

De methodische versie van het Satipatthanasutta¹.

Aldus heb ik gehoord:
Eens verbleef de Verhevene [de Boeddha] onder de Kurus. En wel op de markt van de Kuru's, genaamd Kammasadamma. Daar sprak de Verhevene tot de monniken: 'Monniken'. 'Heer,' antwoordden de monniken de Verhevene. Daarop sprak de Verhevene als volgt:

[2] 'Dit is de rechte weg, monniken, die leidt tot zuivering van de wezens, tot het beëindigen van verdriet en geweeklaag, tot het overstijgen van pijn en smart, tot het bereiken van de juiste methode, tot het [hier en nu] realiseren van *nibbana*.

[3] [Deze leerweg bestaat uit de beoefening van] de vier aandachtspunten.

[4] Welke vier? – Hier, monniken, blijft een monnik bij [1] het lichaam als het lichaam.

¹ In Pali, de oude taal van het boeddhisme: *satipatthanasutta*. De leerrede van de vier aandachtspunten. Opnieuw vertaald en bewerkt door P. van Hooft. De tekst is hierbij, op basis van tekstkritisch onderzoek en methodologische overwegingen en t.b.v. de praktische toepassingen, sterk ingekort. © aANZet Peter van Hooft.

Het lichaam waarnemend, met volle inzet, met helder begrip en achtzaamheid, maakt hij een einde aan hunkering naar en verdriet om de wereld. Op dezelfde wijze blijft hij bij [2] de gevoelens als gevoelens, bij [3] de geest als geest en bij [4] de objecten van de geest als objecten van de geest; [deze aandachtspunten] waarnemend met volle inzet, met helder begrip en achtzaamheid, maakt hij een einde aan hunkering naar en verdriet om de wereld.

[I: Waarneming van het lichaam]

[1a. Waarneming van de vier lichaamshoudingen.]

En hoe, monniken, blijft een monnik bij het lichaam, het lichaam waarnemend als lichaam?

Monniken, als een monnik loopt, weet hij: 'ik loop';
als hij staat, weet hij: 'ik sta';
als hij zit, weet hij: 'ik zit';
als hij ligt, weet hij: 'ik lig.'

Hoe de lichaamshouding ook is,
hij is er zich altijd van bewust.

En verder, monniken, is een monnik achtzaam als hij ergens heengaat en ook als hij terugkeert; als hij voor zich uit kijkt of zijn blik afwendt; wanneer hij zijn ledematen buigt of strekt; bij het dragen van zijn pij en zijn bedelnap; bij het eten, drinken, kauwen, proeven en slikken; bij het ontlasten; tijdens het lopen, staan, zitten, inslapen en ontwaken, bij het spreken en het zwijgen is hij achtzaam.

[1b. Waarneming van de ademhaling]

Monniken, een monnik gaat naar het woud of naar de voet van een boom of naar een eenzame plaats en zit met gekruiste benen, het lichaam recht en zijn aandacht gericht.

Achtzaam ademt hij in, achtzaam ademt hij uit.

Kort inademend, weet hij 'Ik adem kort in,' kort uitademend, weet hij: 'Ik adem kort uit'.

Lang inademend, weet hij: 'Ik adem lang in,' lang uitademend, weet hij: 'Ik adem lang uit.'

Zo blijft hij bij het lichaam als lichaam, (...) het lichaam beschouwend als het lichaam [of] het duidelijke besef: 'Er is een lichaam' is in hem aanwezig in de mate die nodig is voor kennis en achtzaamheid. Zo leeft hij onafhankelijk, aan niets in

de wereld gehecht. Zo, monniken, blijft een monnik bij het lichaam als lichaam.

[II Waarneming van de gevoelens]

En hoe, monniken, observeert een monnik gevoelens, gevoelens waarnemend als gevoelens?

Monniken, als een monnik een aangenaam gevoel ervaart, weet hij: 'Ik ervaar een aangenaam gevoel; ervaart hij een onaangenaam gevoel, dan weet hij: 'Ik ervaar een onaangenaam gevoel'; ervaart hij een aangenaam noch onaangenaam gevoel, dan weet hij: 'Ik ervaar een aangenaam noch onaangenaam gevoel'.

Zo blijft de monnik bij de gevoelens (...) deze waarnemend als gevoelens [of] het duidelijke besef: 'Er zijn gevoelens' is in hem aanwezig in de mate die nodig is voor kennis en achtzaamheid. Zo leeft hij onafhankelijk, aan niets in de wereld gehecht. Zo, monniken, blijft een monnik bij gevoelens als gevoelens.

[III Waarneming van de geest]

En hoe, monniken, observeert een monnik de geest,
de geest waarnemend als geest?

Hier, monniken, kent een monnik

de begerige geest als begerig,
de begeerteloze geest als begeerteloos,

de hatende geest als hatende,
de niet-hatende geest als vrij van haat,

de verblinde geest als verblind,
de niet-verblinde geest als niet-verblind,

Zo blijft hij bij de geest (...) deze waarnemend als
geest [of] het duidelijke besef: 'Er is geest' is in hem
aanwezig in de mate die nodig is voor kennis en
achtzaamheid. Zo leeft hij onafhankelijk, aan niets in
de wereld gehecht. Zo, monniken, blijft een monnik
bij de geest als geest.

[IV Waarneming van de objecten van de geest]

En hoe, monniken, observeert een monnik de objecten van de geest als de objecten van de geest?

[Geestesobject 1: De zes interne en de zes externe zintuiglijke bases]

Monniken, een monnik observeert de objecten van de geest als objecten van de geest, met betrekking tot de zes interne en de zes externe zintuiglijke bases.

Hoe observeert hij de objecten van de geest als objecten van de geest met betrekking tot de zes interne en de zes externe zintuiglijke bases?

Wat dit betreft, monniken, is een monnik zich bewust van het oog, hij is zich bewust van vorm, en hij is zich bewust van de binding op grond van beide.

Hij is zich bewust van het oor, hij is zich bewust van geluiden, en hij is zich bewust van de binding op grond van beide.

Hij is zich bewust van de neus, hij is zich bewust van geuren, en hij is zich bewust van de binding op grond van beide.

Hij is zich bewust van de tong, hij is zich bewust van smaken, en hij is zich bewust van de binding op grond van beide.

Hij is zich bewust van het lichaam, hij is zich bewust van tastbare objecten en hij is zich bewust van de binding op grond van beide.

Hij is zich bewust van de geest, hij is zich bewust van de objecten van de geest en hij is zich bewust van de binding op grond van beide.

Zo blijft hij bij de objecten van de geest (...) deze waarnemende als de objecten van de geest [of] het duidelijke besef: 'Er zijn objecten van de geest' is in hem aanwezig in de mate die nodig is voor kennis en achtzaamheid. Zo leeft hij onafhankelijk, aan niets in de wereld gehecht. Zo, monniken, blijft een monnik bij de objecten van de geest als de objecten van de geest met betrekking tot de zes interne en de zes externe zintuiglijke bases.

[Geestesobject 2: De vijf emoties]

Monniken, een monnik observeert de objecten van de geest als objecten van de geest met betrekking tot de vijf hindernissen.

Hoe observeert hij de objecten van de geest als objecten van de geest met betrekking tot de vijf hindernissen?

In het geval, monniken, zintuiglijk verlangen in hem aanwezig is, weet een monnik: 'Er is zintuiglijk verlangen in mij', of als dat niet zo is, weet hij: 'Er is geen zintuiglijk verlangen in mij'.

Als er boosheid in hem aanwezig is, weet een monnik: 'Er is boosheid in mij', of als dat niet zo is, weet hij: 'Er is geen boosheid in mij'.

Als er traagheid of starheid in hem aanwezig is, weet een monnik: 'Er is traagheid of starheid in mij', of als dat niet zo is, weet hij: 'Er is geen traagheid, noch starheid in mij'.

Als er rusteloosheid en zorgelijkheid in hem aanwezig is, weet een monnik: 'Er is rusteloosheid en zorgelijkheid in mij', of als dat niet zo is, weet hij: 'Er is geen rusteloosheid, noch zorgelijkheid in mij'.

Als er twijfel in hem aanwezig is, weet een monnik: 'Er is twijfel in mij', of als twijfel niet in hem aanwezig is, weet hij: 'Er is geen twijfel in mij'.

Zo blijft hij bij de objecten van de geest (...) deze waarnemend als objecten van de geest [of] het duidelijke besef: 'Er zijn objecten van de geest' is in hem aanwezig in de mate die nodig is voor kennis en achtzaamheid. Zo leeft hij onafhankelijk, aan niets in de wereld gehecht. Zo, monniken, blijft een monnik bij de objecten van de geest als de objecten van de geest met betrekking tot de vijf hindernissen.

[Geestesobject 3: De zeven factoren van verlichting]

En nogmaals, monniken, observeert een monnik de objecten van de geest als objecten van de geest, nu met betrekking tot de zeven factoren van verlichting.

Hoe observeert hij de objecten van de geest als objecten van de geest met betrekking tot de zeven factoren van verlichting?

In dit geval, monniken, weet een monnik, wanneer de verlichtingsfactor *achtzaamheid* in hem aanwezig is: 'achtzaamheid is in mij aanwezig'. Wanneer dat niet zo is, weet hij, 'achtzaamheid is in mij niet aanwezig'.

Wanneer de verlichtingsfactor van het *onderzoeken van de dingen* in hem aanwezig is, weet een monnik: 'het onderzoeken van de dingen is in mij aanwezig'. Wanneer dat niet zo is, weet hij: 'het onderzoeken van de dingen in mij niet aanwezig'.

Wanneer de verlichtingsfactor *wilskracht* in hem aanwezig is weet een monnik: 'wilskracht is in mij aanwezig'. Wanneer dat niet zo is, weet hij: *wilskracht* is in mij niet aanwezig'.

Wanneer de verlichtingsfactor *vreugde* in hem aanwezig is weet een monnik: 'vreugde is in mij aanwezig'. Wanneer dat niet zo is, weet hij: 'vreugde is in mij niet aanwezig'.

Wanneer de verlichtingsfactor *kalmte* in hem aanwezig is . weet een monnik: 'kalmte is in mij aanwezig'. Wanneer dat niet zo is, weet hij: 'kalmte is in mij niet aanwezig'.

Wanneer de verlichtingsfactor *concentratie* in hem aanwezig is weet een monnik: 'concentratie is in mij aanwezig'. Wanneer dat niet zo is, weet hij: *concentratie* is in mij niet aanwezig'.

Wanneer de verlichtingsfactor *gelijkmoedigheid* in hem aanwezig is, weet een monnik, 'gelijkmoedigheid is in mij aanwezig. Als dat niet zo is, weet een monnik, 'gelijkmoedigheid is in mij niet aanwezig'.

Zo blijft hij bij de objecten van de geest (...) als de objecten van de geest [of] het duidelijke besef: 'Er zijn objecten van de geest' is in hem aanwezig in de mate die nodig is voor kennis en achtzaamheid. Zo leeft hij onafhankelijk, aan niets in de wereld gehecht. Zo, monniken, blijft een monnik bij de objecten van de geest als de objecten van de geest met betrekking tot de zeven factoren van verlichting.

[Geestesobject 4:] Als 4^e object van de geest worden 'de vier waarheden' en het Achtvoudige Pad behandeld.

Afsluiting: De Boeddha stelt dat deze methode na 7 jaren succes zal hebben, d.w.z. "in hem of haar zal het hoogste inzicht ontstaan, hier en nu" en de Boeddha voegt eraan toe dat dit soms al na zeven maanden kan ontstaan, en soms zelfs na zeven dagen.

Aldus sprak de Verhevene (de Boeddha).