

Dagelijkse overwegingen

[Denken aan de Boeddha, Dhamma en Ariyasangha](#)

[Bespiegeling over deugd](#)

[Bespiegeling over vrijgevigheid](#)

[Bespiegeling over godheden](#)

[Overdracht van verdiensten](#)

[Ratana sutta - De Juweel-toespraak](#)

[Vijf overwegingen voor iedereen](#)

[De toespraak over liefdevolle vriendelijkheid](#)

[dukkha, anicca, anatta](#)

[Ik-loze oorzaak](#)

[Opheffen van persoonlijkheid](#)

[A.X.60. Girimānanda sutta - De toespraak tot de
eerwaarde Girimānanda \[tien contemplaties\]](#)

[contemplatie over niet-bestendigheid](#)

[De zintuigen zijn niet blijvend](#)

[contemplatie over niet-zelf](#)

[contemplatie over onzuiverheid - De 32 delen van
het lichaam](#)

[contemplatie over nadeel \(gevaar\)](#)

[contemplatie over opgeven \(vernietiging van de
smetten\)](#)

[contemplatie over onthechting](#)

[contemplatie over beëindiging; contemplatie over
de vrede](#)

[contemplatie over afkeer van de hele wereld](#)

[contemplatie over niet-blijvendheid van alle
samengestelde geestelijke dingen](#)

[Oplettendheid bij het in- en uitademen](#)

[De contemplatie over de dood](#)

[Overwegingen tot inzicht](#)

[Het drievoudige stil zijn \(A.III.123\)](#)

[De elementen I](#)

[De elementen II](#)

[Opheffen van persoonlijkheid II](#)

[Overweging van de paramis](#)

[Uitleg van de leer](#)

[De uiteenzetting van de elementen - Dhātuvibhanga
sutta](#)

[Overweging](#)

[A.VI.63. De doordringende uiteenzetting](#)

Denken aan de Boeddha, Dhamma en Ariyasangha

*itipi so bhagavā, araham, sammā-sambuddho,
vijjacarana sampanno, sugato, lokavidū, anuttaro,
purisadammasārathī satthā devamanussānam buddho
bhagavā ti.*

‘Waarlijk, de Verhevene is heilig, volledig verlicht, volmaakt in kennis en volmaakt in gedrag. Hij is gezegend, een kenner van de werelden. Hij is de onvergeliijkbare leider van mensen die bedwongen moeten worden en van mensen die volgzaam zijn. Hij is de leraar van goden en van mensen. Hij is de Ontwaakte en Verhevene.’

*svakkhāto bhagavatā dhammo, sandithiko, akāliko,
ehipassiko, opanayiko, paccatam veditabbo viññūhi ti.*

‘Duidelijk uitgelegd is de leer door de
Verhevene; hier en nu op juistheid te controleren; met
onmiddellijk resultaat. Ze nodigt ieder uit om alles zelf
te testen; ze leidt naar Nibbāna. Ze is te begrijpen
door de wijze, ieder voor zichzelf.’

*supatipanno bhagavato sāvakasangho,
ujupattipanno bhagavato sāvakasangho,
ñayapatipanno bhagavato sāvakasangho,
sāmīcatipanno bhagavato sāvakasangho; yadidam:
cattāri purisayugāni; attha purisapuggalā: esa
bhagavato sāvakasangho; āhuneyyo, pāhuneyyo,*

dakkhineyyo, añjalikaraniyo anuttaram

puññakkhettam lokassā'ti.

'Van goed gedrag is de Orde van de discipelen van de Gezegende. Van oprecht gedrag is de Orde van de discipelen van de Gezegende. Van wijs gedrag is de Orde van de discipelen van de Gezegende. Van plichtsgetrouw gedrag is de Orde van de discipelen van de Gezegende. Deze Orde van de discipelen van de Gezegende – namelijk de vier paren van personen, de acht soorten individuen – is gaven waard, is gastvrijheid waard, is geschenken waard, is waard eerbiedig gegroet te worden, is een onvergelijkbaar veld van verdienste voor de wereld.'

Bespiegeling over deugd

'Mijn deugd is ongebroken, ongedeerd, onbesmet, zonder blaam, bevrijdend, door de wijzen geprezen, onbeïnvloed; ze bevordert geestelijke concentratie.' (A.III.71)

Bespiegeling over vrijgevigheid

Mijn gemoed is vrij van de ondeugd van gierigheid; ik ben vrijgevig en geef met open handen; ik geef graag, ben de behoeftigen toegedaan en heb vreugde aan het uitdelen van gaven.

'Goed heb ik het getroffen dat ik temidden van de mensen die omsponnen zijn met de kwaal van gierigheid, thuis leef met een gemoed dat vrij is van

de kwaal van gierigheid, vrijgevig, met open handen,
tot geven geneigd, de armen toegedaan, vreugde
hebbend aan het uitdelen van gaven.'

(zie A.IV.61; A.III.54]

Bespiegeling over godheden

"Er zijn de goden in de sfeer van de Vier Grote Koningen. Er zijn de goden in de sfeer van de Drieëndertig. Er zijn de gelukzalige goden (de Yama-goden). Er zijn de tevreden goden (in de Tusita-hemel). Er zijn de goden die zich verheugen in scheppen. Er zijn de goden die heersen over de scheppingen van anderen. Er zijn de goden in de sfeer van het gevolg van Brahmā. Er zijn goden hoger dan deze sferen. En die goden hadden zo'n vertrouwen dat zij na de dood daar wedergeboren werden; en zo'n

vertrouwen is ook bij mij aanwezig. En die goden waren deugdzaam, edelmoedig en vrijgevig, zij waren leergierig en zij hadden begrip zodat zij na de dood daar wedergeboren werden. En zulke eigenschappen zijn ook bij mij aanwezig.” (A.III.71)

Overdracht van verdiensten

Mogen hemelse en aardse wezens,
Devas en Nagas van grote macht,
delen in deze verdiensten van ons;
mogen zij lang de leer beschermen.

Mogen hemelse en aardse wezens,
Devas en Nagas van grote macht,
delen in deze verdiensten van ons;
mogen zij lang mij en anderen beschermen.

Mogen alle wezens delen in deze verdiensten
die wij aldus hebben verworven.
Moge het grotelijks bijdragen tot hun geluk.
Mogen mijn gestorven verwanten
deel hebben aan deze verdiensten;
mogen zij allen gelukkig zijn.

Ratana sutta - De Juweel-toespraak

De wezens die hier samen zijn gekomen,
hetzij op aarde of in de hemelruimte wonend,
mogen zij allen blij zijn en welgemoed
en mogen zij opmerkzaam luisteren
naar het woord van de leer.

Daarom luistert goed, gij wezens allemaal,
betoont u goedgezind jegens het geslacht der mensen
die overdag en 's nachts u vrome gaven brengen.
Moogt gij hen daarom vol toewijding beschermen.

Wat er bestaat aan schatten, hier en in gindse wereld,
welk kostbaar juweel zich in de hemel ook bevindt,
geen kan zich met de Volmaakte vergelijken.
Dit heerlijke juweel, het straalt in de Ontwaakte;
moge door deze waarheid geluk ontstaan.

Beëindiging en verzaking,
kostbare bevrijding van de dood,
bereikt door de Wijze der Sakyas, innerlijk bedaard,
niet bestaat er iets dat aan zo'n leer gelijk is.

Dit heerlijke juweel, het straalt in de Leer;
moge door deze waarheid geluk ontstaan.

Die als zuiverheid geprezen wordt
door de hoogste Boeddha,
die men als concentratie met directe vrucht aanduidt,
niet vindt men iets dat aan zo'n concentratie gelijk is.
Dit heerlijke juweel, het straalt voor ons in de Leer;
moge door deze waarheid geluk ontstaan.

Acht verheven mensen die door de Edelen geprezen
worden,
die ook bekend zijn als viervoudig mensenpaar,
zij, volgelingen van de Volmaakte, zijn gaven waard.
Rijke vrucht brengt de gave die hun aangeboden wordt.

Dit heerlijke juweel, het straalt voor ons in de Orde;
moge door deze waarheid geluk ontstaan.

Die zich met sterke geest helemaal wijdden,
vrij van lusten, aan de instelling van Gotama,
die het doel bereikten, in het Doodloze doken,
zij genieten de bevrijding, om niet verkregen.

Dit heerlijke juweel, het straalt voor ons in de Orde;
moge door deze waarheid geluk ontstaan.

Zoals de paal van de stadspoort
stevig staat in de grond,
door winden van elke richting onbewogen,
hieraan gelijk verkondig ik de edele mens
die de viervoudige edele waarheid

met wijsheid aanschouwt.

Dit heerlijke juweel, het straalt voor ons in de Orde;
moge door deze waarheid geluk ontstaan.

Zij die deze waarheid die zo goed verkondigd is,
met diepe wijsheid helder begrijpen,
al is hun vooruitgang ook zeer langzaam,
een achtste bestaan is er voor hen niet meer.

Dit heerlijke juweel, het straalt voor ons in de Orde;
moge door deze waarheid geluk ontstaan.

Gemeenschappelijk komen met bereikt inzicht
drie dingen tot verdwijnen:
het geloof aan persoonlijkheid, en twijfel,
en elk hechten aan regels en rituelen.

Aan de viervoudige lagere werelden
is hij dan ontkomen, niet meer in staat
om de zes grote euvel daden te begaan.

Dit heerlijke juweel, het straalt voor ons in de Orde;
moge door deze waarheid geluk ontstaan.

En al maakt men ook vaak nog fouten
in daden, woorden of in gedachten,
hij of zij is niet in staat om zulks te verhelen.

Dit is een onmogelijkheid, zo zegt men,
voor iemand die het verheven oord aanschouwt.

Dit heerlijke juweel, het straalt voor ons in de Orde;
moge door deze waarheid geluk ontstaan.

Zoals bloesemtoppen in het dichte bos,

in het zomerseizoen, in de eerste zomermaand,
daaraan gelijk onderwees Hij tot het ware heil
de beste leer, naar Nibbāna leidend.

Dit heerlijke juweel, het straalt in de Ontwaakte;
moge door deze waarheid geluk ontstaan.

Als Beste die het beste kent,
het beste geeft, het beste brengt,
Hij, zonder weerga, onderwees de beste leer.

Dit heerlijke juweel, het straalt voor ons in de Boeddha;
moge door deze waarheid geluk ontstaan.

Vernietigd is het oude en niets nieuws ontstaat.
Het hart is vrij van toekomstig bestaan.
Vernietigd zijn de kiemen

en geen verlangen groeit er meer.

Zo doven wijzen uit, zoals deze lamp hier.

Dit heerlijke juweel, het straalt voor ons in de
Orde;

moge door deze waarheid geluk ontstaan.”

. . .

“Gij wezens die hier samen zijt gekomen,
hetzij op aarde of in de hemelruimte wonend,
de Boeddha die als volmaakte wordt geëerd
zowel door goden als door mensen,
hem willen wij huldigen; het strekke ons allen tot
geluk.”

“Gij wezens die hier samen zijt gekomen,
hetzij op aarde of in de hemelruimte wonend,
de Leer die als volmaakte wordt geëerd

zowel door goden als door mensen,
die willen wij huldigen; het strekke ons allen tot
geluk.”

"Gij wezens die hier samen zijt gekomen,
hetzij op aarde of in de hemelruimte wonend,
de Orde die als volmaakte wordt geëerd
zowel door goden als door mensen,
die willen wij huldigen; het strekke ons allen tot
geluk.”

(Sn II.1, verzen 222-238)

Vijf overwegingen 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.'

'Ik ben niet de enige die aan ouderdom onderworpen is, ik ben niet de enige die aan ziekte onderworpen is, ik ben niet de enige die aan sterven onderworpen is, ik ben niet de enige die scheiden moet van al wat dierbaar en aangenaam is, ik ben niet

de enige die eigenaar en erfgenaam is van zijn goede en slechte daden. (A.V.57)

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, 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 of haar zouden kunnen berispen. En laat hij of zij 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 wezens,
de wezens die veraf zich bevinden of nabij,
bestaande wezens en de wezens die naar
bestaan zoeken,
- moge geluk al hun harten vervullen,
mogen zij gelukzalig van harte zijn.'*

Laat niemand de ander bedriegen en laat men
niemand verachten om welke reden dan ook. Laat men
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 zijn gemoed ontvouwen. Laat men vol goedheid en mededogen voor de gehele wereld zijn gemoed ontvouwen, onbegrensd: opwaarts, neerwaarts, rondom en kruiselings in het midden, naar alle richtingen; ongestoord, vrij van haat en vrij van vijandschap. En of men nu gaat of staat, zit of ligt, laat men, steeds als men van vermoeidheid vrij is, zich vestigen in deze oplettendheid. 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 zintuiglijk genot heeft overwonnen, hij of zij komt beslist niet meer in een moederschoot."

Alle levende wezens die zich vliegend of zwevend voortbewegen, mogen zij gelukkig zijn.

Alle levende wezens die zich zwemmend of drijvend voortbewegen, mogen zij gelukkig zijn.

Alle levende wezens die zich lopend voortbewegen, mogen zij gelukkig zijn.

Alle levende wezens met twee voeten, mogen zij gelukkig zijn.

Alle levende wezens met vier voeten, mogen zij gelukkig zijn.

Alle levende wezens met zes voeten, mogen zij gelukkig zijn.

Alle levende wezens met acht voeten, mogen zij gelukkig zijn.

Alle levende wezens met meer dan acht voeten, mogen zij gelukkig zijn.

Alle levende wezens zonder voeten, mogen zij gelukkig zijn.

Alle levende wezens die zich kruipend voortbewegen (zoals de wormen), mogen zij gelukkig zijn.

*Alle levende wezens die zich kronkelend voortbewegen
(zoals de slangen), mogen zij gelukkig zijn.*

*Alle levende wezens die zich glijdend voortbewegen
(zoals de slakken), mogen zij gelukkig zijn.*

*Alle levende wezens die zich op een andere manier
voortbewegen, mogen zij gelukkig zijn.*

*Alle levende wezens die zich niet zelf bewegen
(zoals de koralen), mogen zij gelukkig zijn.*

*Alle levende wezens in alle richtingen, in noorden en
zuiden, oosten en westen, opwaarts, neerwaarts en in
de tussenliggende richtingen, kruiselings in het midden
en rondom, overal, waar dan ook, mogen zij allen
gelukkig zijn en veilig, vrij van lijden.*

Mogen zij allen in staat zijn hun geluk te beschermen.

Moge het goed met hen gaan.

Wat voor wezens er ook zijn,

mogen zij vrij zijn van vijandschap.

Wat voor wezens er ook zijn,

*mogen zij vrij zijn van het slecht behandelen van
elkaar.*

Wat voor wezens er ook zijn,

*mogen zij vrij zijn van geestelijke en lichamelijke
kwalen.*

Wat voor wezens er ook zijn,

mogen zij in staat zijn hun geluk te beschermen.

dukkha, anicca, anatta

Geboorte is onbevredigend, is niet tevreden
stellend; ouderdom is onbevredigend, is niet tevreden
stellend; dood is onbevredigend, is niet tevreden
stellend; verdriet, geween, 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.

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.

[alleen nibbana is niet samengesteld, is niet
geschapen; nibbana is blijvend]

Ik-loze oorzaak

Het lichaam is niet-ik. En wat de oorzaak, de
voorwaarde is voor het ontstaan van het lichaam, ook

dat is niet-ik. Het lichaam dat ontstaan is door iets dat zonder een ik is, hoe zou dat een ik kunnen zijn?

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

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

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

Het bewustzijn is niet-ik. En wat de oorzaak, de voorwaarde is voor het ontstaan van het bewustzijn,

ook dat is niet-ik. Het bewustzijn dat ontstaan is door iets dat zonder ik is, hoe zou dat een ik kunnen zijn?

Ze zijn allemaal niet-ik. En wat de oorzaak, de voorwaarde is voor het ontstaan ervan, ook dat is niet-ik. Lichaam, gevoel, waarneming, geestelijke formaties, bewustzijn, ontstaan door iets dat zonder een ik is, hoe zouden die een ik kunnen zijn?

(S.XXII.20)

Opheffen van persoonlijkheid>{

‘Het oog, de vormen, het zienbewustzijn, het ziencontact, het gevoel, de dorst – dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.’

‘Het oor, de geluiden, het hoorbewustzijn, het hoorcontact, het gevoel, de dorst – dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.’

‘De neus, de geuren, het ruikbewustzijn, het ruikcontact, het gevoel, de dorst – dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.’

‘De tong, de smaken, het smaakbewustzijn, het smaakcontact, het gevoel, de dorst – dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.’

‘Het lichaam, de aanrakingen, het aanrakingsbewustzijn, het aanrakingscontact, het gevoel, de dorst – dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.’

‘De geest, de gedachten, het denkbewustzijn, het denkcontact, het gevoel, de dorst, – dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.’

Zo is het pad dat naar de opheffing van de persoonlijkheid leidt. (M.148, Chachakka sutta)

[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, het verlangen 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 dat weet en inziet, dan ziet men ook de vergankelijkheid, en dan hecht men nergens meer aan. Wanneer men onthecht is, is men vrij.

A.X.60. Girimānanda sutta - De toespraak tot de eerwaarde Girimānanda [tien contemplaties]

Tien contemplaties werden door de Boeddha
aanbevolen toen de eerwaarde Girimananda erg ziek was.

Die tien contemplaties zijn:

- 1) Contemplatie over niet-bestendigheid.
- 2) Contemplatie over niet-zelf.
- 3) Contemplatie over walgelijkheid.
- 4) Contemplatie over nadeel (gevaar).
- 5) Contemplatie over het opgeven (het afzien).
- 6) Contemplatie over onthechting (zich afzonderen).
- 7) Contemplatie over beëindiging.
- 8) Contemplatie over afkeer van de hele wereld.
- 9) Contemplatie over niet-blijvendheid van alle
samengestelde dingen.

10) Oplettendheid bij het in- en uitademen.

contemplatie over niet-bestendigheid

“Materie (vorm) 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).

De zintuigen zijn niet blijvend

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 onbevredigend, niet
tevreden stellend. 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.

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

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

Wat als individueel bestaan wordt beschouwd, is in werkelijkheid niets anders dan een proces van die geestelijke en lichamelijke verschijnselen. Deze vijf groepen echter vertonen noch apart noch collectief een zelfstandig, op zichzelf bestaand iets (*atta*), noch is er een zelfstandig iets te vinden afzonderlijk van die groepen. Deze vijf groepen

vormen een abstracte rangschikking maar ze hebben geen werkelijk bestaan als vijf volledige groepen. Er kan maar één vertegenwoordiger van deze groepen ontstaan met één staat van bewustzijn. Bijvoorbeeld, met eenzelfde eenheid van bewustzijn kan slechts één enkele soort van gevoel (vreugde of verdriet) verbonden worden en nooit meer dan één. Evenzo kunnen geen twee verschillende gewaarwordingen op hetzelfde moment ontstaan. Ook van de diverse soorten bewustzijn kan slechts één tegelijk aanwezig zijn.

“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)

De Boeddha toonde aan dat er geen vaste, blijvende kern is, geen “ik”, maar dat alles dat samengesteld is, aan verandering en vergankelijkheid onderworpen is. Te zoeken naar een “ware zelf”, een “ware ik” is dan ook doelloos.

Wanneer een edele volgeling(e) het oorzakelijke ontstaan en de oorzakelijk ontstane dingen met juist inzicht goed heeft doorzien zoals ze in werkelijkheid zijn, dan vraagt hij of zij niet *“Ben ik vroeger in het bestaan getreden of ben ik toen niet in het bestaan getreden? Als wat of in welke gedaante ben ik in het verleden in het bestaan getreden? Uit welke bestaansvorm komende ben ik in het verleden in het bestaan gekomen?”*

Hij of zij vraagt dan ook niet *“Zal ik in de toekomst in het bestaan treden of zal ik dan niet in het bestaan treden? Als wat of in welke gedaante zal ik in de toekomst in het bestaan treden? Uit welke bestaansvorm komende zal ik in de toekomst in het bestaan treden?”*

Hij vraagt dan ook niet *“Ben ik nu hier of ben ik nu niet hier? Als wat of in welke gedaante ben ik nu hier? Waaruit ben ik gekomen en waarheen zal ik gaan?”*

Zulke vragen komen niet bij hem of haar op. En wel omdat hij of zij dit oorzakelijke ontstaan en die oorzakelijk ontstane dingen met juist inzicht heeft doorzien zoals ze in werkelijkheid zijn. (S.XII.20; M.38)

Als iemand zich identificeert met het lichaam, als hij meent dat hij gelijk is aan het lichaam, dan blijft het ik-bewustzijn bestaan.

Als iemand zich identificeert met het gevoel, als hij meent dat hij gelijk is aan het gevoel, dat het gevoel hem toebehoort, dan blijft het ik-bewustzijn bestaan.

Als iemand zich identificeert met waarneming, als hij meent dat hij gelijk is aan waarneming, dat waarneming hem toebehoort, dan blijft het ik-bewustzijn bestaan.

Als iemand zich identificeert met formaties, als hij meent dat hij gelijk is aan formaties, dan blijft het ik-bewustzijn bestaan.

Maar als men inziет dat het lichaam ontstaan is en ook zal vergaan, als men inziет dat men van dat alles niet kan zeggen dat ze mij toebehoren, noch dat "ik" lichaam, gevoel, waarnemingen, formaties of bewustzijn ben, dat er alleen oorzaken en gevolgen zijn, dan identificeert men zich niet meer daarmee. Het ik-bewustzijn maakt plaats voor een

zo-bewustzijn. Zo is het ontstaan; zo is het vergaan.

[mededeling van de eerwaarde Nyanaponika].

contemplatie over niet-zelf

‘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.’

*contemplatie over onzuiverheid - De 32 delen van het
lichaam*

Men beschouwt dit lichaam van top tot teen, vanaf de voetzolen opwaarts, vanaf het puntje van het hoofdhaar neerwaarts. Men beschouwt dit lichaam dat met huid overgoten is, zoals het vol is van vele soorten onzuiverheden.

Dit lichaam bestaat uit: hoofdharen, lichaamsharen, nagels, tanden, huid, vlees, pezen, beenderen, merg, nieren, hart, lever, borstvlies, milt, longen, darmen, buikvlies, maag, uitwerpselen, gal, slijm, etter, bloed, zweet, vet, tranen, bloedwater, speeksel, neusslijm, gewrichtsvloeistof, urine en de hersenen.

contemplatie over nadeel (gevaar)

‘Talrijk zijn de kwalen, talrijk zijn de nadelen (gevaren) van dit lichaam. Want in dit lichaam ontstaan

verscheidene ziektes, zoals oogziekte, oorziekte, neusziekte, tongziekte, lichaamsziekte, hoofdpijn, de bof, mondziekte, tandpijn, hoest, astma, verkoudheid, brandend maagzuur, koorts, maagkwalen, flauwte, dysenterie, gezwel, koliek, melaatsheid, steenpuist, klierziekte, tuberculose, vallende ziekte, ringworm, jeuk, huiduitslag, roos op het hoofd, puistjes, oververzadigdheid, suikerziekte, aambeien, kanker, etterkanaal (fistel), en ziektes ontstaan uit gal, uit slijm, uit winden, uit conflicten van de lichaamsvochten, uit weersveranderingen, uit ongunstige omstandigheden (onjuist gedrag), ziektes ontstaan door opzet van anderen, ziektes ontstaan uit resultaten van wilsacties, en verder koude, hitte, honger, dorst, uitwerpselen en urine.'

contemplatie over opgeven (vernietiging van de smetten)

Men staat geen gedachte van zinsverlangen toe die in iemand is ontstaan. Maar men geeft ze op, verdrijft ze, maakt er een einde aan en vernietigt ze.

Men staat geen gedachte van kwaadwil toe die in iemand is ontstaan. Maar men geeft ze op, verdrijft ze, maakt er een einde aan en vernietigt ze.

Men staat geen gedachte van wreedheid toe die in iemand is ontstaan. Maar men geeft ze op, verdrijft ze, maakt er een einde aan en vernietigt ze.

Men staat geen euvele, onheilzame gemoedstoestanden toe die in iemand van tijd tot tijd ontstaan. Maar men geeft ze op, verdrijft ze, maakt er een einde aan en vernietigt ze.

contemplatie over onthechting

Men overweegt:

‘Dit is vredig, dit is verheven, namelijk het tot stilstand komen van alle grondslagen van bestaan, de uitdoving van begeerte, onthechting, nibbāna.’

contemplatie over beëindiging; contemplatie over de vrede

Men overweegt

‘Dit is vredig, dit is verheven, namelijk het tot stilstand komen van alle samengestelde dingen, het opgeven van alle grondslagen van bestaan, de uitdoving van begeerte, beëindiging, Nibbāna.’

contemplatie over afkeer van de hele wereld

Doordat men wat voor betrokkenheid met en hechten aan deze wereld opgeeft, doordat men geestelijke vooroordelen, verkeerde meningen en verborgen neigingen betreffende deze wereld opgeeft, doordat men er niet naar verlangt maar ze opgeeft, daardoor wordt men onthecht (vrij).

contemplatie over niet-blijvendheid van alle samengestelde geestelijke dingen

Men is teleurgesteld en misselijk van alle samengestelde geestelijke dingen, men is ze beu.

Oplettendheid bij het in- en uitademen

Men gaat naar een rustige plek en oplettend ademt men in, oplettend ademt men uit.

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.'

'Bewust van het hele ademhalingsproces zal ik inademen,' aldus oefent men zich. 'Bewust van het hele ademhalingsproces zal ik uitademen,' aldus oefent men zich.

'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.

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.

'Vervoering ondervindend, zal ik inademen,' aldus
oefent men zich. 'Vervoering ondervindend, zal ik
uitademen,' aldus oefent men zich.

'Zaligheid ondervindend, zal ik inademen,' aldus
oefent men zich. 'Zaligheid ondervindend, zal ik uitademen,'
aldus oefent men zich.

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

‘De geestelijke formaties ondervindend, zal ik inademen,’ aldus oefent men zich. ‘De geestelijke formaties ondervindend, zal ik uitademen,’ aldus oefent men zich.

‘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.

‘De geest ondervindend’ zal ik inademen,’ aldus oefent men zich. ‘De geest ondervindend, zal ik uitademen,’ aldus oefent men zich.

¹ Volgens de vier meditatieve verdiepingen (jhanas).

‘De geest buitengewoon blij makend,² zal ik inademen,’ aldus oefent men zich. ‘De geest buitengewoon blij makend, zal ik uitademen,’ aldus oefent men zich.

‘De geest concentrerend,³ zal ik inademen,’ aldus oefent men zich. ‘De geest concentrerend, zal ik uitademen,’ aldus oefent men zich.

‘De geest bevrijdend (van de hindernissen), zal ik inademen,’ aldus oefent men zich. ‘De geest bevrijdend, zal ik uitademen,’ aldus oefent men zich.

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

² Zowel door *samatha* (kalmte) als ook door *vipassana* (inzicht).

³ Namelijk op de ademhaling.

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.

‘Nadenkend over niet-blijvendheid,⁴ zal ik inademen,’ aldus oefent men zich. ‘Nadenkend over niet-blijvendheid, zal ik uitademen,’ aldus oefent men zich.

⁴ In lichaam, gevoel, waarneming, wilsformaties en bewustzijn.

‘Nadenkend over onthechting, zal ik inademen,’ aldus oefent men zich. ‘Nadenkend over onthechting, zal ik uitademen,’ aldus oefent men zich.

‘Nadenkend over beëindiging, zal ik inademen,’ aldus oefent men zich. ‘Nadenkend over beëindiging, zal ik uitademen,’ aldus oefent men zich.

‘Nadenkend over het opgeven, zal ik inademen,’ aldus oefent men zich. ‘Nadenkend over het opgeven, zal ik uitademen,’ aldus oefent men zich.

Op zo'n tijd waakt men bij de verschijnselen over de verschijnselen, 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.

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

Dit heet oplettendheid bij het in- en uitademen.

(S.54.1; S.54.10; A.X.60)

De contemplatie over de dood

'Waarlijk, er bestaan voor mij veel mogelijkheden om te sterven: een slang zou me kunnen bijten, of een schorpioen of duizendpoot zou me kunnen steken, en daardoor zou ik om het leven kunnen komen. Maar dat zou voor mij een hindernis zijn. Ik zou eens kunnen struikelen

*en vallen, of het gegeten voedsel zou me slecht kunnen
bekomen, of gal, slijm of stekende gassen zouden opgewekt
worden, of mensen of demonen zouden mij kunnen
aanvallen. En daardoor zou ik om het leven kunnen komen.
Maar dat zou een hindernis voor mij zijn.'*

Dan moet men bij zich aldus overwegen: *"Bevinden
zich in mij nog onoverwonnen, slechte, onheilzame
eigenschappen die mij tot schade kunnen strekken wanneer
ik vannacht - op de dag van vandaag zou sterven?"*

Wanneer men dan bij de contemplatie merkt dat in
iemand nog onoverwonnen slechte, onheilzame
eigenschappen zijn te vinden die iemand, wanneer men
stierf, tot nadeel zouden kunnen strekken, dan moet men
uiterste wilskracht, energie, streven, doorzettingsvermogen,

volharding, opmerkzaamheid en mentale helderheid tonen om deze slechte, onheilzame eigenschappen te overwinnen.

“Dood zal er komen, voor mooi en lelijk, voor arm en rijk. Dood zal er komen voor ieder van ons.”

“Wie geen helder idee heeft over de dood en niet weet dat dood bestaat in de oplossing van de vijf groeperingen van bestaan, die denkt dat een persoon of een wezen sterft en overgaat naar een nieuw lichaam. En wie geen helder begrip heeft over wedergeboorte en niet weet dat wedergeboorte bestaat in het ontstaan van de vijf groeperingen van bestaan, die denkt dat een persoon of wezen wedergeboren wordt, of denkt dat de persoon in een nieuw lichaam verschijnt. En wie geen helder idee heeft over de ronde van wedergeboorte, die denkt dat een echte

persoon van gene wereld naar deze wereld komt, enz. En wie geen helder begrip heeft over de verschijnselen van bestaan, die denkt dat de verschijnselen zijn ego zijn of iets dat tot zijn ego behoort. Of hij denkt dat het iets blijvends is, vol vreugde of prettig. En wie geen helder idee heeft over het oorzakelijk ontstaan van de verschijnselen van bestaan en over het ontstaan van wilsacties die door onwetendheid worden bepaald, die denkt dat het ego begrijpt of niet begrijpt, die denkt dat het ego handelt of laat handelen; die denkt dat het ego in een nieuw bestaan treedt bij wedergeboorte. Of hij denkt dat door de atomen of de Schepper, met behulp van het embryonale proces, het lichaam geschapen wordt, dat het daardoor met verschillende mogelijkheden wordt voorzien. Of hij denkt dat het ego de zintuiglijke impressies ontvangt, dat het voelt, verlangt, aangetrokken wordt en dat het ego in een andere

wereld weer in bestaan treedt. Of hij denkt dat alle wezens tot leven komen door noodlot of toeval.”

“Alleen maar een verschijnsel is het, een ding dat aan voorwaarden gebonden is, dat ontstaat in het volgende bestaan. Maar het verhuist niet daarheen vanuit een vorig leven; en toch kan het niet ontstaan zonder een voorafgaande oorzaak.” (Vis.)

Overwegingen tot inzicht

Als objecten en basis voor de inzicht-meditatie kunnen de zeven overwegingen als volgt dienen:

Wanneer men na beëindiging van de overweging over de Verlichte erover nadenkt wie eigenlijk deze overweging uitoefent, dan komt men tot het inzicht dat er

slechts de met de overweging verbonden gedachten aanwezig waren maar geen persoonlijkheid of ikheid en dat die gedachten gebonden zijn aan de groepen van bestaan (khandha): gevoel, waarneming, geestelijke formaties en bewustzijn.

Verder weet men dat die vier geestelijke groepen van bestaan niet kunnen ontstaan zonder de tot de lichamelijke groep van bestaan behorende fysieke basis van de geest. De lichamelijke groep van bestaan is echter een aanduiding voor de vier elementen (vastheid, vloeibaarheid, hitte, beweging) en de daarvan afhankelijke lichamelijke verschijnselen (zoals de zinsorganen).

Terwijl nu de mediterende zo de vijf groepen van bestaan overweegt, ziet hij dat zij onderworpen zijn aan het lijden. Hij ziet in dat het wedergeboorte producerende

verlangen (tanhâ) de oorzaak is van het lijden. Hij ziet in dat de uitdoving van het verlangen de uitdoving van het lijden is en dat het achtvoudige pad de weg ernaartoe is.

Zo komt hij door zulke inzicht-overwegingen niveau na niveau dichterbij de heiligheid. Op die manier dienen deze overwegingen als objecten en basis van het inzicht.

Het drievoudige stil zijn (A.III.123)

Er zijn drie soorten van stil zijn, namelijk: stil zijn in daden, stil zijn in woorden, stil zijn in de geest.

Het stil zijn in daden bestaat hierin: men ziet af van doden, ziet af van het nemen wat niet is gegeven, en ziet af van onkuisheid.

Stil zijn in woorden bestaat hierin: men ziet af van liegen, lasteren, beschimpen en van geklets.

Stil zijn in de geest bestaat hierin: men komt door uitdroging van de neigingen nog tijdens zijn leven in het bezit van de neigingsvrije bevrijding van het gemoed en de bevrijding door wijsheid, ze zelf inziende en verwerkelijkende.⁵

Dat zijn de drie soorten van stil zijn. (A.III.123)

"Wie helemaal gestild is in daden, woord en geest, iemand die bevrijd is van de neigingen, eigenaar van een dergelijk stil zijn, zo'n stille geldt als alles-overwinnaar." (A.III.123)

De elementen I

⁵ Bevrijding van gemoed en bevrijding door wijsheid, zie: [bevrijding van het hart](#) en [bevrijding door wijsheid](#)

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 het oog ontstaat het contact van het oog (zien). Ten gevolge van het contact van het oog (zien) ontstaat het gevoel dat door het contact van het oog (zien) veroorzaakt is.

Ten gevolge van het oor ontstaat het contact van het oor (horen). Ten gevolge van het contact van het oor (horen) ontstaat het gevoel dat door het contact van het oor (horen) veroorzaakt is.

Ten gevolge van de neus ontstaat het contact van de neus (ruiken). Ten gevolge van het contact van de neus

(ruiken) ontstaat het gevoel dat door het contact van de neus (ruiken) veroorzaakt is.

Ten gevolge van de tong ontstaat het contact van de tong (proeven). Ten gevolge van het contact van de tong (proeven) ontstaat het gevoel dat door het contact van de tong (proeven) veroorzaakt is.

Ten gevolge van het lichaam ontstaat het contact van het lichaam (aanraken). Ten gevolge van het contact van het lichaam (aanraken) ontstaat het gevoel dat door het contact van het lichaam (aanraken) veroorzaakt is.

Ten gevolge van de geest ontstaat het contact van de geest (denken). Ten gevolge van het contact van de geest (denken) ontstaat het gevoel dat door het contact van de geest (denken) 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, geur, smaak, aanraakbaar object, gedachte. Ten gevolge van de voorstelling van geluid, geur, smaak, aanraakbaar object, gedachte ontstaat willen van geluid, geur, smaak, aanraakbaar object, gedachte. Ten gevolge van het willen van geluid, geur, smaak, aanraakbaar object, gedachte ontstaat

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

Men moet gematigd zijn bij het eten; men moet het voedsel tot zich nemen terwijl men zorgvuldig nadenkt. Men moet niet eten voor plezier of bevrediging of persoonlijke charme of om er mooier van te worden. Maar men moet juist genoeg gebruiken om dit lichaam te handhaven en om het op gang te houden, om het ongedeerd te houden, om de heilige levenswandel te bevorderen. En eet met de gedachte: “Aldus zal ik een oud gevoel van honger verdrijven en zal ik een nieuw gevoel van honger niet laten ontstaan, en er zal voor mij een lang leven zijn en onberispelijkheid, en ik zal op mijn gemak vertoeven.”⁶

⁶ 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 elementen II

Er zijn vier andere elementen, namelijk de grote elementen aarde, water, vuur en lucht. (S.14.30) [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. (Zie M.1.)

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 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. (S.14.31-32)

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. (S.14.33)

Wanneer de elementen alleen maar lijden waren, gevolgd door lijden, begeleid door lijden, wanneer ze niet 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. (S.14.34)

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.
(S.14.35)

Het ontstaan van de elementen dat is ontstaan van het lijden, van ziekte, ouderdom en dood.

De opheffing van de elementen, het tot rust komen ervan, dat is de opheffing van het lijden, van ziekte, ouderdom en dood. (S.14.36)

Wie bij de vier elementen het aangename ervan, het schadelijke ervan en het ontkomen eraan niet overeenkomstig de werkelijkheid inziet, die heeft het doel niet bereikt.

Maar wie bij de vier elementen het aangename ervan, het schadelijke ervan en het ontkomen eraan overeenkomstig de werkelijkheid inziet, die heeft het doel begrepen en verwerkelijkt. (S.14.37-38)

Wie de elementen niet kent, wie de oorsprong ervan niet kent, wie de opheffing ervan niet kent en wie het pad dat naar de opheffing ervan voert niet kent, die heeft het doel niet bereikt.

Maar wie de elementen wel kent, de oorsprong ervan, de opheffing ervan en het pad dat voert naar de opheffing ervan, die heeft het doel door eigen inzicht bereikt. (S.14.39)

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. (S.14.33)

Opheffen van persoonlijkheid II

Dit is het pad dat naar de opheffing van de persoonlijkheid leidt, namelijk:

Men denkt: 'Het oog, de vormen, het zienbewustzijn, het ziencontact, het gevoel, de dorst - dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.'

Men denkt: 'Het oor, de geluiden, het hoorbewustzijn, het hoorcontact, het gevoel, de dorst – dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.'

Men denkt: 'De neus, de geuren, het ruikbewustzijn, het ruikcontact, het gevoel, de dorst – dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.'

Men denkt: 'De tong, de smaken, het smaakbewustzijn, het smaakcontact, het gevoel, de dorst – dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.'

Men denkt: 'Het lichaam, de aanrakingen, het aanrakingsbewustzijn, het aanrakingscontact, het gevoel, de dorst – dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.'

Men denkt: 'De geest, de gedachten, het denkbewustzijn, het denkcontact, het gevoel, de dorst, – dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.'

*[Zo is het pad dat naar de opheffing van de
persoonlijkheid leidt].*

‘Door het oog en de vormen ontstaat het
zienbewustzijn; de inslag van die drie geeft contact; door het
contact ontstaat een gevoel van welzijn of van wee of noch
van wee noch van welzijn. Door een aangenaam gevoel
getroffen ervaart men vreugde, bevrediging, vermaak eraan;
en een begeerlijke impuls komt bij iemand op. Door een
onaangenaam gevoel getroffen wordt men verdrietig,
beklemd, men jammert, slaat zich steunend op de borst,
raakt in wanhoop, en een impuls van tegenzin komt bij
iemand op. Door een noch onaangenaam noch aangenaam
gevoel getroffen kan men het begin en vergaan, lafenis en
ellende en overwinning van deze ervaring niet

overeenkomstig de waarheid begrijpen; en een onwetende impuls komt bij iemand op. Maar dat iemand, die bij aangename gevoelens een begeerlijke impuls niet heeft verloochend, die bij onaangename gevoelens een impuls van tegenzin niet heeft afgewezen, die bij noch onaangename noch aangename gevoelens een onwetende impuls niet heeft uitgewist, onwetendheid niet heeft verloren, weten niet heeft verworven, – dat die persoon nog tijdens zijn leven een einde kan maken aan het lijden: dat is onmogelijk.

Door het gehoor en de geluiden ontstaat het hoorbewustzijn; door het ruikzintuig en de geuren ontstaat het ruikbewustzijn; door het smaakzintuig en de smaken ontstaat het smaakbewustzijn; door de tastzin en de aanrakingen ontstaat het aanrakingsbewustzijn; door het denken en de gedachten ontstaat het denkbewustzijn; – de

inslag van die drie geeft contact, door het contact ontstaat een gevoel van welzijn of van wee of noch van wee noch van welzijn. Door een aangenaam gevoel getroffen ervaart men vreugde, bevrediging, vermaak eraan; en een begeerlijke impuls komt bij iemand op. Door een onaangenaam gevoel getroffen wordt men verdrietig, beklemd, men jammert, slaat zich steunend op de borst, raakt in wanhoop, en een impuls van tegenzin komt bij iemand op. Door een noch onaangenaam noch aangenaam gevoel getroffen kan men het begin en vergaan, lafenis en ellende en overwinning van dat gevoel niet overeenkomstig de waarheid begrijpen; en een onwetende impuls komt bij iemand op. Maar dat iemand, die bij aangename gevoelens een begeerlijke impuls niet heeft verloochend, die bij onaangename gevoelens een impuls van tegenzin niet heeft afgewezen, die bij noch onaangename noch aangename gevoelens een onwetende impuls niet heeft

uitgewist, onwetendheid niet heeft verloren, weten niet heeft verworven, – dat die persoon nog tijdens zijn leven een einde zal maken aan het lijden: dat is onmogelijk.

‘Door het oog en de vormen ontstaat het zienbewustzijn; de inslag van die drie geeft contact; door het contact ontstaat een gevoel van welzijn of van wee of noch van wee noch van welzijn. Door een aangenaam gevoel getroffen ervaart men geen vreugde, geen bevrediging, geen vermaak eraan; en een begeerlijke impuls komt niet bij iemand op. Door een onaangenaam gevoel getroffen wordt men niet verdrietig, niet beklemd, men jammert niet, slaat zich niet steunend op de borst, raakt niet in wanhoop, en een impuls van tegenzin komt niet bij iemand op. Door een noch onaangenaam noch aangenaam gevoel getroffen kan men het begin en vergaan, lafenis en ellende en overwinning

van dat gevoel overeenkomstig de waarheid begrijpen; en een onwetende impuls komt niet bij iemand op. Maar dat iemand, die bij aangename gevoelens een begeerlijke impuls heeft verloochend, die bij onaangename gevoelens een impuls van tegenzin heeft afgewezen, die bij noch onaangename noch aangename gevoelens een onwetende impuls heeft uitgewist, onwetendheid heeft verloren, weten heeft verworven, – dat die persoon nog tijdens zijn leven een einde zal maken aan het lijden: dat is mogelijk.

Door het gehoor en de geluiden ontstaat het hoorbewustzijn; door het ruikzintuig en de geuren ontstaat het ruikbewustzijn; door het smaakzintuig en de smaken ontstaat het smaakbewustzijn; door de tastzin en de aanrakingen ontstaat het aanrakingsbewustzijn; door het denken en de gedachten ontstaat het denkbewustzijn; – de

inslag van die drie geeft contact, door het contact ontstaat een gevoel van welzijn of van wee of noch van wee noch van welzijn. Door een aangenaam gevoel getroffen ervaart men geen vreugde, geen bevrediging, geen vermaak eraan; en een begeerlijke impuls komt niet bij iemand op. Door een onaangenaam gevoel getroffen wordt men niet verdrietig, niet beklemd, men jammert niet, slaat zich niet steunend op de borst, raakt niet in wanhoop, en een impuls van tegenzin komt niet bij iemand op. Door een noch onaangenaam noch aangenaam gevoel getroffen kan men het begin en vergaan, lafenis en ellende en overwinning van dat gevoel overeenkomstig de waarheid begrijpen; en een onwetende impuls komt niet bij iemand op. Maar dat iemand, die bij aangename gevoelens een begeerlijke impuls heeft verloochend, die bij onaangename gevoelens een impuls van tegenzin heeft afgewezen, die bij noch onaangename noch

aangename gevoelens een onwetende impuls heeft uitgewist, onwetendheid heeft verloren, weten heeft verworven, – dat die persoon nog tijdens zijn leven een einde zal maken aan het lijden: dat is mogelijk.

Bij een dergelijke overweging krijgt de ervaren heilige discipel een tegenzin van het oog, van de vormen, van het zienbewustzijn, van ziencontact, van gevoel, van de dorst. Hij krijgt een tegenzin van het oor, van de geluiden, van het hoorbewustzijn, van hoorcontact, van gevoel, van de dorst. Hij krijgt een tegenzin van de neus, van de geuren, van het ruikbewustzijn, van het ruikcontact, van het gevoel, van de dorst. Hij krijgt een tegenzin van de tong, van de smaken, van het smaakbewustzijn, van het smaakcontact, van het gevoel, van de dorst. Hij krijgt een tegenzin van het lichaam, van de aanrakingen, van het aanrakingsbewustzijn,

van het aanrakingscontact, van het gevoel, van de dorst. Hij krijgt een tegenzin van de geest, van de gedachten, van het denkbewustzijn, van het denkcontact, van het gevoel, van de dorst.

Door de tegenzin wendt hij zich ervan af. Afgewend maakt hij zich ervan vrij. 'In de bevrijde is de bevrijding,' dit inzicht ontstaat. 'Opgedroogd is de geboorte, het heilige leven is volbracht, de taak is gedaan, deze wereld is niet meer,' zo begrijpt hij dan."

(M.148. Chachakka sutta)

[Kortom, de zintuigen zijn niet zelf, ze ontstaan en vergaan. De zintuiglijke objecten zijn niet zelf, ze ontstaan en vergaan. Het bewustzijn ontstaat 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. - Zo weet men dan, zo ziet men in. En men hecht nergens meer aan. Wanneer men onthecht is, is men vrij.]

Overweging van de paramis

1. Moge ik vrijgevig, edelmoedig en behulpzaam zijn.
2. Moge ik zuiver, deugdzaam en
wel-gedisciplineerd zijn.
3. Moge ik niet egoïstisch en hebzuchtig zijn, maar
onzelfzuchtig en opofferend.
4. Moge ik wijs zijn en moge ik in staat zijn om het
voordeel van mijn kennis aan anderen te geven.

5. Moge ik ijverig, energiek en volhardend zijn.
6. Moge ik geduldig en verdraagzaam zijn; moge ik in staat zijn om het verkeerde van anderen te dragen en te verduren.
7. Moge ik eerlijk en waarheidsgetrouw zijn.
8. Moge ik standvastig en vastbesloten zijn.
9. Moge ik welwillend, mededogend en vriendelijk zijn.
10. Moge ik nederig, kalm, rustig, onverstoorbaar en vredig zijn.

Uitleg van de leer

De eerwaarde Sariputta legde de leer uit aan andere monniken, die op reis wilden gaan. Als hen onderweg iets

gevraagd werd, dan moesten zij de leer juist kunnen uitleggen om geen verwijten te krijgen.

Vraag: Wat onderwijst de Boeddha?

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

Welk voordeel is er in de overwinning van begeerte?

- Wanneer bij lichamelijkheid, gevoel, waarneming, formaties, bewustzijn de begeerte verdwenen is, wil, toeneiging, vurig verlangen verdwenen is, dan ontstaan niet bij hem door verandering van lichamelijkheid, gevoel, waarneming, formaties, bewustzijn leed, gejammer, smart, leed en wanhoop.

Dat is het voordeel ervan.

Iemand kan zeggen: 'Ook bij het uitoefenen van onheilzame dingen kan men al in dit leven in een gelukkige

toestand vertoeven, zonder problemen, zonder wanhoop, zonder pijn. En na de dood kan men in een gelukkige sfeer terecht komen. De Verhevene zou daarom het opgeven van onheilzame dingen niet moeten aanbevelen.'

Dan moet men antwoorden: 'Omdat men bij het uitoefenen van onheilzame dingen al in dit leven in een smartelijke toestand vertoeft, vol problemen, vol wanhoop, vol pijn, en omdat na de dood een slechte sfeer van bestaan te verwachten is, daarom raadt de Verhevene aan onheilzame dingen op te geven.'

Iemand kan dan zeggen: 'Ook bij het uitoefenen van heilzame dingen kan men al in dit leven in een treurige toestand vertoeven, vol problemen, vol wanhoop, vol smart. En na de dood kan een slechte sfeer van bestaan te

verwachten zijn. Daarom zou de Verhevene het uitoefenen van heilzame dingen niet moeten aanbevelen.'

Het antwoord luidt dan: 'Omdat men bij het uitoefenen van heilzame dingen al in dit leven in een gelukkige toestand vertoeft, zonder problemen, zonder wanhoop, zonder pijn, en omdat na de dood een goede sfeer van bestaan te verwachten is, daarom raadt de Boeddha het uitoefenen van heilzame dingen aan.'"

Dat was de raad van de eerwaarde Sariputta aan die monniken. (S.XXII.2)

De uiteenzetting van de elementen – Dhātuviṅga sutta

De samenvatting

“Deze mens bestaat uit zes elementen, zes grondslagen voor contact, en achttien soorten van geestelijk naderen, en hij heeft vier grondslagen. Iemand die op deze grondslagen staat, wordt niet meer door de stromen van de denkbeelden overstroomd, en wanneer de stromen van de denkbeelden hem niet meer overstromen, dan wordt hij een ‘wijze in de vrede’ genoemd. Men moet wijsheid niet verwaarlozen, men moet de waarheid oprecht houden, men moet verzaking onderhouden, en men moet voor de vrede oefenen. Dit is de samenvatting van de uiteenzetting van de zes elementen.

Deze mens bestaat uit *zes elementen*, namelijk het aarde-element, het water-element, het vuur-element, het wind-element, het ruimte-element en het bewustzijn-element.

Deze mens bestaat uit *zes grondslagen voor contact*, namelijk het oog: de grondslag van het zien-contact, het oor: de grondslag van het hoor-contact, de neus: de grondslag van het ruik-contact, de tong: de grondslag van het smaak-contact, het lichaam: de grondslag van het aanrakings-contact en de geest: de grondslag van het geest-contact.

‘Deze mens bestaat uit *achttien soorten van geestelijk naderen*,’ zo werd gezegd. Waarop heeft dit betrekking?

Wanneer men met het oog een vorm ziet, kan vreugde of droefenis of gelijkmoedigheid opgewekt worden.

Wanneer men met het oor een geluid hoort, kan vreugde of droefenis of gelijkmoedigheid opgewekt worden.

Wanneer men met de neus een geur ruikt, kan vreugde of droefenis of gelijkmoedigheid opgewekt worden.

Wanneer men met de tong een smaak proeft, kan vreugde of droefenis of gelijkmoedigheid opgewekt worden.

Wanneer men met het lichaam een aanrakingsobject voelt, kan vreugde of droefenis of gelijkmoedigheid opgewekt worden.

Wanneer men met de geest een geestobject waarneemt, kan vreugde of droefenis of gelijkmoedigheid opgewekt worden.

Met betrekking hierop werd gezegd dat deze mens uit achttien soorten van geestelijk naderen bestaat.

Deze mens heeft *vier grondslagen*, namelijk de grondslag van de wijsheid, de grondslag van de waarheid, de grondslag van de verzaking en de grondslag van de vrede.

‘Men moet wijsheid niet verwaarlozen,
men moet de waarheid oprecht houden,
men moet verzaking onderhouden,
en men moet voor de vrede oefenen,’

Hoe verwaarloost men wijsheid niet? Er zijn deze zes elementen: het aarde-element, het water-element, het vuur-element, het wind-element, het ruimte-element en het bewustzijn-element.

Wat is het aarde-element? Het aarde-element kan zowel innerlijk als uiterlijk zijn. Het innerlijke aarde-element bestaat hierin: wat er bestaat aan vaste innerlijke dingen die

tot iemand zelf behoren en die object van hechten zijn, zoals hoofdhaar, lichaamshaar, nagels, tanden, huid, vlees, spieren, pezen, beenderen, beendermerg, nieren, hart, lever, middenrif, milt, longen, dikke darm, dunne darm, maag, ontlasting of wat er anders nog is aan innerlijke dingen, dat noemt men het innerlijke aarde-element. Zowel het innerlijke als het uiterlijke aarde-element zijn alleen maar aarde-element. En dat moet met gepaste wijsheid overeenkomstig de werkelijkheid aldus beschouwd worden: “Dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.” Wanneer men het aarde-element zo beschouwt, wordt men tegenover dat aarde-element ontnuchterd en maakt men de geest vrij van begeerte wat betreft het aarde-element.

Wat is het water-element? Het water-element kan zowel innerlijk als uiterlijk zijn. Het innerlijke

water-element bestaat hierin: wat er aan innerlijke dingen die tot iemand zelf behoren, water, waterig is en object van hechten, zoals gal, slijm, etter, bloed, zweet, vet, tranen, talg, speeksel, snot, gewrichtsvloeistof, urine of wat er anders nog aan innerlijke, tot iemand zelf behorende dingen, water, waterig is en object van hechten, dat noemt men het innerlijke waterelement. Zowel het innerlijke als het uiterlijke water-element zijn alleen maar water-element. En dat moet met gepaste wijsheid overeenkomstig de werkelijkheid aldus beschouwd worden: “Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.” Wanneer men het water-element zo beschouwt, wordt men tegenover het water-element ontnuchterd en maakt men de geest vrij van begeerte wat betreft het water-element.

Wat is het vuur-element? Het vuur-element kan zowel innerlijk als uiterlijk zijn. Het innerlijke vuur-element bestaat hierin: wat er bestaat aan innerlijke dingen die tot iemand zelf behoren, die vuur zijn, vurig en object van hechten, dus datgene waardoor men verwarmd wordt, ouder wordt en verteerd wordt, en datgene waardoor verteerd wordt wat gegeten, gedronken en geproefd is, of wat er anders nog aan innerlijke dingen die tot iemand zelf behoren, vuur, vurig is en object van hechten, dat noemt men het innerlijke vuur-element. Zowel het innerlijke als het uiterlijke vuur-element zijn alleen maar vuur-element. En dat moet met gepaste wijsheid aldus gezien worden: “Dit is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.” Wanneer men het vuur-element zo beschouwt, wordt men tegenover het vuur-element ontnuchterd en maakt men de geest vrij van begeerte wat betreft het vuur-element.

Wat is het wind-element? Het wind-element kan zowel innerlijk als uiterlijk zijn. Het innerlijke wind-element is aldus: wat er aan innerlijke dingen die tot iemand zelf behoren, wind, winderig is, en object van hechten, namelijk opstijgende winden, neergaande winden, winden in de buik, winden in de darmen, winden die door de ledematen stromen, inademing en uitademing, of wat er anders nog aan innerlijke dingen die tot iemand zelf behoren, wind, winderig is en object van hechten, dat noemt men het innerlijke wind-element. Zowel het innerlijke als het uiterlijke wind-element zijn alleen maar wind-element. En dat moet met gepaste wijsheid aldus gezien worden: “Dit is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.” Wanneer men het wind-element zo met gepaste wijsheid overeenkomstig de werkelijkheid beschouwt, dan wordt men

tegenover het wind-element ontnuchterd en maakt men de geest vrij van begeerte wat betreft het wind-element.

Wat is het ruimte-element? Het ruimte-element kan zowel innerlijk als uiterlijk zijn. Het innerlijke ruimte-element is aldus: wat er aan innerlijke dingen die tot iemand zelf behoren, ruimte, ruimtelijk is en object van hechten, dus de oorgaten, de neusgaten, de mondopening, en de opening waarmee datgene wat gegeten, gedronken, verteerd en geproefd is, afgeslikt wordt, en de opening waarin het zich ophoopt, en de opening waardoor het beneden uitgescheiden wordt, of wat er anders nog aan innerlijke dingen die tot iemand zelf behoren, ruimte, ruimtelijk is en object van hechten: dat noemt men het innerlijke ruimte-element. Zowel het innerlijke als het uiterlijke ruimte-element zijn alleen maar ruimte-element.

En dat moet met gepaste wijsheid aldus gezien worden: “Dit is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.”

Wanneer men het ruimte-element zo met gepaste wijsheid overeenkomstig de werkelijkheid beschouwt, wordt men tegenover het ruimte-element ontnuchterd en maakt men de geest vrij van begeerte wat betreft het ruimte-element.

Dan blijft alleen nog het bewustzijn over, gezuiverd en stralend. Wat neemt men waar met dat bewustzijn? Men neemt waar: ‘dit is aangenaam,’ men neemt waar: ‘dit is pijnlijk,’ men neemt waar: ‘dit is noch pijnlijk noch aangenaam.’ In afhankelijkheid van een contact dat als aangenaam gevoeld moet worden, ontstaat aangenaam gevoel. Wanneer men een aangenaam gevoel voelt, begrijpt men: ‘Ik voel een aangenaam gevoel.’ Bij het beëindigen van dat contact dat als aangenaam gevoeld moet worden, begrijpt

men: 'Het aangename gevoel dat ontstaan was in afhankelijkheid van dat contact dat als aangenaam gevoeld moet worden, dat ermee overeenkomende gevoel – het is minder geworden en het is beëindigd.'

In afhankelijkheid van een contact dat als pijnlijk gevoeld moet worden, ontstaat pijnlijk gevoel. Wanneer men een pijnlijk gevoel voelt, begrijpt men: 'Ik voel een pijnlijk gevoel.' Bij het beëindigen van dat contact dat als pijnlijk gevoeld moet worden, begrijpt men: 'Dat pijnlijke gevoel dat ontstaan was in afhankelijkheid van dat contact dat als pijnlijk gevoeld moet worden, dat ermee overeenkomende gevoel – het is minder geworden en het is beëindigd.'

In afhankelijkheid van een contact dat als noch pijnlijk noch aangenaam gevoeld moet worden, ontstaat noch pijnlijk noch aangenaam gevoel. Wanneer men een noch pijnlijk noch aangenaam gevoel voelt, begrijpt men: 'Ik voel

een noch pijnlijk noch aangenaam gevoel.’ Bij het beëindigen van dat contact dat als noch pijnlijk noch aangenaam gevoeld moet worden, begrijpt men: ‘Het noch pijnlijke noch aangename gevoel dat ontstaan was in afhankelijkheid van dat contact dat als noch pijnlijk noch aangenaam gevoeld moet worden, dat ermee overeenkomende gevoel – het is minder geworden en is beëindigd.’

Dan blijft alleen nog gelijkmoedigheid over,
gezuiverd en stralend, soepel, smeedbaar en helder stralend.

Hij begrijpt: ‘Wanneer ik deze gelijkmoedigheid, die zo gezuiverd en stralend is, ga richten op de onstoffelijke meditatieve gebieden, en mijn geest dienovereenkomstig ga ontplooien, dan zou deze gelijkmoedigheid van mij, door die meditatieve gebieden gedragen, eraan vasthechtend, zeer

lang voortduren. En wanneer ik mijn geest

dienovereenkomstig ga ontplooien, dan is dat gevormd.'

Hij vormt geen enkele voorwaarde en produceert geen enkele wilsopwelling in de richting van bestaan of bestaansmogelijkheid. Omdat hij geen enkele voorwaarde vormt, en geen enkele wilsopwelling in richting van bestaan of bestaansmogelijkheid produceert, hecht hij nergens meer vast aan de wereld. Wanneer hij niet vasthecht, is hij niet opgewonden. Wanneer hij niet opgewonden is, bereikt hij persoonlijk Nibbana. Hij begrijpt: 'Geboorte is ten einde gebracht, het heilige leven is geleefd, gedaan is wat gedaan moest worden, er is verder niets meer te doen.'

Wanneer hij een aangenaam gevoel voelt, begrijpt hij: 'Het is vergankelijk, er is geen vasthouden aan. Wanneer hij een pijnlijk gevoel voelt, begrijpt hij: 'Het is vergankelijk, er

is geen vasthouden aan.’ Wanneer hij een noch pijnlijk noch aangenaam gevoel voelt, begrijpt hij: ‘Het is vergankelijk, er is geen vasthouden aan.’

Wanneer hij een aangenaam gevoel voelt, voelt hij het als bevrijde. Wanneer hij een pijnlijk gevoel voelt, voelt hij het als bevrijde. Wanneer hij een noch pijnlijk noch aangenaam gevoel voelt, voelt hij het als bevrijde. Wanneer hij een gevoel voelt dat samen met het lichaam eindigt, begrijpt hij: ‘Ik ervaar een gevoel dat samen met het lichaam eindigt.’ Wanneer hij een gevoel voelt dat samen met het leven eindigt, begrijpt hij: ‘Ik ervaar een gevoel dat samen met het leven eindigt.’ Hij begrijpt: ‘Met het einde van het leven zal alles wat gevoeld wordt, waaraan men zich niet vermaakt, terstond koel worden.’

Bhikkhu, zoals een olielamp in afhankelijkheid van olie en een lampenpit brandt en uitgedoofd is als zij geen

verdere brandstof krijgt zodra de olie en de lampenpit verbruikt zijn; evenzo begrijpt hij, wanneer hij een gevoel voelt dat samen met het lichaam eindigt: 'Ik ervaar een gevoel dat samen met het lichaam eindigt.' Wanneer hij een gevoel voelt dat samen met het leven eindigt, begrijpt hij: 'Ik ervaar een gevoel dat samen met het leven eindigt.' Hij begrijpt: 'Met het einde van het leven zal alles wat gevoeld wordt, waaraan men zich niet vermaakt, terstond koel worden.'

Daarom bezit een bhikkhu die deze wijsheid bezit, de hoogste grondslag van de wijsheid. Want bhikkhu, dit is de hoogste edele wijsheid, namelijk het weten van de vernietiging van alle dukkha.

Zijn bevrijding die op de waarheid is gebaseerd, is onwrikbaar. Want bhikkhu, dat is onecht wat een bedrieglijke aard heeft, en dat is echt wat een onbedrieglijke

aard heeft – Nibbāna. Daarom bezit een bhikkhu die deze waarheid bezit, de hoogste grondslag van de waarheid. Want bhikkhu, dit is de hoogste edele waarheid, namelijk Nibbana dat een onbedrieglijke aard heeft.

Vroeger, toen hij onwetend was, verwierf en ontwikkelde hij geestelijke aanwinsten. Nu zijn die door hem overwonnen, aan de wortel afgesneden, verwijderd zodat zij niet meer onderworpen zijn aan toekomstig ontstaan. Daarom bezit een bhikkhu die deze verzaking bezit, de hoogste grondslag van verzaking. Want bhikkhu, dit is de hoogste edele verzaking, namelijk het loslaten van alle geestelijke aanwinsten.

Vroeger, toen hij onwetend was, ervoer hij hebzucht, begeerte en hevig verlangen; die zijn nu door hem overwonnen, aan de wortel afgesneden, verwijderd, zodat ze

aan een toekomstig ontstaan ervan niet meer onderworpen zijn. Vroeger, toen hij onwetend was, ervoer hij toorn, kwaadwil en haat; die zijn nu door hem overwonnen, aan de wortel afgesneden, verwijderd, zodat zij aan een toekomstig ontstaan ervan niet meer onderworpen zijn. Vroeger, toen hij onwetend was, ervoer hij onwetendheid en verblinding; die is nu door hem opgegeven, aan de wortel afgesneden, verwijderd, zodat ze niet meer aan een toekomstig ontstaan ervan is onderworpen. Daarom bezit een bhikkhu die deze vrede bezit, de hoogste grondslag van de vrede. Want bhikkhu, dit is de hoogste edele vrede, namelijk de bevrijding van begeerte, haat en verblinding.

Met betrekking hierop werd gezegd dat men wijsheid niet moet verwaarlozen, dat men de waarheid oprecht moet houden, dat men verzaking moet onderhouden, en dat men voor de vrede moet oefenen.

De stromen van de denkbeelden

De stromen van de denkbeelden overstromen iemand niet meer die op deze grondvesten staat, en wanneer de stromen van de denkbeelden hem niet meer overstromen, dan wordt hij een ‘wijze in de vrede’ genoemd, zo werd gezegd. En met betrekking waarop werd dit gezegd?

‘Ik ben’ is een denkbeeld; ‘ik ben dit’ is een denkbeeld; ‘ik zal zijn’ is een denkbeeld; ‘ik zal niet zijn’ is een denkbeeld; ‘ik zal bezitten’ is een denkbeeld; ‘ik zal vorm bezitten’ is een denkbeeld; ‘ik zal vormloos zijn’ is een denkbeeld; ‘ik zal waarnemend zijn’ is een denkbeeld; ‘ik zal niet waarnemend zijn’ is een denkbeeld; ‘ik zal noch waarnemend noch niet waarnemend zijn’ is een denkbeeld. Denkbeeld is een ziekte, een gezwel, een stekel. Bhikkhu,

doordat men elk denkbeeld overschrijdt, wordt men een wijze in de vrede genoemd. En de wijze in de vrede is niet geboren, hij wordt niet ouder, sterft niet; hij wordt niet bewogen en heeft geen verlangen. Want in hem is niets meer aanwezig waardoor hij geboren zou kunnen worden. Niet geboren, hoe kan hij dan ouder worden? Niet ouder wordend, hoe kan hij dan sterven? Niet stervend, hoe kan hij dan bewogen worden? Niet bewogen, hoe kan hij dan verlangen hebben?

Met betrekking hierop werd gezegd: ‘De stromen van de denkbeelden overstromen iemand niet meer die op deze grondslagen staat, en wanneer de stromen van de denkbeelden hem niet meer overstromen, dan wordt hij een ‘wijze in de vrede’ genoemd.’

Bhikkhu, onthoudt deze korte uiteenzetting van de zes elementen.” (M.140)

Overweging

Er ontstaan gedachten. Maar er zijn geen afzonderlijke, losse gedachten. Men kan niet ergens een zakje gedachten kopen, net zoals een zakje frieten. Men kan nergens een doos zoete gedachten kopen net zoals men een doos bonbons kan kopen.

Nee, gedachten ontstaan; er is geen persoonlijkheid of ikheid die denkt of overweegt.

Gedachten zijn verbonden met de groepen van bestaan, de diverse soorten van gevoel, waarneming, geestelijke formaties en bewustzijn.

Die soorten van gevoel, waarneming, geestelijke formaties en bewustzijn zijn weer afhankelijk van de

zintuigen en het contact dat de zintuigen maken met de objecten, met de wereld.

De zintuigen zijn oorzakelijk ontstaan door het lichaam.

Zonder lichaam geen zintuigen.

Het lichaam is een aanduiding voor de vier elementen (aarde, water, vuur, lucht = vastheid, vloeibaarheid, hitte, beweging).

Dat alles is zonder een zelf, is zonder een persoonlijkheid, is zonder een ik.

De verkeerde mening dat er een ik is, is oorzaak voor onvoldaanheid, lijden.

Maar er is een weg naar de vrijheid.

Als men behept is met de ik-mening, is het alsof men altijd een hekwerk rondom zich meesleept. “Dat ben ik, dat is van

mij, dat behoort mij toe,” door zo te denken schept men een hekwerk.

De vrijheid is het onthechten, het loslaten van verlangens.

Als men op een steppe staat en men heeft dat “persoonlijke hekwerk” nog om zich heen, dan is men niet vrij om te gaan en te staan waarheen men wil. Maar als dat hekwerk verwijderd is, dan is men helemaal vrij. Men kan gaan en staan waar men wil. Er zijn geen belemmeringen meer. En omdat het “persoonlijke hekwerk” verdwenen is, is er geen grens meer waarmee men aangeduid kan worden.

Het verlangen naar iets of iemand is de belemmering. Dat verlangen moet opgegeven worden.

Toen ik nog jong was (lang geleden) begon ik met roken.

Later stopte ik ermee. Het was even een moeilijke tijd; het verlangen naar sigaretten was nog niet uitgedoofd. Maar met

inspanning en volharding lukte het om het verlangen naar sigaretten en andere rookartikelen te bedwingen, helemaal uit te doven.

Zonder problemen kon ik toen langs een tabakszaak lopen; er ontstond geen verlangen meer om sigaretten te kopen. Ook kon iemand mij sigaretten aanbieden; zonder problemen kon ik het aanbod afwijzen; er was geen verlangen meer naar sigaretten.

De man die ooit rookte is er nog, de sigaretten zijn er nog; maar het verlangen naar de sigaretten is verdwenen.

In dit opzicht ben ik dus vrij. Het verlangen was de band die mij van de vrijheid beroofde.

[ook de man die de sigaretten verkocht is er nog; de fabriek waar de sigaretten gemaakt werden, is er nog, de andere mensen die rookten zijn er nog; maar het verlangen naar sigaretten is er niet meer].

Maar er is nog een verlangen naar “persoonlijk bestaan”
hoewel ik weet dat er nergens een “zelf”, een ik is.

Taak is dus om ook dat verlangen helemaal op te geven.

Het persoonlijke bestaan is onderhevig aan de kenmerken
dukkha, anicca, anatta; niet-tevredenstellendheid,
vergankelijkheid, niet-zelf.

Het verlangen/de afkeer veroorzaakt wedergeboorte.

*de uitdoving van het verlangen is de uitdoving van het
lijden;*

het achtvoudige pad is de weg ernaartoe.

>>> A.VI.63. De doordringende uiteenzetting <

"De doordringende uiteenzetting wil ik tonen, monniken, een uiteenzetting van de leer.⁷ Dus luister en let goed op mijn woorden." - "Ja, Heer," gaven de monniken ten antwoord. En de Verhevene zei: "Monniken, wat is nu de doordringende uiteenzetting, de uiteenzetting van de leer?"

Monniken, de zinnelijke lusten (*kāma*) moet men onderkennen alsmede het oorzakelijk ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan.

De gevoelens moet men onderkennen, de waarnemingen moet men onderkennen, de neigingen moet

⁷ *nibbhedikam pariyāyam dhamma-pariyāyam*; het commentaar legt *pariyāya* in het eerste geval niet uit met 'uiteenzetting' (*desanā*), wat het zeker in het tweede geval betekent, maar omschrijft het met *kāraṇa*, 'oorzaak'; d.w.z. oorzaak, middel of methode van het 'doordringen' of van de 'doorbraak'; namelijk voor het doordringen of doorbreken van hebzucht, haat en verblinding.

men onderkennen, het handelen (de wilsacties, *kamma*) moet men onderkennen, het lijden moet men onderkennen, evenals het oorzakelijk ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan.

(Zinnelijke lusten)

Er werd gezegd dat men de zinnelijke lust moet onderkennen, evenals het oorzakelijke ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan. Maar waarom werd dat gezegd?

De volgende vijf zinnelijke dingen (*kāmā-gunā*) zijn er: de door het oog herkenbare vormen, de door het oor herkenbare geluiden, de door de neus herkenbare geuren, de

door de tong herkenbare smaken, de door het lichaam herkenbare lichaamsindrukken, de gewenste, plezierige, aangename, lieflijke, verlangen opwekkende, verrukkelijke.

Maar monniken, zelf zijn die dingen geen 'zinnelijke lusten' (*kāmā*); slechts 'objecten van de zinnelijke lust' (*kāmā-gunā*) noemt men die in de discipline van de edelen.

De begeerte van het hart geldt als de zinnelijke lust van de mens, maar niet de lieflijke objecten van deze wereld. De begeerte van het hart geldt als de zinnelijke lust van de mens, het mooie in de wereld blijft daarbij altijd hetzelfde, maar wijzen wenden hun wil ervan af.

En wat, monniken, is het oorzakelijk ontstaan van de zinnelijke lusten? - Afhankelijk van de zinnelijke indruk (*phassa*)⁸ is het ontstaan van de zinnelijke lust.

⁸ Commentaar: De zintuiglijke indruk (*sahajāta-fasso*) die gelijktijdig bestaat (met de gedachten van lust).

En wat, monniken, is de verscheidenheid van de zinnelijke lusten? Iets anders, monniken, is de zinnelijke lust bij de vormen, iets anders bij de geluiden, iets anders bij de geuren, iets anders bij de smaken, iets anders bij de lichaamsindrukken.

Monniken, dit noemt men het verschil van de zinnelijke lusten.

En monniken, wat is het resultaat (*vipāka*) van de zinnelijke lusten? - Deze of die soort van de bestaansvorm die een persoon die ernaar verlangt, tot ontstaan brengt, hetzij een verdienstelijke hetzij een niet verdienstelijke. Dat, monniken, noemt men het resultaat van de zinnelijke lusten.

En monniken, wat is de opheffing van de zinnelijke lusten? - In de opheffing van de zintuiglijke indruk, monniken, bestaat de opheffing van de zinnelijke lusten. Dit edele achtvoudige pad echter is het pad dat leidt naar de opheffing van de zinnelijke

lusten, namelijk: juist inzicht, juiste mentaliteit, juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud, juist streven, juiste opmerkzaamheid en juiste concentratie.

Monniken, in zoverre nu de edele discipel op zo'n manier de zinnelijke lusten onderkent, alsook het oorzakelijke ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, in zoverre kent hij dit doordringende heilige leven,⁹ de opheffing van de zinnelijke lusten. Werd dus gezegd dat men de zinnelijke lusten moet onderkennen, alsmede het oorzakelijk ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en en het pad dat leidt tot de opheffing ervan, dan werd dat hierom gezegd.

⁹ Of: het heilige leven dat tot de doorbraak leidt (*nibbhedikam brahmacariyam*). Commentaar: het (hoge of bovenwereldlijke) pad.

(de soorten van gevoel)

Verder werd gezegd dat men de gevoelens moet onderkennen, evenals het oorzakelijke ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan. Maar waarom werd dit gezegd?

Er zijn drie gevoelens, monniken:
het aangename gevoel, het onaangename gevoel en
het noch aangename noch onaangename gevoel.

En wat is het oorzakelijk ontstaan van de gevoelens? - Door de zintuiglijke indruk is het ontstaan van de gevoelens bepaald.

En wat is de verscheidenheid van de gevoelens?

Er is een wereldlijk¹⁰ aangenaam gevoel en een bovenwereldlijk aangenaam gevoel, een wereldlijk onaangenaam gevoel en een bovenwereldlijk onaangenaam gevoel, een wereldlijk noch aangenaam noch onaangenaam gevoel en een bovenwereldlijk noch aangenaam noch onaangenaam gevoel.

Dat noemt men de verscheidenheid van de gevoelens.

En wat is het resultaat van de gevoelens? - Deze of die soort van bestaansvorm die men als een voelende tot ontstaan brengt, hetzij een verdienstelijke, hetzij een onverdienstelijke. Dat, monniken, noemt men het resultaat van de gevoelens.

En wat is de opheffing van de gevoelens? - In de opheffing van de zintuiglijke indruk, monniken, bestaat de opheffing van de gevoelens. En dit edele

¹⁰ *sāmisā ... nirāmisā*. Zie [het beschouwen van gevoelens in het Satipatthāna sutta \(M. 10\)](#).

achtvoudige pad is de weg die leidt naar de opheffing van de gevoelens, namelijk: juist inzicht, juiste mentaliteit, juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud, juist streven, juiste opmerkzaamheid en juiste concentratie.

Monniken, in zoverre nu de edele discipel op een dergelijke manier de gevoelens onderkent, alsmede het oorzakelijke ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, in zoverre kent hij dit doordringende heilige leven, de opheffing van de gevoelens. Werd dus gezegd dat men de gevoelens moet onderkennen, alsmede het oorzakelijk ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en en het pad dat leidt tot de opheffing ervan, dan werd dat hierom gezegd.

(de waarnemingen)

Er werd verder gezegd dat men de waarnemingen moet onderkennen, evenals het oorzakelijke ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan. Maar waarom werd dit gezegd?

Er zijn zes waarnemingen, monniken: waarneming van vormen, van geluiden, van geuren, van smaken, van lichaamsindrukken en van geest-objecten.

En wat is het oorzakelijke ontstaan van de waarnemingen? - Monniken, door zintuiglijke indruk bepaald is het ontstaan van de waarnemingen.

En wat is de verscheidenheid van de waarnemingen? - Monniken, anders is de waarneming bij de vormen, anders bij de geluiden, anders bij de geuren, anders bij de smaken, anders bij de

lichaamsindrukken en anders bij de geest-objecten.

Monniken, dat noemt men de verscheidenheid van de waarnemingen.

En wat is het resultaat van de waarnemingen? -

Uit de waarneming zeg ik, monniken, is het spreken het resultaat. Want al naargelang men iets waarneemt, drukt men het in woorden uit: 'Zo'n waarneming had ik.' Monniken, dat noemt men het resultaat van de waarnemingen.

En wat is de opheffing van de waarnemingen? -

Monniken, in de opheffing van de zintuiglijke indruk bestaat de opheffing van de waarnemingen. En dit edele achtvoudige pad is de weg die leidt naar de opheffing van de waarnemingen, namelijk: juist inzicht, juiste mentaliteit, juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud, juist streven, juiste opmerkzaamheid en juiste concentratie.

Monniken, in zoverre nu de edele discipel op een dergelijke manier de waarnemingen onderkent, alsmede het oorzakelijke ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, in zoverre kent hij dit doordringende heilige leven, de opheffing van de waarnemingen. Werd dus gezegd dat men de waarnemingen moet onderkennen, alsmede het oorzakelijk ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en en het pad dat leidt tot de opheffing ervan, dan werd dat hierom gezegd.

(de neigingen)

Er werd verder gezegd dat men de neigingen moet onderkennen, evenals het oorzakelijke ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan,

de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan. Maar waarom werd dit gezegd?

Monniken, er zijn drie neigingen: de zinnelijkheids-neiging, de bestaans-neiging en de onwetendheids-neiging.

En wat is het oorzakelijke ontstaan van de neigingen? - Monniken, door onwetendheid is het ontstaan van de neigingen bepaald.

En wat is de verscheidenheid van de neigingen? Er zijn neigingen die naar de hel leiden; er zijn neigingen die naar de dierenwereld leiden; er zijn neigingen die naar het rijk van de geesten leiden; er zijn neigingen die naar de menselijke wereld leiden; er zijn neigingen die naar de wereld van de goden leiden.

Monniken, dat noemt men de verscheidenheid van de neigingen.

En wat is het resultaat van de neigingen? - Deze of gene vorm van bestaan die men als een onwetende

tot ontstaan brengt, hetzij een verdienstelijke hetzij een vol schuld. Monniken, dat noemt men het resultaat van de neigingen.

En wat is de opheffing van de neigingen? - In de opheffing van de onwetendheid, monniken, bestaat de opheffing van de neigingen. En dit edele achtvoudige pad is de weg die leidt naar het opheffen van de neigingen, namelijk: juist inzicht, juiste mentaliteit, juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud, juist streven, juiste opmerkzaamheid en juiste concentratie.

Monniken, in zoverre nu de edele discipel op een dergelijke manier de neigingen onderkent, alsmede het oorzakelijke ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, in zoverre kent hij dit doordringende heilige leven, de opheffing van de neigingen. Werd dus gezegd dat men de neigingen

moet onderkennen, alsmede het oorzakelijk ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, dan werd dat hierom gezegd.

(het handelen (de wilsacties)

Er werd verder gezegd dat men het handelen (de wilsacties, *kamma*) moet onderkennen, alsmede het oorzakelijke ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan. Maar waarom werd dit gezegd?

Monniken, de wil noem ik het handelen, want nadat men het heeft gewild, verricht men het handelen in daden, woorden en gedachten.

En wat is het oorzakelijke ontstaan van het handelen¹¹? - Door de indruk van de zintuigen, monniken, is het ontstaan van het handelen bepaald.

En wat is de verscheidenheid van het handelen? Er is een handelen dat in de hel rijpt; er is een handelen dat in dierenwereld rijpt; er is een handelen dat in het rijk van de geesten rijpt; er is een handelen dat in de menselijke wereld rijpt; er is een handelen dat in de wereld van de goden rijpt.

Monniken, dat noemt men de verscheidenheid van het handelen.

En wat is het resultaat van het handelen? - Monniken, dieldelig, zeg ik, is het resultaat van het handelen: het heeft een resultaat ofwel in dit leven, of in het volgende of in een later leven.¹²

¹¹ Hier heeft de tekst altijd het meervoud *kammānam*, 'de daden'.

¹² zie [A.III.34.](#)

Monniken, dat noemt men het resultaat van het handelen.

En wat is de opheffing van het handelen? - De opheffing van de zintuiglijke indruk is de opheffing van het handelen. En dit edele achtvoudige pad is de weg die leidt naar de opheffing van het handelen, namelijk: juist inzicht, juiste mentaliteit, juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud, juist streven, juiste opmerkzaamheid en juiste concentratie.

Monniken, in zoverre nu de edele discipel op een dergelijke manier het handelen onderkent, alsmede het oorzakelijke ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, in zoverre kent hij dit doordringende heilige leven, de opheffing van het handelen. Werd dus gezegd dat men het handelen moet onderkennen, alsmede het oorzakelijk ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan,

de opheffing ervan en en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, dan werd dat hierom gezegd.

(het lijden¹³)

Er werd verder gezegd dat men het lijden moet onderkennen, alsmede het oorzakelijke ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan. Maar waarom werd dit gezegd?

Geboorte is lijden; ouderdom is lijden; ziekte is lijden; sterven is lijden; zorgen, geweeeklaag, pijn, droefenis en wanhoop zijn lijden; niet verkrijgen wat men verlangt, ook dat is lijden; kortom: de vijf

¹³ Met lijden, *dukkha*, wordt bedoeld het onvoldane, niet tevreden stellende, het onbevredigende van dit bestaan.

groepen van bestaan die het hechten als objecten dienen, zijn lijden.

En wat is het oorzakelijke ontstaan van het lijden? - Monniken, door het verlangen is het ontstaan van het lijden bepaald.

En wat is de verscheidenheid van het lijden? Er is een groot lijden, en er is een klein lijden; er is een moeilijk te overwinnen lijden, en er is een gemakkelijk te overwinnen lijden.

Monniken, dat noemt men de verscheidenheid van het lijden.

En wat is het resultaat van het lijden? - Monniken, omdat men door lijden overweldigd en geestelijk geboeid wordt, zich kwelt, jammert, huilend op de borst slaat, wanhopig wordt; of omdat men, door lijden overweldigd en geestelijk geboeid, zijn hoop naar buiten richt en denkt: 'Wie kent er wel een of twee magische spreuken om dit lijden te

verdrijven?' Daarom zeg ik, monniken, ontstaat uit het lijden ofwel wanhoop of hoop.

Dat, monniken, noemt men het resultaat van het lijden.

Wat nu is de opheffing van het lijden? - In de opheffing van het verlangen (*tanhā*) bestaat de opheffing van het lijden. Dit edele achtvoudige pad nu is de weg die leidt naar de opheffing van het lijden, namelijk: juist inzicht, juiste mentaliteit, juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud, juist streven, juiste opmerkzaamheid en juiste concentratie.

Monniken, in zoverre nu de edele discipel op een dergelijke manier het lijden onderkent, alsmede het oorzakelijke ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, in zoverre kent hij dit doordringende heilige leven, de opheffing van het lijden. Werd dus gezegd dat men het lijden moet

onderkennen, alsmede het oorzakelijk ontstaan ervan, de verscheidenheid ervan, het resultaat ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, dan werd dat hierom gezegd.

Monniken, dit is de doordringende uiteenzetting, de uiteenzetting van de leer.”

- = 0 = -