie ook S.54.13)

De methode

Oplettendheid bij het in- en uitademen gaat als volgt: Men gaat naar een rustige plek en men gaat er neerzitten. Men houdt het lichaam rechtop en de oplettendheid houdt men levendig. En oplettend ademt men in, oplettend ademt men uit. (S.54.1; A.X.60; M.118)

Wanneer men lang inademt, weet men: 'Ik adem lang in'; wanneer men lang uitademt, weet men: 'Ik adem lang uit.' Wanneer men kort inademt, weet men: 'Ik adem

kort in;' wanneer men kort uitademt, weet men: 'Ik adem kort uit.' (S.54.1; A.X.60; M.118)

'Bewust van het hele ademhalingsproces zal ik inademen,' aldus oefent men zich; 'bewust van het hele ademhalingsproces zal ik uitademen,' aldus oefent men zich. (S.54.1; A.X.60; M.118)

'Het hele ademhalingsproces tot rust brengend, zal ik inademen,' aldus oefent men zich; 'het hele ademhalingsproces tot rust brengend, zal ik uitademen,' aldus oefent men zich. (S.54.1; A.X.60; M.118)

Wanneer men diep inademt, weet men: 'ik adem diep in.' Wanneer men diep uitademt, weet men: 'ik adem diep uit.' Wanneer men kort inademt, weet men: 'ik adem kort in.' Wanneer men kort uitademt, weet men: 'ik adem kort uit.' Het lichaam kalmerend zal ik inademen, het lichaam kalmerend zal ik uitademen, zo oefent men.

Op die tijd waakt men bij het lichaam over het lichaam, onvermoeibaar, helder bewust, oplettend, na het overwinnen van wereldse begeerte en droefenis.

Het in- en uitademen wordt genoemd het lichaam veranderen. (S.54.10)

'Vervoering ondervindend, zal ik inademen,' aldus oefent men zich; 'vervoering ondervindend, zal ik uitademen,' aldus oefent men zich. (S.54.1; S.54.10; A.X.60; M.118)

'Zaligheid ondervindend, zal ik inademen,' aldus oefent men zich; 'zaligheid ondervindend, zal ik uitademen,' aldus oefent men zich. (S.54.1; S.54.10; A.X.60; M.118)

Op zo'n tijd waakt men bij de gevoelens over de gevoelens, oplettend en helder bewust. De gevoelens veranderen wordt dat genoemd. (S.54.10)

'De geestelijke formaties² ondervindend, zal ik inademen,' aldus oefent men zich; 'de geestelijke formaties ondervindend, zal ik uitademen,' aldus oefent men zich. (S.54.1; S.54.10; A.X.60; M.118)

'De geestelijke formaties tot rust brengend, zal ik inademen,' aldus oefent men zich; 'de geestelijke formaties tot rust brengend, zal ik uitademen,' aldus oefent men zich. (S.54.1; S.54.10; A.X.60; M.118)

² De formaties van de geest zijn waarneming en gevoel. (M.44)

'De geest ondervindend³ zal ik inademen,' aldus oefent men zich; 'de geest ondervindend, zal ik uitademen,' aldus oefent men zich. (S.54.1; S.54.10; A.X.60; M.118)

'De geest buitengewoon blij makend,⁴ zal ik inademen,' aldus oefent men zich; 'de geest buitengewoon blij makend, zal ik uitademen,' aldus oefent men zich. (S.54.1; S.54.10; A.X.60; M.118)

'De geest concentrerend,⁵ zal ik inademen,' aldus oefent men zich; 'de geest concentrerend, zal ik uitademen,' aldus oefent men zich. (S.54.1; S.54.10; A.X.60; M.118)

'De geest bevrijdend (van de hindernissen⁶), zal ik inademen,' aldus oefent men zich; 'de geest bevrijdend, zal ik uitademen,' aldus oefent men zich. (S.54.1; S.54.10; A.X.60; M.118)

Op zo'n tijd oefent men zich: 'het bewustzijn ondervindend zal ik inademen; het bewustzijn ondervindend zal ik uitademen; het bewustzijn opwekkend zal ik in- en

³ Volgens de vier meditatieve verdiepingen (jhanas).

⁴ Zowel door *samatha* (kalmte) als ook door *vipassana* (inzicht).

⁵ Namelijk op de ademhaling.

⁶ hindernissen, zie: [De boeien, smetten, hindernissen.](#)

uitademen; het bewustzijn bevrijdend zal ik in- en uitademen.' Zo oefent men.

Op zo'n tijd waakt men bij het bewustzijn over het bewustzijn, helder bewust. (S.54.10)

Iemand die onachtzaam is, die niet helder bewust is, kan de concentratie op het in- en uitademen niet ontplooien. Daarom waakt men bij de geest over de geest, onvermoeibaar, helder bewust, oplettend. (S.54.10)

'Nadenkend over vergankelijkheid, niet-blijvendheid,⁷ zal ik inademen,' aldus oefent men zich; 'nadenkend over niet-blijvendheid, zal ik uitademen,' aldus oefent men zich. (S.54.1; S.54.10; A.X.60; M.118)

'Nadenkend over onthechting⁸, zal ik inademen,' aldus oefent men zich; 'nadenkend over onthechting, zal ik uitademen,' aldus oefent men zich. (S.54.1; S.54.10; A.X.60; M.118)

⁷ In lichaam, gevoel, waarneming, wilsformaties en bewustzijn. - Zie: [Contemplatie over niet-bestendigheid](#)

⁸ zie: [Contemplatie over onthechting](#)

‘Nadenkend over beëindiging⁹, zal ik inademen,’
aldus oefent men zich; ‘nadenkend over beëindiging, zal ik
uitademen,’ aldus oefent men zich. (S.54.1; S.54.10;
A.X.60; M.118)

‘Nadenkend over het loslaten, het opgeven¹⁰, zal ik
inademen,’ aldus oefent men zich; ‘nadenkend over het
opgeven, zal ik uitademen,’ aldus oefent men zich. (S.54.1;
S.54.10; A.X.60; M.118)

Op zo'n tijd waakt men over de verschijnselen bij de
verschijnselen, bij de objecten van de geest, onvermoeibaar,
helder bewust, oplettend, na het overwinnen van werelds
verlangen en droefenis.

Men heeft wijs gemerkt hoe begeerte en droefenis
overwonnen worden, en men is in evenwicht, gelijkmoedig.

11

⁹ zie: [Contemplatie over beëindiging](#)

¹⁰ zie: [Contemplatie over het opgeven](#)

¹¹ Vergankelijkheid, verzaking, beëindiging, loslaten zijn
objecten van de geest; het zijn zonder uitzondering de
wetmatigheden die lichamelijke en geestelijke processen
bepalen. Het commentaar vermeldt bovendien dat hebzucht
en droefenis overeenkomen met de hindernissen van

Op die manier worden de slechte, onheilzame dingen verminderd door iemand die bij het lichaam over het lichaam waakt, die bij de gevoelens over de gevoelens waakt, die bij het bewustzijn over het bewustzijn waakt, die bij de objecten van de geest waakt over de objecten van de geest. (S.54.10)

Zo wordt de oplettendheid op de adem ontplooid en geoefend zodat zij grote vrucht en veel nut heeft." (M.118)

Dit heet oplettendheid bij het in- en uitademen. En zo vervolmaakt de ontplooid en geoefende oplettendheid op de adem de vier grondslagen van oplettendheid. (S.54.1; S.54.10; A.V.108; A.X.60)

zinnelijke begeerte en kwaadwil. Deze twee hindernissen kunnen eveneens onderwerp zijn van de beschouwing van objecten van de geest.

Vervolmaking van de vier grondslagen van oplettendheid

"Hoe vervolmaakt de ontplooid en geofende oplettendheid op de adem de vier grondslagen van oplettendheid?

Steeds wanneer iemand begrijpt dat hij lang inademt of lang uitademt als hij lang inademt of lang uitademt; wanneer iemand begrijpt dat hij kort inademt of kort uitademt als hij kort inademt of kort uitademt; steeds wanneer iemand oefent, 'ik zal inademen en ik zal uitademen en ik zal me van het hele ademhalingsproces bewust zijn'; wanneer iemand oefent: 'ik zal inademen en ik zal uitademen en ik zal het hele ademhalingsproces tot rust brengen'; - bij die gelegenheid beschouwt hij het lichaam als een lichaam, ijverig, volledig waakzaam en helder bewust, nadat hij hebzucht en droefenis tegenover de wereld heeft geëlimineerd.

Dit is een bepaald lichaam onder de lichamen,¹² namelijk het in- en uitademen. Op grond daarvan beschouwt men bij die gelegenheid het lichaam als een lichaam, ijverig, volledig waakzaam en helder bewust, nadat men hebzucht en droefenis tegenover de wereld heeft geëlimineerd.

Steeds wanneer iemand oefent: 'Ik zal inademen en ik zal uitademen en daarbij vervoering ondervinden,' wanneer iemand oefent: 'Ik zal inademen en ik zal uitademen en daarbij zaligheid ondervinden,' wanneer iemand oefent: 'Ik zal inademen en ik zal uitademen en daarbij de formatie van de geest ondervinden,'¹³ wanneer

¹² Het is een ondervinden van het lichaam dat als manifesterend aarde-element (aanraking bijvoorbeeld aan de top van de neus) en als manifesterend wind-element (beweging van de adem) kan worden begrepen.

¹³ Het beschouwen van vervoering en zaligheid is speciaal beschouwing van gevoel. De beschouwing van datgene wat de geest vormt, (dit is volgens de omschrijving ervan in M.44 waarneming en gevoel) is het beschouwen van gevoel in het algemeen. Een tot rust komen van de formatie van de geest vindt plaats in het vierde jhana. Daar is alleen nog

iemand oefent: 'ik zal inademen en ik zal uitademen en daarbij de formatie van de geest tot rust brengen,' – bij die gelegenheid beschouwt hij gevoelens bij gevoelens, ijverig, volledig oplettend en helder bewust, nadat hij hebzucht en droefenis tegenover de wereld heeft geëlimineerd.

Dit is een bepaald gevoel onder de gevoelens, namelijk wanneer iemand het in- en uitademen precies vervolgt. Op grond daarvan beschouwt hij bij die gelegenheid gevoelens als gevoelens, ijverig, volledig waakzaam en helder bewust, nadat hij hebzucht en droefenis tegenover de wereld geëlimineerd heeft.

Steeds wanneer iemand oefent: 'Ik zal inademen en ik zal uitademen en daarbij de geest ondervinden,' wanneer iemand oefent: 'Ik zal inademen en ik zal uitademen en daarbij de geest blij maken,' wanneer iemand oefent: 'Ik zal inademen en ik zal uitademen en daarbij de geest

neutraal gevoel aanwezig. Dit is een aanwijzing erop hoe het meditatieve ondervinden gebruikt kan worden voor het verkrijgen van inzicht, respectievelijk daarop dat kalmte en inzichtmeditatie niet strikt van elkaar zijn te scheiden.

concentreren,' wanneer iemand oefent: 'Ik zal inademen en ik zal uitademen en daarbij de geest bevrijden,'¹⁴ – bij die gelegenheid beschouwt hij de geest, ijverig, volledig waakzaam en helder bewust, nadat hij hebzucht en droefenis tegenover de wereld heeft geëlimineerd.

De ontplooiing van de oplettendheid op de ademhaling vindt bij iemand plaats die oplettend is, die volledig helder bewust is. Op grond daarvan beschouwt hij bij die gelegenheid de geest als geest ijverig, volledig waakzaam en helder bewust, nadat hij hebzucht en droefenis tegenover de wereld heeft geëlimineerd.

Steeds wanneer iemand oefent: 'Ik zal inademen en ik zal uitademen en daarbij de vergankelijkheid beschouwen,' wanneer iemand oefent: 'Ik zal inademen en ik zal uitademen en daarbij de verzaking beschouwen,' wanneer iemand oefent: 'Ik zal inademen en ik zal uitademen en daarbij het beëindigen beschouwen,' wanneer

¹⁴ 'concentreren' en 'bevrijden' zijn criteria van de beschouwing van de geest. Zie: [De vier grondslagen van oplettendheid, het beschouwen van de geest.](#)

iemand oefent: 'Ik zal inademen en ik zal uitademen en daarbij het loslaten beschouwen,' - bij die gelegenheid beschouwt hij objecten van de geest als objecten van de geest, ijverig, volledig waakzaam en helder bewust, nadat hij hebzucht en droefenis tegenover de wereld heeft geëlimineerd. Nadat hij het overwinnen van hebzucht en droefenis met wijsheid heeft gezien, ziet hij met gelijkmoedigheid precies toe. Op grond daarvan beschouwt hij bij die gelegenheid de objecten van de geest als objecten van de geest,¹⁵ ijverig, volledig waakzaam en helder bewust, nadat hij hebzucht en droefenis tegenover de wereld heeft geëlimineerd.

¹⁵ Vergankelijkheid, verzaking, beëindiging, loslaten zijn objecten van de geest; het zijn zonder uitzondering de wetmatigheden die lichamelijke en geestelijke processen bepalen. Het commentaar vermeldt bovendien dat hebzucht en droefenis overeenkomen met de hindernissen van zinnelijke begeerte en kwaadwil. Deze twee hindernissen kunnen eveneens onderwerp van de beschouwing van objecten van de geest zijn.

Zo vervolmaakt de ontplooiden en geoefende oplettendheid op de adem de vier grondslagen van oplettendheid. (M.118)

Vervolmaking van de zeven factoren van Verlichting

Hoe vervolmaken de ontplooiden en geoefende vier grondslagen van oplettendheid de zeven factoren van Verlichting?

Steeds wanneer iemand het lichaam als een lichaam beschouwt, - of gevoelens als gevoelens beschouwt, - of de geest als geest beschouwt, - of objecten van de geest als objecten van de geest beschouwt, - ijverig, volledig waakzaam en helder bewust, nadat hij hebzucht en droefenis tegenover de wereld heeft geëlimineerd, - bij die gelegenheid is onafgebroken oplettendheid in hem verankerd. Steeds wanneer onafgebroken oplettendheid in iemand is verankerd, bij die gelegenheid wordt de factor van Verlichting van oplettendheid in hem voortgebracht. Hij

ontplooit die factor en door ontplooiing komt die in hem tot volmaaktheid.

Op die manier doorgrondt en onderzoekt iemand die toestand met wijsheid en begint hij met exact navorsen ervan. Steeds wanneer hij zo oplettend vertoeft en die toestand met wijsheid doorgrondt en onderzoekt en met exact navorsen ervan begint, – bij die gelegenheid wordt de factor van Verlichting van onderzoek van de verschijnselen in hem voortgebracht. En hij ontplooit die factor en door ontplooiing komt die in hem tot volmaaktheid.

Bij iemand die deze toestand met wijsheid doorgrondt en onderzoekt en met exact navorsen ervan begint, wordt onvermoeibare energie voortgebracht. Steeds wanneer onvermoeibare energie wordt voortgebracht in iemand die deze toestand met wijsheid doorgrondt en onderzoekt en met exact navorsen ervan begint, – bij die gelegenheid wordt de factor van Verlichting van energie bij hem voortgebracht. En hij ontplooit die factor en door ontplooiing komt die in hem tot volmaaktheid.

In iemand die energie heeft voortgebracht, verschijnt bovennatuurlijke vervoering. Steeds wanneer bovennatuurlijke vervoering verschijnt in iemand die energie heeft voortgebracht, – bij die gelegenheid wordt de factor van Verlichting van vervoering¹⁶ in hem voortgebracht. En hij ontplooit die factor en door ontplooiing komt die in hem tot volmaaktheid.

Bij iemand die in vervoering is, worden lichaam en geest kalm. Steeds wanneer lichaam en geest kalm worden in iemand die in vervoering is, - bij die gelegenheid wordt de factor van Verlichting van kalmte in hem voortgebracht. En hij ontplooit die factor en door ontplooiing komt die in hem tot volmaaktheid.

¹⁶ Het gaat hier niet onvoorwaardelijk om vervoering in de zin van onderdeel van meditatieve verdiepingen. Vervoering kan ook ontstaan door sterke overgave of belevenissen van inzicht en dergelijke.

Bij iemand wiens lichaam kalm is en die geluk ondervindt, wordt de geest geconcentreerd. Steeds wanneer de geest kalm is in iemand wiens lichaam kalm is en die geluk ondervindt, - bij die gelegenheid wordt de factor van Verlichting van concentratie in hem voortgebracht. En hij ontplooit die factor en door ontplooiing komt die factor in hem tot volmaaktheid.

Met gelijkmoedigheid beschouwt hij nauwkeurig de geest die zo geconcentreerd is. 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.

Zo vervolmaken de ontplooiende en geoefende vier grondslagen van oplettendheid de zeven factoren van Verlichting. (M.118)

Vervolmaking van het ware weten en bevrijding

Hoe vervolmaken de ontplooiden en geoefende zeven factoren van Verlichting waar weten en bevrijding?

Iemand ontplooit de factor van Verlichting van oplettendheid, welke factor bevorderd wordt door afgescheidenheid, ontzegging en beëindigen, en tot loslaten leidt.

Hij ontplooit de factor van Verlichting van onderzoek van de verschijnselen, welke factor bevorderd wordt door afgescheidenheid, ontzegging en beëindigen, en tot loslaten leidt.

Hij ontplooit de factor van Verlichting van energie, welke factor bevorderd wordt door afgescheidenheid, ontzegging en beëindigen, en tot loslaten leidt.

Hij ontplooit de factor van Verlichting van vervoering, welke factor bevorderd wordt door afgescheidenheid, ontzegging en beëindigen, en tot loslaten leidt.

Hij ontplooit de factor van Verlichting van kalmte, welke factor bevorderd wordt door afgescheidenheid, ontzegging en beëindigen, en tot loslaten leidt.

Hij ontplooit de factor van Verlichting van concentratie, welke factor bevorderd wordt door afgescheidenheid, ontzegging en beëindigen, en tot loslaten leidt.

Hij ontplooit de factor van Verlichting van gelijkmoedigheid, welke factor bevorderd wordt door afgescheidenheid, ontzegging en beëindigen, en tot loslaten leidt.

Zo vervolmaken de ontplooiende en geoefende zeven factoren van Verlichting¹⁷ echt weten en bevrijding."
(M.118)

¹⁷ Zie eventueel ook: [De zeven factoren van Verlichting](#).

Onwrikbaar

Uitgerust met vijf dingen, monniken, zal een monnik die zich wijdt aan oplettendheid bij het inademen en uitademen, in helemaal niet lange tijd doordringen tot onwrikbaarheid.¹⁸ Wat zijn deze vijf dingen?

Daar is de monnik niet bedrijvig, niet werklustig, hij is genoegzaam en gemakkelijk tevreden te stellen in zijn levensbenodigdheden. Hij stelt zich tevreden met weinig voedsel, is het lichamelijke genot niet toegedaan. Hij slaapt weinig, houdt zich bezig met waakzaamheid. Hij is rijk aan weten, heeft veel kennis vergaard. (A.V.96-98)

--o0o--

¹⁸ Het vierde jhana en de vormloze meditatieve verdiepingen worden in het algemeen met het verzamelbegrip "het onwrikbare" aangeduid. - Zie: [Het onwrikbare.](#)