



MAHĀ-SATIPATTHĀNA-SUTTA

DE GROOTSE LERING OVER DE GRONDSLAGEN VAN OPMERKZAAMHEID

Nederlandse vertaling van het Mahā-satipatthāna-sutta: de grootse lering over de grondbeginselen¹ van opmerkzaamheid. Deze lering is te vinden in de Dīgha-Nikāya en geldt als een belangrijke basis voor de beoefening van vipassanā-meditatie.

Vertaling: Rein de Vries & Frits Koster

1) Aldus heb ik gehoord: eens verbleef de Gezegende in Kuru. Daar is een stad die ze Kammassadhamma noemen en hij sprak de monniken² als volgt aan: ‘Monniken’. ‘Eerwaarde Heer’, antwoordden zij. De Gezegende zei het volgende:

2) ‘Monniken, dit is het directe pad naar de zuivering van alle wezens, voor het overstijgen van droefenis en jammerklacht, voor het verdwijnen van pijn en ontevredenheid, voor het verkrijgen van de ware methode, voor het realiseren van *Nibbāna*’, namelijk de vier grondbeginselen van opmerkzaamheid.

3) ‘Wat zijn deze vier grondbeginselen? In deze leer verblijft een monnik bij opmerkzaam beschouwen van het lichaam als lichaam³, volledig bewust en aandachtig, terwijl hij alle hebzucht en ontevredenheid tot de wereld terzijde gesteld heeft. Hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van gevoelens als gevoelens, ijverig, volledig bewust en aandachtig, terwijl hij de hebzucht en ontevredenheid tot de wereld terzijde heeft gesteld. Hij verblijft het denken opmerkzaam beschouwen als denken, ijverig, volledig bewust en aandachtig, terwijl hij de hebzucht en de ontevredenheid tot de wereld terzijde heeft gesteld. Hij verblijft *dhamma*’s⁴ opmerkzaam beschouwen als *dhamma*’s, ijverig, volledig bewust en aandachtig, terwijl hij de hebzucht en ontevredenheid tot de wereld terzijde heeft gesteld’.

KĀYĀNUPASSANĀ

opmerkzaamheid met betrekking tot het lichaam

I - Verhandeling over opmerkzaamheid met betrekking tot de adem

4) ‘Hoe verblijft een monnik het lichaam opmerkzaam beschouwen als een lichaam? In deze leer gaat een monnik, die naar het bos is gegaan, of naar een wortel van een boom, of naar een lege hut, zitten; als hij zijn benen heeft gekruist, met zijn lichaam rechtop en zijn opmerkzaamheid bepaald op zijn adem, is hij zich bewust van het inademen of is hij zich bewust van het uitademen.⁵

Als hij lang inademt, dan begrijpt hij: ‘Ik adem lang in’; als hij lang uitademt, dan begrijpt hij: ‘Ik adem lang uit’. Als hij kort inademt, dan begrijpt hij ‘Ik adem kort in’; als hij kort uitademt, dan begrijpt hij: ‘Ik adem kort uit’. Hij oefent aldus: ‘Ik zal inademen terwijl ik het hele lichaam tot rust breng’; hij oefent aldus: ‘Ik zal uitademen terwijl ik het hele lichaam tot rust breng’; hij oefent aldus: ‘Ik zal inademen en de lichaamsprocessen tot rust brengen’; hij oefent aldus: ‘Ik zal uitademen en de lichaamsprocessen tot rust brengen.’ Precies zoals een geoefende turner of zijn leerling, terwijl hij een lange beweging uitvoert, weet: ‘Ik maak een lange beweging’; of als hij een korte beweging uitvoert, weet: ‘Ik maak een korte beweging’. Zo ook, als er lang wordt ingeademd, begrijpt hij: ‘Ik adem lang in’.

[Refrein]

5) ‘Op deze manier verblijft hij bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van anderen⁶, of hij verblijft bij het

opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen⁷ van het lichaam en de verschijnselen die hier mee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van het lichaam en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen⁸. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit 'dat er een lichaam is' bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van verblijft en niet aan iets in de wereld hecht. Dat is hoe een *monnik* verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam als lichaam'.

II - Verhandeling over de vier (basis)houdingen

6) 'Opnieuw, als een monnik wandelt, dan weet hij: 'Ik wandel'; als hij staat, begrijpt hij: 'Ik sta'; als hij zit, begrijpt hij: 'Ik zit'; als hij ligt, begrijpt hij: 'Ik lig'; of welke andere houding die zijn lichaam aanneemt, die begrijpt hij op overeenkomstige wijze'.

[Refrein]

7) 'Op deze manier verblijft hij bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van het lichaam en de verschijnselen die hier mee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van het lichaam en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit 'dat er een lichaam is' bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en niet aan iets in de wereld hecht. Dat is hoe een *monnik* verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam als lichaam'.

III - Verhandeling over helder gewaar zijn

8) 'Opnieuw, een monnik is iemand die volledig bewust handelt als hij ergens naartoe of ergens vandaan gaat, die volledig bewust handelt als hij ergens naar kijkt of zijn hoofd draait; die volledig bewust handelt als hij zich uitrekt of als hij zich ontspant, die volledig bewust handelt als hij zijn gewaad draagt, zijn bedelnap en zijn regenkleed, die volledig bewust handelt als hij eet, drinkt, kauwt en de maaltijd gebruikt, die volledig bewust handelt als hij zijn blaas leegt, die volledig bewust handelt als hij wandelt, staat, zit, in slaap valt, wakker wordt, spreekt en zwijgt'.

[Refrein]

9) 'Op deze manier verblijft hij bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van het lichaam en de verschijnselen die hier mee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van het lichaam en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit 'dat er een lichaam is' bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en niet aan iets in de wereld hecht. Dat is hoe een *monnik* verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam als lichaam'.

IV - Verhandeling over bederfelijkheid van lichaamsdelen

10) 'Opnieuw, een monnik beschouwt ditzelfde lichaam vanaf de onderkant van zijn voeten tot de puntjes van zijn haar, als een samenbundeling van vele soorten onderdelen die onderhevig zijn aan bederf en wel als volgt: 'Aan dit lichaam zitten hoofdharen, lichaamshaar, nagels, tanden, huid, vlees, zenuwen, botten, beenmerg, nieren, hart, lever, middenrif⁹, milt, longen, darmen, ingewanden, keel, faeces, gal, slijm, pus, bloed, zweet, vet, tranen, speeksel, snot, olie uit rimpels en urine'.

Precies zoals een zak met aan elk eind een opening, die vol zit met verschillende soorten granen, zoals heuvelrijst, rode rijst, bonen, erwten, gierst en witte rijst en een mens met (goede) ogen heeft die zak geopend en die beschouwt het geheel als volgt: 'Dit is heuvelrijst, dit is rode rijst, dit zijn bonen, dit zijn erwten, dit is gierst en dit is witte rijst', precies zo beschouwt een monnik een lichaam van zijn voetzolen tot zijn hoofdharen als een lichaam vol met ...'.

[Refrein]

11) 'Op deze manier verblijft hij bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van het lichaam en de verschijnselen die hier mee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van het lichaam en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit 'dat er een lichaam is' bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en niet aan iets in de wereld hecht. Dat is hoe een *monnik* verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam als lichaam'.

V - Verhandeling over de elementen

12) 'Opnieuw, hoe de houding ook is, hoe het ook wordt voorgesteld, een monnik beschouwt dit zelfde lichaam als bestaande uit elementen, aldus: 'In dit lichaam zitten aarde-elementen, water-elementen, vuur-elementen en lucht-elementen'. 'Precies zoals een ervaren slager of zijn leerling, een gedode koe had en ging zitten bij een kruispunt, waar hij het in stukken sneed, zo zal ook, hoe het ook geplaatst is en hoe het zich ook aan hem voordoet, een *monnik* zijn lichaam opmerkzaam beschouwen ... en lucht-elementen'.

[Refrein]

13) 'Op deze manier verblijft hij bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van het lichaam en de verschijnselen die hier mee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van het lichaam en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit 'dat er een lichaam is' bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en niet aan iets in de wereld hecht. Dat is hoe een *monnik* verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam als lichaam'.

VI-XIV- Verhandeling over de negen knekelgronden¹⁰

14) 'Opnieuw, een monnik beschouwt ditzelfde lichaam op een wijze alsof hij kijkt naar de lichamelijke resten die op de knekelgronden liggen, een dag dood, twee dagen dood, drie dagen dood, opgezwollen, loodkleurig, slijmerige stof, op de volgende wijze: 'Dit (dus ook 'mijn') lichaam is ook van dezelfde aard, het zal net zo worden, het is niet verschillend daarvan'.

[Refrein]

15) 'Op deze manier verblijft hij bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van het lichaam en de verschijnselen die hier mee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van het lichaam en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit 'dat er een lichaam is' bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en niet aan iets in de wereld hecht. Dat is hoe een *monnik* verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam als lichaam'.

16) 'Opnieuw, een monnik beschouwt ditzelfde lichaam alsof hij kijkt naar de lichamelijke resten die op de knekelgronden zijn achtergelaten en als voer voor de kraaien dienen, voor gieren, honden, jakhalzen en vele soorten wormen, hij ziet dit lichaam als volgt: 'Dit lichaam is ook van die aard, het zal net zo worden, het is niet verschillend ervan'.

[Refrein]

17) 'Op deze manier verblijft hij bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van het lichaam en de verschijnselen die hier mee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van het lichaam en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit 'dat er een lichaam is' bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en niet aan iets in de wereld hecht. Dat is hoe een *monnik* verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam als lichaam'.

18) 'Opnieuw, een monnik beschouwt datzelfde lichaam alsof hij kijkt naar een lichaam dat op de knekelgronden is achtergelaten, een skelet met vlees en bloed, samengehouden door zenuwen, hij ziet dat lichaam als volgt: 'Dit lichaam is ook van die aard, het zal net zo worden, het is er niet verschillend van'.

[Refrein]

19) 'Op deze manier verblijft hij bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van het lichaam en de verschijnselen die hier mee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van het lichaam en de

verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit 'dat er een lichaam is' bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en niet aan iets in de wereld hecht. Dat is hoe een *monnik* verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam als lichaam'.

20) 'Opnieuw, een monnik beschouwt datzelfde lichaam alsof hij kijkt naar een lichaam dat op de knekelgronden is achtergelaten, een skelet zonder vlees en besmeurd met bloed, samengehouden door zenuwen, hij ziet dat lichaam als volgt: 'Dit lichaam is ook van die aard, het zal net zo worden, het is er niet verschillend van'.

[Refrein]

21) 'Op deze manier verblijft hij bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van het lichaam en de verschijnselen die hier mee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van het lichaam en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit 'dat er een lichaam is' bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en niet aan iets in de wereld hecht. Dat is hoe een *monnik* verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam als lichaam'.

22) Opnieuw, een monnik beschouwt datzelfde lichaam alsof hij kijkt naar een lichaam dat op de knekelgronden is achtergelaten, een skelet zonder vlees en bloed, samengehouden door zenuwen, hij ziet dat lichaam als volgt: 'Dit lichaam is ook van die aard, het zal net zo worden, het is er niet verschillend van'.

[Refrein]

23) 'Op deze manier verblijft hij bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van het lichaam en de verschijnselen die hier mee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van het lichaam en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit 'dat er een lichaam is' bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en niet aan iets in de wereld hecht. Dat is hoe een *monnik* verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam als lichaam'.

24) 'Opnieuw, een monnik beschouwt datzelfde lichaam alsof hij kijkt naar een lichaam dat op de knekelgronden is achtergelaten, botten zonder zenuwen, verspreid in allerlei richtingen, hier een handbotje, daar een voetbotje, daar een dijbotje, daar een heupbotje, daar een rugbotje, daar een borstbotje, daar een armbotje, daar een schouderbotje, daar een nekbotje, daar een kaakbotje, daar een tand, daar de schedel ...'.

[Refrein]

25) 'Op deze manier verblijft hij bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van anderen, of hij verblijft bij het

opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van het lichaam en de verschijnselen die hier mee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van het lichaam en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit 'dat er een lichaam is' bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en niet aan iets in de wereld hecht. Dat is hoe een *monnik* verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam als lichaam'.

26) 'Opnieuw, een monnik beschouwt datzelfde lichaam alsof hij kijkt naar een lichaam dat is achtergelaten op de knekelgronden, witgeblakerde botten met een kleur van schelpen ...'.

[Refrein]

27) 'Op deze manier verblijft hij bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van het lichaam en de verschijnselen die hier mee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van het lichaam en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit 'dat er een lichaam is' bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en niet aan iets in de wereld hecht. Dat is hoe een *monnik* verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam als lichaam'.

28) '... opgestapelde botten die meer dan een jaar oud zijn ...'.

[Refrein]

29) 'Op deze manier verblijft hij bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van het lichaam en de verschijnselen die hier mee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van het lichaam en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit 'dat er een lichaam is' bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en niet aan iets in de wereld hecht. Dat is hoe een *monnik* verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam als lichaam'.

30) '... botten die rotten en verkrumelen tot stof ...'.

[Refrein]

31) 'Op deze manier verblijft hij bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als lichaam beschouwen van het lichaam van zichzelf en van anderen. Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van het lichaam en de verschijnselen die hier mee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van het lichaam en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam van

zichzelf en van anderen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit ‘dat er een lichaam is’ bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en niet aan iets in de wereld hecht. Dat is hoe een monnik verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het lichaam als lichaam’.

VEDANĀNUPASSANĀ

opmerkzaamheid met betrekking tot gevoelens

32) ‘En hoe verblijft een monnik bij het opmerkzaam beschouwen van gevoelens als gevoelens? In deze leer, als hij een gevoel ondervindt dat een plezierig gevoel is, dan weet de monnik: ‘Ik ervaar een plezierig gevoel’; als hij een onplezierig gevoel ervaart, dan weet hij: ‘Ik ervaar een onplezierig gevoel’; als hij een neutraal¹¹ gevoel ervaart, dan weet hij: ‘Ik ervaar een neutraal gevoel’.

‘Als hij een werelds plezierig gevoel ervaart, dan weet hij: ‘Ik ervaar een werelds¹² plezierig gevoel’; als hij een onwerelds¹³ plezierig gevoel ervaart, dan weet hij: ‘Ik ervaar een onwerelds plezierig gevoel’; als hij een werelds onplezierig gevoel ervaart, dan weet hij: ‘Ik ervaar een werelds onplezierig gevoel’; als hij een onwerelds onplezierig gevoel ervaart, dan weet hij: ‘Ik ervaar een onwerelds onplezierig gevoel’; als hij een werelds neutraal gevoel ervaart, dan weet hij: ‘Ik ervaar een werelds neutraal gevoel’; als hij een onwerelds neutraal gevoel ervaart, dan weet hij: ‘Ik ervaar een onwerelds neutraal gevoel’.

[Refrein]

33) ‘Op deze wijze verblijft hij bij het opmerkzaam als gevoelens beschouwen van gevoelens in zichzelf, of verblijft hij bij het opmerkzaam als gevoelens beschouwen van gevoelens in anderen, of verblijft hij bij het opmerkzaam als gevoelens beschouwen van gevoelens in zichzelf en in anderen.

Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van gevoelens en van de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van gevoelens en van de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen en verdwijnen van gevoelens en van de verschijnselen die hiermee samenhangen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit dat ‘er gevoel is’ bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en aan niets in de wereld hecht. Dat is hoe *monniken* blijven bij het opmerkzaam beschouwen van gevoelens als gevoelens’.

CITTĀNUPASSANĀ

opmerkzaamheid met betrekking tot geestesgesteldheden¹⁴

34) ‘En hoe verblijft een monnik bij het opmerkzaam beschouwen van geestesgesteldheden als geestesgesteldheden? In deze leer is een monnik zich bewust van een lustvolle geestesgesteldheid als ‘lustvol’ en van een geestesgesteldheid die niet is aangedaan door lust als ‘vrij van lust’. Hij is zich bewust van een geestesgesteldheid die is aangedaan door boosheid als ‘boos’ en een geestesgesteldheid die niet is aangedaan door boosheid als ‘vrij van boosheid’. Hij is zich bewust van een geestesgesteldheid die is aangedaan door begoocheling als ‘begoocheld’ en van een geestesgesteldheid die niet is aangedaan door begoocheling als ‘vrij van begoocheling’. Hij is zich bewust van een samengetrokken geestesgesteldheid als ‘samengetrokken’¹⁵ en van een verstrooide geestesgesteldheid als ‘verstrooid’¹⁶. Hij is zich bewust van een ruimhartige geestesgesteldheid als ‘groots’¹⁷ en een vernauwde geestesgesteldheid als ‘vernauwd’. Hij is zich bewust van een onovertrefbare geestesgesteldheid als ‘onovertrefbaar’¹⁸ en van een overtreffbare geestesgesteldheid als

‘overtrefbaar’. Hij is zich bewust van een geconcentreerde geestesgesteldheid als ‘geconcentreerd’¹⁹ en van een niet-geconcentreerde geestesgesteldheid als ‘niet-geconcentreerd’. Hij is zich bewust van een bevrijde geestesgesteldheid als ‘bevrijd’²⁰ en van een niet-bevrijde geestesgesteldheid als ‘niet-bevrijd’.

[Refrein]

35) ‘Op deze wijze verblijft hij bij het opmerkzaam als geestesgesteldheden beschouwen van geestesgesteldheden bij zichzelf; of hij verblijft bij het opmerkzaam als geestesgesteldheden beschouwen van geestesgesteldheden bij anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als geestesgesteldheden beschouwen van geestesgesteldheden bij zichzelf en bij anderen. Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van de geestesgesteldheden en de verschijnselen die hiermee samenhangen; of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van de geestesgesteldheden en de verschijnselen die hiermee samenhangen; of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen en het verdwijnen van de geestesgesteldheden en de verschijnselen die hiermee samenhangen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit dat ‘er een geestesgesteldheid is’ bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering, terwijl hij er los van blijft en aan niets in de wereld hecht. Dat is hoe een *monnik* steeds weer verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van geestesgesteldheden als geestesgesteldheden’.

DHAMMĀNUPASSANĀ

opmerkzaamheid met betrekking tot *dhamma’s*²¹

I - Verhandeling over de vijf hindernissen.

36) ‘In deze leer verblijft een monnik bij het opmerkzaam beschouwen van *dhamma’s* als *dhamma’s* in relatie tot de vijf hindernissen.²² Hoe verblijft een monnik bij het opmerkzaam beschouwen van *dhamma’s* als *dhamma’s* in relatie met de vijf hindernissen?’

In deze leer, als er verlangen naar zinnelijk genot in hem aanwezig is, begrijpt een *monnik*: ‘Er is verlangen naar zinnelijk genot in mij’; of als er geen verlangen naar zinnelijk genot in hem is, dan begrijpt hij: ‘Er is geen verlangen naar zinnelijk genot in mij’. Hij begrijpt hoe nog niet opgekomen verlangen naar zinnelijk genot kan opkomen en hoe opgekomen verlangen naar zinnelijk genot kan worden opgeheven. Hij begrijpt hoe in de toekomst het verlangen naar zinnelijk genot voorkomen kan worden’.

‘Als er aversie²³ in hem aanwezig is...’

‘Als er luiheid en dufheid in hem aanwezig is ...’

‘Als er rusteloosheid en zorgelijkheid in hem aanwezig is ...’

‘Als er twijfel²⁴ in hem aanwezig is ...’

[Refrein]

37) ‘Op deze wijze verblijft hij bij het *dhamma’s* bij zichzelf opmerkzaam beschouwen als *dhamma’s*, of hij verblijft bij het opmerkzaam als *dhamma’s* beschouwen van *dhamma’s* bij anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als *dhamma’s* beschouwen van *dhamma’s* bij zichzelf en bij anderen.

Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van *dhamma’s* en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van *dhamma’s* en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen en verdwijnen van *dhamma’s* en de verschijnselen die hiermee samenhangen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit dat ‘er *dhamma’s* zijn’ bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en aan niets in de wereld hecht. Dat is hoe *monniken* blijven bij het opmerkzaam beschouwen van *dhamma’s* als *dhamma’s* in termen van de vijf hindernissen’.

II - Verhandeling over de vijf constituenten

38) 'Opnieuw, een monnik verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van *dhamma's* als *dhamma's* in relatie tot de vijf constituenten van gehechtheid. En hoe verblijft een monnik bij het opmerkzaam beschouwen van *dhamma's* als *dhamma's* in relatie tot de vijf constituenten van gehechtheid?

In deze leer weet een monnik: 'Dit is vorm, dit is haar oorsprong, dit haar verdwijning; dit is gevoel, dit is haar oorsprong, dit is haar verdwijning; dit is cognitie, dit haar oorsprong, dit haar verdwijning; dit is samengesteldheid²⁵, dit haar oorsprong, dit haar verdwijning; dit is (zintuiglijk) bewustzijn, dit haar oorsprong en dit haar verdwijning'.

[Refrein]

39) 'Op deze wijze verblijft hij bij het *dhamma's* bij zichzelf opmerkzaam beschouwen als *dhamma's*, of hij verblijft bij het opmerkzaam als *dhamma's* beschouwen van *dhamma's* bij anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als *dhamma's* beschouwen van *dhamma's* bij zichzelf en bij anderen.

Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van *dhamma's* en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van *dhamma's* en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen en verdwijnen van *dhamma's* en de verschijnselen die hiermee samenhangen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit dat 'er *dhamma's* zijn' bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en aan niets in de wereld hecht. Dat is hoe *monniken* blijven bij het opmerkzaam beschouwen van *dhamma's* als *dhamma's* in termen van de vijf constituenten'.

III -Verhandeling over de zes zintuigen

40) 'Opnieuw, een monnik verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van *dhamma's* als *dhamma's* in termen van de zes interne en externe zintuigen. En hoe verblijft een monnik bij het opmerkzaam beschouwen van *dhamma's* als *dhamma's* in termen van de zes interne en externe zintuigen?

In deze leer begrijpt een *monnik* het oog, hij begrijpt zichtbare vormen en hij begrijpt de ketenen die bij deze beide verschijnen; hij begrijpt hoe het kan dat de nog niet opgekomen ketenen verschijnen, hij begrijpt hoe deze ketenen kunnen worden opgeheven (ontmanteld) en hij begrijpt hoe een toekomstig verschijnen van de ketenen voorkomen kan worden'.

'Hij begrijpt het oor, hij begrijpt geluiden ...'

'Hij begrijpt de neus, hij begrijpt geuren ...'

'Hij begrijpt de tong, hij begrijpt smaken ...'

'Hij begrijpt het lichaam, hij begrijpt fysieke contacten ...'

'Hij begrijpt de geest, hij begrijpt mentale objecten en hij begrijpt de ketenen die hieruit voort komen, hij begrijpt hoe het kan dat de nog niet opgekomen ketenen verschijnen, hij begrijpt hoe deze ketenen kunnen worden opgeheven (ontmanteld) en hij begrijpt hoe een toekomstig verschijnen van de ketenen voorkomen kan worden'.

[Refrein]

41) 'Op deze wijze verblijft hij bij het *dhamma's* bij zichzelf opmerkzaam beschouwen als *dhamma's*, of hij verblijft bij het opmerkzaam als *dhamma's* beschouwen van *dhamma's* bij anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als *dhamma's* beschouwen van *dhamma's* bij zichzelf en bij anderen.

Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van *dhamma's* en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van *dhamma's* en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen

van het verschijnen en verdwijnen van *dhamma's* en de verschijnselen die hiermee samenhangen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit dat 'er *dhamma's* zijn' bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en aan niets in de wereld hecht. Dat is hoe *monniken* blijven bij het opmerkzaam beschouwen van *dhamma's* als *dhamma's* in termen van de zes zintuigen'.

IV-Verhandeling over de zeven factoren van ontwaken

42) 'Opnieuw, een monnik verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van *dhamma's* als *dhamma's* in termen van de zeven factoren van ontwaken. En hoe verblijft een monnik bij het opmerkzaam beschouwen van *dhamma's* als *dhamma's* in termen van de zeven factoren van verlichting?

Als de ontwakingsfactor van opmerkzaamheid in hem aanwezig is, dan weet een *monnik*: 'De ontwakingsfactor van opmerkzaamheid is in mij'; als de ontwakingsfactor van opmerkzaamheid niet in hem is, dan weet de *monnik*: 'De ontwakingsfactor van opmerkzaamheid is niet in mij'; hij weet hoe de niet opgekomen ontwakingsfactor van opmerkzaamheid verschijnen kan en hij weet hoe de opgekomen ontwakingsfactor van opmerkzaamheid geperfectioneerd kan worden door ontwikkeling.'

'Als de ontwakingsfactor van onderzoek-van-*dhamma's* in hem aanwezig is ...'

'Als de ontwakingsfactor van toewijding in hem aanwezig is ...'

'Als de ontwakingsfactor van vreugde in hem aanwezig is ...'

'Als de ontwakingsfactor van sereniteit in hem aanwezig is ...'

'Als de ontwakingsfactor van concentratie in hem aanwezig is ...'

'Als de ontwakingsfactor van gelijkmoedigheid in hem aanwezig is, dan weet hij: 'De ontwakingsfactor van gelijkmoedigheid is in mij'; als de ontwakingsfactor van opmerkzaamheid niet in hem is, dan weet de *monnik*: 'De ontwakingsfactor van opmerkzaamheid is niet in mij'; hij weet hoe de niet opgekomen ontwakingsfactor van opmerkzaamheid verschijnen kan en hij weet hoe de opgekomen ontwakingsfactor van opmerkzaamheid geperfectioneerd kan worden door ontwikkeling.'

[Refrein]

43) 'Op deze wijze verblijft hij bij het *dhamma's* bij zichzelf opmerkzaam beschouwen als *dhamma's*, of hij verblijft bij het opmerkzaam als *dhamma's* beschouwen van *dhamma's* bij anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als *dhamma's* beschouwen van *dhamma's* bij zichzelf en bij anderen.

Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van *dhamma's* en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van *dhamma's* en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen en verdwijnen van *dhamma's* en de verschijnselen die hiermee samenhangen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit dat 'er *dhamma's* zijn' bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van blijft en aan niets in de wereld hecht. Dat is hoe *monniken* blijven bij het opmerkzaam beschouwen van *dhamma's* als *dhamma's* in termen van de zeven factoren van verlichting'.

V. Verhandeling over de vier Nobele Waarheden

44) Opnieuw, een monnik verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van *dhamma's* als *dhamma's* in termen van de vier Nobele Waarheden. En hoe verblijft een monnik bij het opmerkzaam beschouwen van *dhamma's* als *dhamma's* in termen van de vier Nobele Waarheden?

In deze leer begrijpt een monnik zoals het werkelijk is: 'Dit is lijden'; hij begrijpt zoals het werkelijk is: 'Dit is de oorsprong van lijden'; hij begrijpt zoals het werkelijk is: 'Dit is de beëindiging van lijden'; hij begrijpt zoals het

werkelijk is: 'Dit is het pad dat naar beëindiging van lijden voert'.²⁶

[Refrein]

45) 'Op deze wijze verblijft hij bij het *dhamma's* bij zichzelf opmerkzaam beschouwen als *dhamma's*, of hij verblijft bij het opmerkzaam als *dhamma's* beschouwen van *dhamma's* bij anderen, of hij verblijft bij het opmerkzaam als *dhamma's* beschouwen van *dhamma's* bij zichzelf en bij anderen.

Op dat moment verblijft hij bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen van *dhamma's* en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verdwijnen van *dhamma's* en de verschijnselen die hiermee samenhangen, of hij verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen en verdwijnen van *dhamma's* en de verschijnselen die hiermee samenhangen. Of anders wordt opmerkzaamheid voor het feit dat 'er *dhamma's* zijn' bereikt doordat hij dat tot op zekere hoogte weet door kennis of herinnering (eraan), terwijl hij er los van verblijft en aan niets in de wereld hecht. Dat is hoe *monniken* blijven bij het opmerkzaam beschouwen van *dhamma's* als *dhamma's*. Dat is hoe een *monnik* verblijft bij het opmerkzaam beschouwen van *dhamma's* als *dhamma's* in termen van de vier Nobele Waarheden'.

46) 'Monniken, als iemand deze vier grondslagen van opmerkzaamheid op een dergelijke manier in zeven jaar volledig tot ontwikkeling heeft gebracht, dan kan voor hem één van de twee vruchten worden verwacht: of de hoogste kennis hier en nu, of, als er een spoor van gehechtheid is overgebleven, geen terugkeer'.²⁷

Als iemand niet zeven jaar nodig heeft om deze vier grondslagen op een dergelijke manier volledig tot ontwikkeling te brengen maar zes jaar ... Als iemand niet zes jaar, maar vijf jaar ... Als iemand niet vijf jaar, maar vier jaar ... Als iemand niet vier jaar, maar drie jaar ... Als iemand niet drie jaar, maar twee jaar ... Als iemand niet een jaar, maar zeven maanden ... Als iemand niet zeven maanden, maar zes maanden ... Als iemand niet zes maanden, maar zes maanden ... Als iemand niet vijf maanden, maar vier maanden ... Als iemand niet vier maanden, maar drie maanden ... Als iemand niet drie maanden, maar twee maanden ... Als iemand niet twee maanden, maar een maand ... Als iemand niet één maand, maar een halve maand ...

Als iemand niet een halve maand nodig heeft om deze vier grondslagen van opmerkzaamheid op een dergelijke manier te ontwikkelen maar zeven dagen, dan zal één van de twee vruchten verwacht kunnen worden: of de hoogste kennis hier en nu, of, als er een spoor van gehechtheid is overgebleven, geen terugkeer'.

47) Zo was het in relatie tot hetgeen gezegd is: 'Monniken, dit is het directe pad naar de zuivering van alle wezens, voor het overstijgen van droefenis en jammerklacht, voor het verdwijnen van pijn en ontevredenheid, voor het verkrijgen van de ware methode, voor het realiseren van *Nibbāna*', namelijk de vier grondslagen van opmerkzaamheid.

Dat is wat de Gezegende zei. De monniken waren tevreden en verheugden zich in de woorden van de Gezegende.

Voetnoten:

¹ Het woord *upatthāna* kan ook vertaald worden als 'verblijfplaatsen' of als 'velden'.

² Hoewel de tekst van dit *sutta* wordt uitgesproken ten overstaan van *bhikkhus* of monniken, dient hieruit niet te worden afgeleid dat deze grondslagen alleen voor hen bestemd zijn. Dat dit inderdaad ook niet de bedoeling is kan uit deze paragraaf worden geconcludeerd omdat deze grondslagen leiden tot zuivering van alle wezens.

³ 'Lichaam als lichaam' betekent dat, tijdens de meditatie, het lichaam niet wordt verward met gevoelens, gedachten en dergelijke. Ook wordt het lichaam niet gezien als 'mijn lichaam', als 'van mij' of als 'ik': het wordt slechts gezien als een verschijnsel.

⁴ Het woord '*dhamma*' heeft verschillende betekenissen, afhankelijk van de context waarin het woord wordt gebruikt. Het kan betekenen: natuurlijk verschijnsel, mentaal object, waarheid, werkelijkheid, wijsheid of (goede) handeling. Ook kan *Dhamma* (in dat geval met een hoofdletter) betrekking hebben op de leringen van de Boeddha of op de teksten die deze leer bevatten. Hier (in deze

context) betekent *dhamma* elk natuurlijk verschijnsel waarbij specifiek genoemd worden de vijf hindernissen, de vijf constituenten van gehechtheid, de zes innerlijke en uiterlijke bases van de zintuigen, de zeven factoren van verlichting en de vier Nobele Waarheden.

⁵ De beschreven oefening is een mentale oefening in opmerkzaamheid en geen oefening in ademcontrole, zoals bij sommige yogasystemen het geval is.

⁶ Volgens commentaren betekent 'van anderen' in deze tekst 'van andere personen'. Het inzicht dat wordt ontwikkeld uit observatie van anderen is meer reflectief van aard; vanuit opmerkbare afstemming op anderen kan wijsheid ook op een interpersoonlijke manier uitgedrukt worden.

⁷ Waar in deze tekst het woord 'verschijnen' wordt gebruikt, staat in de Pali-tekst het woord '*samudaya*', een woord dat ook kan worden gebruikt in de betekenis van 'oorzaak'. *Samudaya-sacca* vormt de tweede Nobele Waarheid en betekent 'de waarheid dat er een oorzaak van het lijden is'.

⁸ Door het opmerkzaam beschouwen van het verschijnen en verdwijnen van hetgeen zich voordoet worden de drie universele karakteristieken van levende wezens duidelijk herkenbaar: vergankelijkheid, onbevredigendheid en oncontroleerbaarheid.

⁹ Hiermee wordt niet alleen het middenrif zelf bedoeld maar ook de taille en alle bestanddelen die de verschillende onderdelen op hun plaats houden.

¹⁰ Dit zijn plaatsen waar lijken werden afgevoerd. In India werden dergelijke plaatsen ook wel gebruikt als *samvega-vatthu*, een stimulans om te komen tot onthechtheid met betrekking tot het leven en de dood.

¹¹ Neutraal wordt ook wel beschreven als noch onplezierig, noch plezierig. Leraren erkennen gewoonlijk dat neutraal haast nooit volledig neutraal is maar dat het meestal wel een vleugje van aangenaam of onaangenaam heeft. Toch valt dit dan nog wel onder 'neutraal'.

¹² Hier wordt in het Pali het woord *sāmisā* gebruikt; hiermee wordt verwezen naar aangename (wereldse) gevoelens die betrekking hebben op de vijf zintuigen.

¹³ Hier wordt in het Pali het woord *nirāmisā* gebruikt; hiermee wordt verwezen naar aangename (onwereldse) gevoelens, die betrekking hebben op verzaking en voortkomen uit een niet-hechtende staat van geest.

¹⁴ Het Pali-woord *citta* staat voor zowel gedachten, stemmingen als voor emoties. In het Engels wordt gewoonlijk het woord 'mind' gebruikt, in deze vertaling hebben we gekozen voor het woord 'geestesgesteldheid'.

¹⁵ In het Pali wordt hier het woord *sankhitta* gebruikt, dat verwijst naar een geestesgesteldheid die gestold en niet flexibel is door de aanwezigheid van dufheid, traagheid en lethargie.

¹⁶ Het Pali-begrip *vikkhitta* verwijst naar uiterlijke afleiding door zintuiglijk genot.

¹⁷ Het Pali-begrip *mahaggata* verwijst naar een geestesgesteldheid die ruimhartig en vervuld is door de vier *Brāhmanīyāna*'s: liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid.

¹⁸ Onovertrefbaar of *anuttara* door de realisatie van de diepste absorptie van geest of *jhāna*; overtreffbaar of *sa-uttara* als de hoogste *jhāna* nog niet gerealiseerd is.

¹⁹ 'Geconcentreerd' of *samāhita* door de beoefening van *samatha*- of *vipassanā*-meditatie.

²⁰ Het woord *vimutta* verwijst naar de geestesgesteldheid van innerlijke vrijheid door de realisatie van *nibbāna*.

²¹ Voor de betekenis van het woord *dhamma* zie de uitgebreide definitie in eindnoot 4.

²² 'Hindernis' moet vooral begrepen worden als een belemmering die iemand in de stroom van lust, haat en illusie trekt en houdt. Vanaf het moment dat er opmerkzaamheid met betrekking tot deze hindernissen is, zijn ze geen hindernis meer en worden deze emoties getransformeerd tot waardevolle meditatieobjecten. Andere benamingen van de vijf hindernissen zijn 'verduistering' of 'uitdaging'.

²³ Aversie houdt ook in onwil, kwaadwilligheid, haat, aversie, weerstand, ongeduld, ontevredenheid en dergelijke gemoedstoestanden.

²⁴ Twijfel houdt ook in onzekerheid, scepticisme of instabiliteit van geest.

²⁵ Andere vertalingen van *sankhāra* zijn 'formaties', 'conditioneringen' of 'mentale wilsactiviteiten'.

²⁶ Het pad dat naar beëindiging van het lijden voert is het achtvoudige pad: juist inzicht (1); juist denken (2); juist spreken (3); juist handelen (4); juist levensonderhoud (5); juiste inspanning (6); juiste opmerkzaamheid (7) en juiste concentratie (8).

²⁷ Dit betekent dat een geduldige beoefenaar *arahat* kan worden, dat wil zeggen iemand die het hoogste stadium van verlichting heeft gerealiseerd. Iemand die nog lichte sporen van gehechtheid in zich draagt wordt een *anagāmi* genoemd. *Anagāmi*'s zijn volgens de geschriften wel volledig bevrijd van haat en zintuiglijk verlangen maar worden door subtiele gehechtheden - na hun sterven - in een onzichtbare, subtieler geconditioneerde bestaanssfeer herboren om van daaruit het hoogste stadium van verlichting te bereiken.

Literatuur:

- [Digha Nikāya](#): De verzameling van lange leerredes – vertaling uit het Pali door Rob Janssen en Jan de Breet (Asoka, 2001).
- [Anālayo](#): Satipatthana, de directe weg naar bevrijding (Asoka, 2012).
- Joseph Goldstein: Mindfulness - A Practical Guide to Awakening (Sounds True, 2013).