

Facetten van het Boeddhisme
10.9.

Contemplaties over dukkha, anicca en anatta

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.

1. Contemplaties over dukkha, onbevredigendheid

Het overwegen van dukkha

Overweging voor iedereen

2. Contemplaties over anicca, vergankelijkheid

Het beschouwen van de vergankelijkheid – de
hoogste verdienste

Het overdenken van vergankelijkheid I

Contemplatie over niet-bestendigheid

De zintuigen zijn niet blijvend en niet-zelf

De zes innerlijke gebieden zijn vergankelijk en
niet-zelf

Het overdenken van vergankelijkheid II

3. Contemplatie over anatta, niet-zelf

Belang van contemplatie over anatta

Niet zelf

Anatta

Contemplatie over niet-zelf (1)

Contemplatie over niet-zelf (2)

Contemplatie over niet-zelf (3)

Zelf-loze oorzaak

Niet blijvend en niet-zelf

Leeg van een zelf

Contemplatie over de zes interne en externe
gebieden

Overdenking

Ik-loos zijn de elementen

Oorzakelijk ontstaan

Juist inzicht

Contemplaties over dukkha, anicca en anatta

1. Contemplaties over dukkha, onbevredigendheid

Het overwegen van dukkha

Geboorte is onbevredigend, is niet tevreden stellend; ouderdom is onbevredigend, is niet tevreden stellend; dood is onbevredigend, is niet tevreden stellend; verdriet, geweeklaag, pijn, leed en wanhoop zijn onbevredigend, zijn niet tevreden stellend; het verenigd zijn met wie of waarmee men een afkeer heeft, is onbevredigend, is niet tevreden stellend; het gescheiden zijn van wie of van wat men liefheeft, is onbevredigend, is niet tevreden stellend; niet te krijgen wat men wenst, is onbevredigend, is niet tevreden stellend; kortom, de vijf groeperingen, de vijf

soorten van hechten zijn onbevredigend, zijn niet tevreden stellend, namelijk:

de soorten van lichamelijke vorm zijn onbevredigend; de soorten van gevoel zijn onbevredigend; de soorten van waarnemingen zijn onbevredigend; de soorten van geestelijke formaties zijn onbevredigend; de soorten van bewustzijn zijn onbevredigend.

Overweging voor iedereen

'Het is zeker dat ik oud word; ik kan het proces van veroudering niet ontgaan.

Het is zeker dat ik ziek word; ik kan ziekte niet ontgaan.

Het is zeker dat ik zal sterven; ik kan de dood niet ontgaan.

Bij alle dingen die dierbaar en geliefd zijn, zal er verandering komen en er zal scheiding van komen.

Ik ben de eigenaar van mijn wilsacties en de erfgenaam ervan; mijn daden zijn de moederschoot waaruit ik ontsproot; wilsacties zijn mijn familie en mijn bescherming. Welke daden ik ook zal doen, goede of slechte, ik zal de erfgenaam ervan zijn.'

2. Contemplaties over anicca, vergankelijkheid

Zeer verdienstelijk is het beschouwen van de vergankelijkheid

Het is verdienstelijk wanneer men voedsel geeft aan iemand die inzicht heeft. Nog veel verdienstelijker is het voedsel te geven aan een heilige. Veel verdienstelijker is het voedsel te geven aan een Paccekaboeddha. Veel verdienstelijker is het voedsel te geven aan de Volmaakte, Heilige, volmaakt Verlichte.

Veel verdienstelijker is het voedsel te geven aan de
gemeenschap van de monniken. Veel verdienstelijker
is het wanneer men met een gemoed vol vertrouwen
zijn toevlucht neemt tot de Verlichte, diens leer en tot
de gemeenschap van de monniken. Veel
verdienstelijker is het wanneer men, al is het maar
voor een handomdraai, een gemoed van liefdevolle
vriendelijkheid opwekt. Maar het meest verdienstelijke
van dit alles is het wanneer men het beschouwen van
de vergankelijkheid oefent, al is het maar voor een
ogenblik. (A.IX.20)

Het overdenken van vergankelijkheid I

Het overdenken van vergankelijkheid, indien
vaak beoefend, verwijdt alle zinnelijke lust,
verwijdt alle lust naar lichaam, alle verlangen naar
wedergeboorte, alle onwetendheid, alle waan van "ik
ben". En hoe doet men dat?

Als men ziet: zo is het lichaam, zo is het ontstaan van het lichaam, zo is het verdwijnen van het lichaam, zo is gevoel, zo is gewaarwording, zo zijn de activiteiten, zo is bewustzijn, zo is het ontstaan ervan en het verdwijnen ervan.”

Het lichaam is leeg, zonder zelf. Het is ontstaan afhankelijk van oorzaken. Het is veranderlijk en vergankelijk. Gevoelens ontstaan en vergaan; zij zijn afhankelijk van omstandigheden, ze zijn zonder zelf, veranderlijk en vergankelijk. Waarneming is afhankelijk, zonder zelf, veranderlijk en vergankelijk. Bewustzijn is afhankelijk, zonder zelf, veranderlijk en vergankelijk. Al het samengestelde is ontstaan, is afhankelijk van oorzaken. Het is veranderlijk en vergankelijk. Alleen Nibbana is zonder oorzaak, is niet samengesteld. Die staat is niet geboren, niet geworden, niet geschapen.

Contemplatie over niet-bestendigheid

Bij contemplatie over niet-bestendigheid,
vergankelijkheid overweegt men aldus:

rupam aniccam,

vedanā aniccā,

saññā aniccā,

sankhārā aniccā,

viññānam aniccam,

“Vorm (materie, het lichaam) is niet bestendig,
is vergankelijk. Gevoel of gewaarwording is niet
bestendig, is vergankelijk. Waarneming is niet
bestendig, is vergankelijk. Geestelijke formaties zijn
niet bestendig, zijn vergankelijk. Bewustzijn is niet
bestendig, is vergankelijk.” (A.V.108).

Alle verschijnselen zijn vergankelijk; alle dingen zijn niet-zelf. (M.35)

De zintuigen zijn niet blijvend en niet-zelf

Het oog is niet blijvend.

Het oog-bewustzijn is niet blijvend.

Visueel contact is niet blijvend.

Datgene wat ontstaat veroorzaakt door visueel contact, - namelijk alles wat behoort tot gevoel, waarneming, geestelijke formaties en bewustzijn, - dat is niet blijvend.

Wat niet blijvend is, dat is smartelijk, onvoldaan, frustrerend, niet tevreden stellend, het is

niet prettig.¹ Het is niet juist om daarvan te denken:
'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf'.

Het oor is niet blijvend.

Geluiden zijn niet blijvend.

Het oor-bewustzijn is niet blijvend.

Oor-contact is niet blijvend.

Datgene wat ontstaat veroorzaakt door
oor-contact, - namelijk alles wat behoort tot gevoel,
waarneming, geestelijke formaties en bewustzijn, - dat
is niet blijvend.

¹ Dit betekent niet dat iets niet als prettig en aangenaam ervaren kan worden. Maar het tijdelijke van iets houdt in dat er na een bepaalde tijd – hoe lang ook – een einde komt aan dat prettige en aangename. En juist dat feit is het smartelijke, frustrerende van al wat niet-blijvend is, van al wat tijdelijk is. En ook het weten dat iets vergankelijk is en dat de mens sterfelijk is, maar niet weten wanneer iets vergaat of wanneer iemand zal sterven, is frustrerend.

Wat niet blijvend is, dat is smartelijk,
onvoldaan, frustrerend, niet tevreden stellend, het is
niet prettig. Het is niet juist om daarvan te denken:
'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf.'

De neus is niet blijvend.

Geuren zijn niet blijvend.

Het geur-bewustzijn is niet blijvend.

Neus-contact is niet blijvend.

Datgene wat ontstaat veroorzaakt door
neus-contact, - namelijk alles wat behoort tot gevoel,
waarneming, geestelijke formaties en bewustzijn, - dat
is niet blijvend.

Wat niet blijvend is, dat is smartelijk,
onvoldaan, frustrerend, niet tevreden stellend, het is
niet prettig. Het is niet juist om daarvan te denken:
'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf.'

De tong is niet blijvend.

Smaken zijn niet blijvend.

Het smaak-bewustzijn is niet blijvend.

Tong-contact is niet blijvend.

Datgene wat ontstaat veroorzaakt door tong-contact, - namelijk alles wat behoort tot gevoel, waarneming, geestelijke formaties en bewustzijn, - dat is niet blijvend.

Wat niet blijvend is, dat is smartelijk, onvoldaan, frustrerend, niet tevreden stellend, het is niet prettig. Het is niet juist om daarvan te denken: 'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf.'

Het lichaam is niet blijvend.

Aanrakingen zijn niet blijvend.

Het lichaam-bewustzijn is niet blijvend.

Lichaam-contact is niet blijvend.

Datgene wat ontstaat veroorzaakt door
lichaam-contact, - namelijk alles wat behoort tot
gevoel, waarneming, geestelijke formaties en
bewustzijn, - dat is niet blijvend.

Wat niet blijvend is, dat is smartelijk,
onvoldaan, frustrerend, niet tevreden stellend, het is
niet prettig. Het is niet juist om daarvan te denken:
'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf.'

De geest is niet blijvend.

Gedachten en ideeën zijn niet blijvend.

Het geest-bewustzijn is niet blijvend.

Geest-contact is niet blijvend.

Datgene wat ontstaat veroorzaakt door
geest-contact, - namelijk alles wat behoort tot gevoel,
waarneming, geestelijke formaties en bewustzijn, - dat
is niet blijvend.

Wat niet blijvend is, dat is smartelijk,
onvoldaan, frustrerend, niet tevreden stellend, het is
niet prettig. Het is niet juist om daarvan te denken:
'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf.'

Gevoel, waarnemingen, geestelijke formaties en
bewustzijn zijn niet blijvend. Ze zijn onderhevig aan
verandering. Wat niet blijvend is, dat is smartelijk,
onvoldaan, frustrerend, niet tevreden stellend. Het is
niet juist om daarvan te denken: 'Dit is van mij, dit
ben ik, dit is mijn zelf'. (M.147)

De zes innerlijke gebieden zijn vergankelijk en niet-zelf

Het oog is niet onvergankelijk maar
vergankelijk. Men kan daarvan niet beweren: dat
behoort mij toe, dat ben ik, dat is mijn zelf.

Het oor is niet onvergankelijk maar vergankelijk. Men kan daarvan niet beweren: dat behoort mij toe, dat ben ik, dat is mijn zelf.

De neus is niet onvergankelijk maar vergankelijk. Men kan daarvan niet beweren: dat behoort mij toe, dat ben ik, dat is mijn zelf.

De tong is niet onvergankelijk maar vergankelijk. Men kan daarvan niet beweren: dat behoort mij toe, dat ben ik, dat is mijn zelf.

Het lichaam is niet onvergankelijk maar vergankelijk. Men kan daarvan niet beweren: dat behoort mij toe, dat ben ik, dat is mijn zelf.

De geest is niet onvergankelijk maar vergankelijk. Men kan daarvan niet beweren: dat behoort mij toe, dat ben ik, dat is mijn zelf.

Want de zes innerlijke gebieden (*ayatana*) zijn vergankelijk.

De vormen zijn niet onvergankelijk maar vergankelijk. Men kan daarvan niet beweren: 'dat behoort mij toe, dat ben ik, dat is mijn zelf.

De geluiden, de geuren, de smaken, de aanrakingen, de gedachten zijn niet onvergankelijk maar vergankelijk. Men kan daarvan niet beweren: 'dat behoort mij toe, dat ben ik, dat is mijn zelf.

Want de zes innerlijke gebieden zijn vergankelijk.

Het zienbewustzijn is niet onvergankelijk maar vergankelijk. Men kan daarvan niet beweren: dat behoort mij toe, dat ben ik, dat is mijn zelf.

Het hoorbewustzijn, het ruikbewustzijn, het smaakbewustzijn, het tastbewustzijn, het denkbewustzijn is niet onvergankelijk maar vergankelijk. Men kan daarvan niet beweren: dat behoort mij toe, dat ben ik, dat is mijn zelf.

Want de zes innerlijke gebieden zijn
vergankelijk.

Tweeheid

Op een tweeheid gebaseerd ontstaat bewustzijn.
Op welke tweeheid?

Gebaseerd op het oog en de vormen ontstaat
zien-bewustzijn. Het oog is onbestendig, veranderlijk,
vergankelijk. De vormen zijn onbestendig,
veranderlijk, vergankelijk. Deze tweeheid hier is
wankelend, onstandvastig, onbestendig, veranderlijk,
vergankelijk. Uit welke reden, uit welke voorwaarde nu
steeds zien-bewustzijn ontstaat, een dergelijke reden,
een dergelijke voorwaarde is onstandvastig,
onbestendig, veranderlijk, vergankelijk. Het op iets
veranderlijks gebaseerde, voorwaardelijk ontstane
zien-bewustzijn - hoe kan dat bestendig zijn? Wat nu
het samenkomen van die drie is, dat noemt men

oog-contact. Het oog-contact is eveneens onbestendig, veranderlijk, vergankelijk. Uit welke reden, uit welke voorwaarde nu steeds oog-contact ontstaat, een dergelijke reden, een dergelijke voorwaarde is onbestendig, veranderlijk, vergankelijk. Het op iets veranderlijks gebaseerde, voorwaardelijk ontstane oog-bewustzijn - hoe kan dat bestendig zijn?

Door contact voelt men, door contact heeft men plannen, door contact neemt men waar. Deze dingen hier zijn wankelend, onstabiel, onbestendig veranderlijk, vergankelijk.

Op gelijke wijze is het met de andere zintuigen. Zo ontstaat, gebaseerd op een tweeheid, zien-bewustzijn, hoor-bewustzijn, ruik-bewustzijn, smaak-bewustzijn, tast-bewustzijn en geest-bewustzijn." (S.35.93)

Die tweeheid waarop de soorten van bewustzijn zijn gebaseerd, is wankelend, onstandvastig,

onbestendig, veranderlijk, vergankelijk. De soorten van bewustzijn kunnen daarom niet bestendig zijn.

Het overdenken van vergankelijkheid II

"Dit lichaam van mij dat uit materiële vorm bestaat, dat samengesteld is uit de vier grote elementen, door moeder en vader verwekt, door middel van rijst en rijstebrij opgebouwd, dit lichaam is onderworpen aan vergankelijkheid, onderworpen aan verval; en dit bewustzijn van mij wordt weggedragen en is heel eng ermee verbonden." (M.77)

"De zintuigen - oog, oor, neus, tong, lichaam, geest – zijn niet onvergankelijk maar vergankelijk."

"De vormen, geluiden, geuren, smaken, aanrakingen, geestelijke objecten zijn niet onvergankelijk maar vergankelijk."

"De diverse soorten bewustzijn - zienbewustzijn, hoorbewustzijn, ruikbewustzijn, smaakbewustzijn, aanrakingsbewustzijn, denkbewustzijn – zijn niet onvergankelijk maar vergankelijk."

"Contact door de zintuigen – visueel contact, hoorcontact, ruikcontact, smaakcontact, aanrakingscontact, denkcontact – is niet onvergankelijk maar vergankelijk."

"Het gevoel, veroorzaakt door zien, horen, ruiken, proeven, aanraken, denken is niet onvergankelijk maar vergankelijk."

"De waarneming van vormen, geluiden, geuren, smaken, aanrakingen en van geestelijke objecten is niet onvergankelijk maar vergankelijk."

"De wil naar vormen, naar geluiden, naar geuren, naar smaken, naar aanrakingen, naar geestelijke objecten is niet onvergankelijk maar vergankelijk."

"De begeerte, het verlangen naar vormen, naar geluiden, naar geuren, naar smaken, naar aanrakingen, naar geestelijke objecten is niet onvergankelijk maar vergankelijk."

"Het aarde-element, het water-element, het vuur-element, het wind-element, het ruimte-element, het bewustzijns-element - die elementen zijn niet onvergankelijk maar vergankelijk."

"Lichamelijkheid, gevoel, waarneming, de formaties en bewustzijn zijn niet onvergankelijk maar vergankelijk." (S.18.1-10; vgl. M.147)

Wie deze dingen zo begrijpt en inziet, die wordt een in de stroom getredene genoemd. Hij kan niet meer terugvallen in lagere werelden van bestaan. Hij is veilig en gaat de Verlichting tegemoet."
(S.XXVI.1-10)

3. Contemplatie over anatta, niet-zelf

Belang van contemplatie over anatta

De overweging van de onpersoonlijkheid, van leegheid is de bevrijding door inzicht dat alles leeg is van een zelf. Contemplatie over niet-zelf, meditatie over leegheid is erg belangrijk en kan iemand leiden naar Ontwaking. Ze mondt uit in het doodloze, eindigt in het doodloze. (A.VII.45-46)

“Als iemand veel vertoeft met zijn geest gesterkt door waarneming van niet-zelf in lijden, dan wordt zijn geest bevrijd van de waanvoorstellingen die dit lichaam met zijn bewustzijn en alle externe dingen behandelen in termen van ‘ik’ en ‘mijn’.” (A.VII.46).

“Als iemand zes beloningen ziet, moet dat voldoende voor hem of haar zijn om waarneming van niet zelf onbegrensd in alle formaties te vestigen. Het zijn de volgende zes beloningen:

1. Hij of zij zal bevrijd zijn van de wereld van alles (van de gehele wereld).
- 2-3. Hij of zij zal niet meer gehinderd worden door te handelen in termen van ‘ik’ en ‘mijn’.
4. Hij of zij zal de kennis verkrijgen die niet door allen gedeeld wordt.
- 5-6. En hij of zij zal duidelijk de oorzaken zien en ook oorzakelijk ontstane dingen.” (A.VI.104)

Niet zelf

Vorm, gevoel, waarneming, formaties,
gedachten – dat alles is niet van mij, dat ben ik niet,
dat is niet mijn zelf. Dat wat gezien, gehoord, gevoeld,

waargenomen, gezocht, overwogen is, is niet van mij,
dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf. (M.22)

Anatta

rūpam anattā,

vedanā anattā,

saññā anattā,

sankhārā anattā,

viññānam anattā,

sabbe sankhārā aniccā,

sabbe dhammā anattā'ti,

vorm (het lichaam) is niet-zelf;

gevoel is niet-zelf;

waarneming is niet-zelf;

geestelijke formaties zijn niet-zelf;

bewustzijn is niet-zelf.

Alle samengestelde dingen zijn niet-blijvend, zijn vergankelijk;
alle dingen (alle verschijnselen) zijn niet-zelf, zijn niet van mij.

Contemplatie over niet-zelf (1)

Bij contemplatie over niet-zelf overweegt men aldus: 'Het oog is niet zelf; vormen (zichtbare objecten) zijn niet zelf. Het oor is niet zelf; geluiden zijn niet zelf. De neus is niet zelf; geuren zijn niet zelf. De tong is niet zelf; smaak is niet zelf. Het lichaam is niet zelf; aanrakingen (lichamelijke contacten) zijn niet zelf. De geest is niet zelf; gedachten en ideeën (mentale objecten) zijn niet zelf.' - Zo denkt men na over niet-zelf." (A.X.60; A.V.108)

Contemplatie over niet-zelf (2)

Vorm is niet zelf; vorm is niet de plaats van het zelf; in vorm is geen zelf. Gevoelens zijn niet zelf; gevoelens zijn niet de plaats van het zelf; in gevoelens is geen zelf. Gewaarwording is niet zelf; gewaarwording is niet de plaats van het zelf; in gewaarwording is geen zelf. Geestelijke formaties zijn niet zelf; geestelijke formaties zijn niet de plaats van het zelf; in geestelijke formaties is geen zelf. Bewustzijn is niet zelf; bewustzijn is niet de plaats van het zelf; in bewustzijn is geen zelf.²

Contemplatie over niet-zelf (3)

“Materiële dingen zijn niet blijvend, en ook gevoelens, waarneming, geestelijke formaties en

² *The Path of Freedom (Vimuttimagga)* by Upatissa, Arahant, p. 305.

bewustzijn zijn niet blijvend. Materiële dingen zijn niet zelf, zij hebben geen zelfstandig bestaan. En ook gevoelens, waarneming, geestelijke formaties en bewustzijn zijn niet zelf. Alle formaties zijn niet blijvend; alle dingen zijn niet zelf.” (M.35)

Zelf-loze oorzaak

De lichamelijkheid is niet het zelf. En wat de oorzaak, de voorwaarde is voor het ontstaan van de lichamelijkheid, ook dat is niet het zelf. De lichamelijkheid die ontstaan is door iets dat zonder een zelf is, hoe zou die een zelf kunnen zijn?

Gevoel is niet het zelf. En wat de oorzaak, de voorwaarde is voor het ontstaan van gevoel, ook dat is niet het zelf. Het gevoel dat ontstaan is door iets dat zonder een zelf is, hoe zou dat een zelf kunnen zijn?

Waarneming is niet het zelf. En wat de oorzaak, de voorwaarde is voor het ontstaan van de

waarneming, ook dat is niet het zelf. De waarneming die ontstaan is door iets dat zonder een zelf is, hoe zou die een zelf kunnen zijn?

De formaties zijn niet het zelf. En wat de oorzaak, de voorwaarde is voor het ontstaan van de formaties, ook dat is niet het zelf. De formaties die ontstaan zijn door iets dat zonder een zelf is, hoe zouden die een zelf kunnen zijn?

Het bewustzijn is niet het zelf. En wat de oorzaak, de voorwaarde is voor het ontstaan van het bewustzijn, ook dat is niet het zelf. Het bewustzijn dat ontstaan is door iets dat zonder een zelf is, hoe zou dat een zelf kunnen zijn?

Ze zijn allemaal niet het zelf. En wat de oorzaak, de voorwaarde is voor het ontstaan ervan, ook dat is niet het zelf. Lichamelijkheid, gevoel, waarneming, formaties, bewustzijn, ontstaan door iets dat zonder

een zelf is, hoe zouden die een zelf kunnen zijn?”

(S.22.20)

Vorm is niet-blijvend; gevoel is niet-blijvend;
waarneming is niet-blijvend; geestelijke formaties zijn
niet-blijvend; bewustzijn is niet-blijvend; vorm is
niet-zelf; gevoel is niet-zelf; waarneming is niet-zelf;
geestelijke formaties zijn niet-zelf; bewustzijn is
niet-zelf. Alle samengestelde dingen zijn niet-blijvend;
alle verschijnselen zijn niet-zelf.

Afhankelijk van oorzaken en voorwaarden, enkel
de combinatie van verscheidene natuurlijke
elementen, is deze persoon. Het is geen wezen, het
zijn slechts elementen, niet in het bezit van een
blijvend levensbeginsel, vrij van een zelfstandig iets of
ziel.

Niet blijvend en niet-zelf

“Lichamelijkheid, gevoel, waarneming, geestelijke formaties en bewustzijn, - dat alles is niet-blijvend. Niets ervan zal steeds hetzelfde blijven, zonder aan verandering onderhevig te zijn. Indien er zo'n kern, zo'n ego bestond, - blijvend en onveranderlijk, - dan zou een heilig leven dat naar de volledige uitdoving van lijden leidt, niet mogelijk zijn.” (S.22.96).

Door meditatie over de waarneming van vergankelijkheid wordt elke mening van „ik” overwonnen. (M.62)

Leeg van een zelf

Het lichaam is leeg, zonder zelf. Het is ontstaan afhankelijk van oorzaken. Het is veranderlijk en

vergankelijk. Gevoelens ontstaan en vergaan; zij zijn afhankelijk van omstandigheden, ze zijn zonder zelf. Waarneming is oorzakelijk ontstaan, is afhankelijk, zonder zelf. Bewustzijn is oorzakelijk ontstaan, is afhankelijk, zonder zelf. Al het samengestelde is ontstaan, is afhankelijk van oorzaken. Alleen Nibbana is zonder oorzaak, is niet samengesteld. Die staat is niet geboren, niet geworden, niet geschapen.

Contemplatie over de zes interne en externe gebieden

'Het oog is niet-zelf, zichtbare objecten zijn niet-zelf;
het oor is niet-zelf; geluiden zijn niet-zelf;
de neus is niet-zelf, geuren zijn niet-zelf;
de tong is niet-zelf, smaken zijn niet-zelf;
het lichaam is niet-zelf, lichamelijke contacten
(tastbare objecten) zijn niet-zelf;
de geest is niet-zelf, mentale objecten zijn niet-zelf.'

De zintuigen zijn niet zelf, ze ontstaan en vergaan. De zintuiglijke objecten zijn niet zelf, ze ontstaan en vergaan. Het bewustzijn ontstaan door contact van zintuig en object is niet zelf, het ontstaat en vergaat. Het contact tussen zintuig en object is niet zelf, het ontstaat en vergaat. Het gevoel ontstaan door contact tussen zintuig en object is niet zelf, het ontstaat en vergaat. De dorst ontstaan door het gevoel, is niet zelf, die ontstaat en vergaat. Dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf. Wanneer men nergens meer aan hecht, wanneer men onthecht is, dan is men vrij.

Overdenking

"Welke soort van vorm ook, hetzij in het verleden, in de toekomst of thans, innerlijk of uiterlijk,

grof of fijn, laag of hoog, veraf of dichtbij - elke vorm is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.'

Evenzo met alle soorten van gevoel, alle soorten van waarneming, alle soorten van geestelijke formaties, alle soorten van bewustzijn - elke soort ervan is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.' (M.35; zie ook M.1 en It.95, It.96, It.68, It.92, It.93 en It.94)

Ik-loos zijn de elementen

"Wat er in de persoon zelf aan vaste, vloeibare en gasvormige elementen is, dat noemt men de eigen vaste, vloeibare en gasvormige elementen.

Wat er in de eigen persoon aan hitte verworven is, waardoor men verhit wordt, waardoor er vertering plaats heeft, dat noemt men het eigen hitte-element.

Wat er in de eigen persoon is aan opstijgende winden, aan neerdalende winden, de winden van de maag, van de darm, de winden die alle ledematen doorstromen zoals in- en uitademing, dat noemt men het eigen wind-element.

Al die elementen zijn zonder wezen en zonder zelf; zij zijn oorzakelijk ontstaan, zijn vergankelijk, aan verval onderhevig. 'Dit is niet van mij; dat ben ik niet; dat is niet mijn zelf.' Door zo te overwegen wordt de geest vrij van begeerte met betrekking tot die elementen. Door meditatie over de waarneming van vergankelijkheid wordt elke mening van „ik“ overwonnen." (zie M.62, M.74 en M.140)

Oorzakelijk ontstaan

Het oog is ontstaan. De zichtbare vormen zijn ontstaan. Het zienbewustzijn is ontstaan door contact

van oog en zichtbare vorm. In het dagelijks spraakgebruik heet dat: "ik zie". Maar in feite is er geen "ik" die ziet. Er is alleen een oorzakelijk ontstaan van zienbewustzijn. Wat ontstaan is, zal weer vergaan. Het is niet blijvend; het is zonder een "zelf".

Het oor is ontstaan. De hoorbare geluiden zijn ontstaan. Het hoorbewustzijn is ontstaan door contact van oor en hoorbare geluiden. In het dagelijks spraakgebruik heet dat: "ik hoor". Maar in feite is er geen "ik" die hoort. Er is alleen een oorzakelijk ontstaan van hoorbewustzijn. Wat ontstaan is, zal weer vergaan. Het is niet blijvend; het is zonder een "zelf".

De neus is ontstaan. De ruikbare geuren zijn ontstaan. Het ruikbewustzijn is ontstaan door contact van neus en ruikbare geuren. In het dagelijks spraakgebruik heet dat: "ik ruik". Maar in feite is er geen "ik" die ruikt. Er is alleen een oorzakelijk

ontstaan van ruikbewustzijn. Wat ontstaan is, zal weer vergaan. Het is niet blijvend; het is zonder een "zelf".

De tong is ontstaan. De proefbare smaken zijn ontstaan. Het smaakbewustzijn is ontstaan door contact van tong en proefbare smaken. In het dagelijks spraakgebruik heet dat: "ik proef". Maar in feite is er geen "ik" die proeft. Er is alleen een oorzakelijk ontstaan van smaakbewustzijn. Wat ontstaan is, zal weer vergaan. Het is niet blijvend; het is zonder een "zelf".

Het lichaam is ontstaan. De aanraakbare voorwerpen zijn ontstaan. Het aanraakbewustzijn is ontstaan door contact van lichaam en aanraakbare voorwerpen. In het dagelijks spraakgebruik heet dat: "ik raak aan". Maar in feite is er geen "ik" die aanraakt. Er is alleen een oorzakelijk ontstaan van aanraakbewustzijn. Wat ontstaan is, zal weer vergaan. Het is niet blijvend; het is zonder een "zelf".

Het geestelijke is ontstaan en zal weer vergaan.
Het geestelijke is niet blijvend, het is zonder een zelfstandig iets.

Gedachten zijn ontstaan. De denkbare dingen zijn ontstaan. Het denkbewustzijn is ontstaan door contact van geest en denkbare dingen. In het dagelijks spraakgebruik heet dat: "ik denk". Maar in feite is er geen "ik" die denkt. Er is alleen een oorzakelijk ontstaan van denkbewustzijn. Wat ontstaan is, zal weer vergaan. Het is niet blijvend; het is zonder een "zelf".

Gevoelens, emoties zijn ontstaan. In het dagelijks spraakgebruik heet dat: "ik heb een gevoel". Maar in feite is er geen "ik" die een gevoel heeft. Er is alleen een oorzakelijk ontstaan van gevoelens. Emoties, een glimlach, een traan, ze zijn oorzakelijk ontstaan. Wat ontstaan is, zal weer vergaan. Het is niet blijvend; het is zonder een "zelf".

Herinneringen zijn ontstaan. In het dagelijks spraakgebruik heet dat: "ik herinner me". Maar in feite is er geen "ik" die zich iets herinnert. Er is alleen een oorzakelijk ontstaan van herinneringen. Wat ontstaan is, zal weer vergaan. Het is niet blijvend; het is zonder een "zelf".

Het lichamelijke is ontstaan en ook het geestelijke. En wat ontstaan is, zal weer vergaan. Het is niet blijvend, is zonder een "zelf". Wat niet blijvend is, is niet van mij; dat behoort mij niet toe. Dus moet dat losgelaten worden.

Men moet zich nergens meer aan hechten, noch positief noch negatief. Men moet nergens een voorkeur voor hebben en nergens een afkeer van hebben. Door inzicht noemt men niets meer zijn eigen. Zo wordt de bevrijding van *dukkha*, lijden bereikt.

Wanneer men niets meer zijn eigen noemt, dan is er bij het zien alleen het zien, bij het horen alleen

het horen, bij het ruiken alleen het ruiken, bij het proeven alleen het proeven, bij het aanraken alleen het aanraken, bij het denken alleen het denken.

Juist inzicht

"De edele volgeling(e) heeft juist inzicht, namelijk: "Vorm is niet het zelf. Men heeft er geen macht over en men kan daarom niet zeggen: 'Mijn vorm moet zo zijn; mijn vorm moet niet zo zijn, moet anders zijn.'

Evenzo met gevoel, waarneming, geestelijke formaties en bewustzijn. Ze zijn niet het zelf. Men heeft er geen macht over en men kan daarom niet zeggen: 'Mijn vorm moet zo zijn; mijn vorm moet niet zo zijn, moet anders zijn.'

Vorm is niet onvergankelijk maar vergankelijk.

Wat vergankelijk is, is onvoldaan, niet tevreden stellend, leed brengend. Daarvan kan men niet zeggen: 'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf.'

Evenzo met gevoel, waarneming, geestelijke formaties, bewustzijn. Die zijn niet onvergankelijk maar vergankelijk. Wat vergankelijk is, is onvoldaan, niet tevreden stellend, leed brengend. Daarvan kan men niet zeggen: 'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf.'

Daarom moet men niet gehecht zijn aan *dukkha*, moet zich niet aan *dukkha* vasthouden en daarom moet men datgene wat *dukkha* is, niet zo beschouwen: 'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf.'" (M.35)

'Het oog is niet-zelf, zichtbare objecten zijn niet-zelf; het oor is niet-zelf; geluiden zijn niet-zelf; de neus is niet-zelf, geuren zijn niet-zelf; de tong is niet-zelf, smaken zijn niet-zelf; het lichaam is niet-zelf, lichamelijke contacten (tastbare objecten) zijn niet-zelf; de geest is niet-zelf, mentale objecten zijn niet-zelf.' Aldus blijft men niet-zelf beschouwen in deze inwendige en uitwendige grondslagen. Dit heet contemplatie over niet-zelf. (A.10.60)

"Vorm is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf. Gevoel is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf. Waarneming is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf. Formaties zijn niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf. Bewustzijn is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf." (M.147; zie ook: S.18.1-10)

De vijf grote elementen: aarde, water, vuur, lucht en ruimte, moeten aldus beschouwd worden: "Dit is niet van mij; dat ben ik niet; dat is niet mijn zelf." Door zo te overwegen wordt de geest vrij van begeerte met betrekking tot die elementen. (M.62)

Wat er bestaat aan lichamelijkheid, aan gevoel, aan waarneming, aan formaties, aan bewustzijn, verleden, toekomstig of tegenwoordig, eigen of vreemd, grof of fijn, gewoon of edel, veraf of nabij, - van elke lichamelijkheid, elk gevoel, elke waarneming, elke formatie, elk bewustzijn geldt: 'Dit is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.'

Wanneer men dat overeenkomstig de werkelijkheid met juiste wijsheid inzielt, dan is men zonder hechten bevrijd.

Met een dergelijk inzicht is de geest bij dit lichaam inclusief het bewustzijn en erbuiten bij alle

voorstellingen vrij van de eigendunk van ik en mijn. Er is geen waanidee van ik en mijn. De geest heeft dan de verschillende soorten van hoogmoed overschreden, is vol vrede en volledig bevrijd." (S.XVIII.21-22; vgl. M.109)
