

## Soetra over de Vier Vestigingen van Aandacht

### I

Aldus heb ik gehoord van de Boeddha in de tijd dat deze verbleef in Kammassadhamma, een marktstadje van het volk van de Kuru. De Boeddha richtte zich tot de monniken: "O Monniken." En de monniken antwoordden: "Eerwaarde meester."

De Boeddha sprak: "Monniken, er is een hele mooie weg om mensen te helpen bevrijding te verwezenlijken, verdriet en leed onmiddellijk te overwinnen, pijn en angst te beëindigen, het juiste pad te gaan en Nirvana te verwezenlijken. Dat is de weg van de Vier Vestigingen van Aandacht. "Wat zijn de Vier Vestigingen?"

1. Monniken, een beoefenaar verblijft standvastig in de observatie van het lichaam in het lichaam, toegewijd, met helder inzicht, opmerkzaam, en heeft alle hunkering naar en afkeer van dit leven achter zich gelaten.
2. Hij verblijft standvastig in de observatie van de gevoelens in de gevoelens, toegewijd, met helder inzicht, met helder inzicht, opmerkzaam, en heeft alle hunkering naar en afkeer van dit leven achter zich gelaten.
3. Hij verblijft standvastig in de observatie van de geest in de geest, toegewijd, met helder inzicht, opmerkzaam, en heeft alle hunkering naar en afkeer van dit leven achter zich gelaten..
4. Hij verblijft standvastig in de observatie van de objecten van de geest in de objecten van de geest, toegewijd, met helder inzicht, opmerkzaam, en heeft alle hunkering naar en afkeer van dit leven achter zich gelaten.

### II

"Hoe verblijft een beoefenaar standvastig in de observatie van het lichaam in het lichaam?"

"Zij gaat naar het bos, naar de voet van een boom of naar een open plek, gaat met gekruiste benen in de lotushouding zitten, houdt haar lichaam rechtop en brengt bewuste aandacht tot stand. Zij ademt in en zij is zich ervan bewust dat zij inademt. Zij ademt uit en zij is zich ervan bewust dat zij uitademt. Wanneer zij lang inademt, weet zij: 'Ik adem lang in'. Wanneer zij lang uitademt, weet zij: 'Ik adem lang uit'. Wanneer zij kort inademt, weet zij: 'Ik adem kort in'. Wanneer zij kort uitademt, weet zij: 'Ik adem kort uit.'

"Zij gebruikt de volgende oefening: 'Ik adem in en ben me bewust van mijn hele lichaam. Ik adem uit en ben me bewust van mijn hele lichaam. Ik adem in en breng mijn hele lichaam tot rust. Ik adem uit en breng mijn hele lichaam tot rust.'

"Net zoals een ervaren pottenbakker weet wanneer hij een lange draai aan het wiel geeft en weet: 'Ik

maak een lange draai”, en wanneer hij een korte draaibeweging maakt, weet: ‘Ik maak een korte draai’, zo weet een beoefenaar wanneer zij lang inademt: ‘Ik adem lang in’, en wanneer zij kort inademt: ‘Ik adem kort in’, wanneer zij lang uitademt: ‘Ik adem lang uit’, en wanneer zij kort uitademt: ‘Ik adem kort uit.’

“Zij gebruikt de volgende oefening ‘Ik adem in en ik ben me bewust van mijn hele lichaam. Ik adem uit en ben me bewust van mijn hele lichaam. Ik adem in en breng mijn lichaam tot rust. Ik adem uit en breng mijn lichaam tot rust.’

“Bovendien, wanneer een beoefenaar loopt, is hij zich bewust: ‘Ik loop.’ Wanneer hij staat, is hij zich bewust: ‘Ik sta.’ Wanneer hij zit, is hij zich bewust: ‘Ik zit.’ Wanneer hij ligt, is hij zich bewust: ‘Ik lig.’ In welke houding zijn lichaam zich ook bevindt, hij is zich bewust van de positie van zijn lichaam.

“Bovendien, wanneer de beoefenaar vooruit of achteruit loopt, loopt hij met volledige aandacht vooruit of achteruit. Wanneer hij voor zich of achter zich kijkt, naar voren buigt of opstaat, besteedt hij volledige aandacht aan wat hij doet. Hij besteedt volledige aandacht aan het dragen van zijn sanghati-gewaad en het dragen van zijn aalmoeskom. Wanneer hij eet of drinkt, kauwt, of van het eten geniet, doet hij dit met volledige aandacht. Wanneer hij zich ontlast of urineert, doet hij dit met volledige aandacht. Wanneer hij loopt, staat, ligt, zit, slaapt of wakker wordt, spreekt of zwijgt, richt hij zijn volledige aandacht op dit alles.

“Voorts richt de beoefenaar de aandacht op haar eigen lichaam vanaf haar voetzolen omhoog en vervolgens vanaf de haren op haar hoofd omlaag, het lichaam dat omvat wordt door de huid en vol is van alle onzuiverheden die tot het lichaam behoren: ‘Dit zijn de haren van mijn hoofd, het haar op mijn lichaam, mijn nagels, tanden, huid, spieren, pezen, botten, beenmerg, nieren, hart, lever, middenrif, milt, longen, ingewanden, darmen, uitwerpselen, gal, speeksel, pus, bloed, zweet, vet, tranen, talg, speeksel, slijm, gewrichtsvocht, urine.’

“Monniken, stel je een zak voor die aan beide kanten geopend kan worden, die verschillende granen bevat - bruine rijst, wilde rijst, sojabonen, kikkererwten, sesam, witte rijst. Wanneer iemand met een goed gezichtsvermogen de zak opent, zal hij de inhoud zo weergeven: ‘Dit is bruine rijst, dit is wilde rijst, dit zijn sojabonen, dit zijn kikkererwten, dit is sesamzaad, dit is witte rijst.’ Zo ook beziet de beoefenaar zijn hele lichaam, vanaf zijn voetzolen tot de haren op zijn hoofd, een lichaam omgeven door een laag huid en vol van alle onzuiverheden die tot het lichaam behoren: ‘Dit zijn de haren van mijn hoofd, het haar op mijn lichaam, mijn nagels, tanden, huid, spieren, pezen, botten, beenmerg, nieren, hart, lever, middenrif, milt, longen, ingewanden, darmen, uitwerpselen, gal, speeksel, pus, bloed, zweet, vet, tranen, talg, speeksel, slijm, gewrichtsvocht, urine.’

“Voorts beziet de beoefenaar, in welke houding haar lichaam zich ook bevindt, de elementen waaruit haar lichaam bestaat: ‘In dit lichaam is het element aarde, het element water, het element vuur en het element lucht.’”

“Zoals een ervaren slager of leerling slager die een koe heeft geslacht en op het punt staat de koe in vele stukken te verdelen, zo beziet de beoefenaar de elementen waaruit haar eigen lichaam is bestaat: ‘Hier in dit lichaam is het element aarde, het element water, het element vuur en het element lucht.’

“Voorts vergelijkt de beoefenaar zijn eigen lichaam met een lijk waarvan hij zich voorstelt dat het neergeworpen op een knekelveld en daar ligt voor één, twee of drie dagen – opgezwollen, blauw van kleur en rottend en hij observeert: ‘Dit lichaam van mij is van dezelfde aard. Het zal op dezelfde manier eindigen; het kan die staat op geen enkele manier vermijden.’”

“Voorts vergelijkt de beoefenaar zijn eigen lichaam met een lijk waarvan hij zich voorstelt dat het is neergeworpen op een knekelveld, leeg gepikt door kraaien, opgevreten door haviken, gieren en

jakhalzen en vergeven van maden en wormen en hij is observeert: 'Dit lichaam van mij is van dezelfde aard. Het zal op dezelfde manier eindigen; het kan die staat op geen enkele manier vermijden.'

"Voorts vergelijkt de beoefenaar zijn eigen lichaam met een lijk waarvan hij zich voorstelt dat het is neergeworpen op een knekelveld; het is alleen nog maar een skelet met wat vlees en bloed eraan; de beenderen worden bijeengehouden door pezen.

"Voorts vergelijkt de beoefenaar zijn eigen lichaam met een lijk, waarvan hij zich voorstelt dat is neergeworpen het op een knekelveld. Het is alleen nog maar een skelet, zonder enig vlees maar wel besmeurd met wat bloed en de beenderen worden nog bijeengehouden door pezen.

"Voorts vergelijkt de beoefenaar zijn eigen lichaam met een lijk waarvan hij zich voorstelt dat het is neergeworpen op een knekelveld. Het is alleen nog maar een skelet, zonder vlees erop en niet met bloed besmeurd; de beenderen worden nog bijeengehouden door pezen.

"Voorts vergelijkt de beoefenaar zijn eigen lichaam met een lijk waarvan hij zich voorstelt dat het is neergeworpen op een knekelveld. Het enige wat over is, is een verzameling beenderen, her en der verspreid; op een plek een handbotje, op een andere plek een scheenbeen, een dijbeen, een bekken, een wervelkolom, een schedel.

"Voorts vergelijkt de beoefenaar zijn eigen lichaam met een lijk waarvan hij zich voorstelt dat het is neergeworpen op een knekelveld. Het enige wat over is, is een verzameling verbleekte beenderen, met de kleur van schelpen.

"Voorts vergelijkt de beoefenaar zijn eigen lichaam met een lijk waarvan hij zich voorstelt dat het is neergeworpen op een knekelveld. Het heeft er meer dan een jaar gelegen en het enige wat over is, is een verzameling verdroogde beenderen.

"Voorts vergelijkt de beoefenaar zijn eigen lichaam met een lijk waarvan hij zich voorstelt dat het is neergeworpen op een knekelveld. Het enige wat over is, is het stof van de vergane beenderen en hij observeert: 'Dit lichaam van mij is van dezelfde aard. Het zal op dezelfde manier eindigen; het kan die staat op geen enkele manier vermijden.'

"Zo blijft de beoefenaar standvastig in de observatie van het lichaam in het lichaam, de observatie van het lichaam van binnenuit of van buitenaf, of zowel van binnenuit als van buitenaf. Hij blijft standvastig in de observatie van het proces van wording in het lichaam of het proces van afbraak in het lichaam, of zowel de processen van wording als van afbraak. Of hij is zich bewust van het feit: 'Dit hier is een lichaam', totdat inzicht en volledig bewustzijn tot stand komen. Hij blijft standvastig in de observatie, vrij, niet verstrikt in enige wereldse overweging. Zo wordt de observatie van het lichaam in het lichaam beoefend, O Monniken."

### III

"Monniken, hoe verblijft een beoefenaar standvastig in de observatie van de gevoelens in de gevoelens?

"Wanneer de beoefenaar een aangenaam gevoel heeft, is zij zich bewust: 'Ik ervaar een aangenaam gevoel.' 'De beoefenaar oefent dit voor al haar gevoelens, of ze nu aangenaam zijn, pijnlijk, of neutraal, en ze observeert wanneer ze bij het lichaam horen en wanneer bij de geest.

"Zo verblijft de beoefenaar standvastig in de observatie van de gevoelens in de gevoelens: de observatie van de gevoelens van binnenuit of van buitenaf, of zowel van binnenuit als van buitenaf. zij blijft standvastig in de observatie van het proces van het ontstaan van gevoelens of het proces van oplossen van gevoelens, of zowel het proces van ontstaan als van oplossing. Of zij is zich bewust van het feit: 'Dit

hier zijn gevoelens”, totdat inzicht en volledig bewustzijn tot stand komen. Zij blijft standvastig in de observatie, vrij, niet verstrikt in enige wereldse overweging. Zo wordt de observatie van gevoelens in de gevoelens beoefend, O Monniken.”

#### IV

“Monniken, hoe verblijft een beoefenaar standvastig in de observatie van de geest in de geest?

“Wanneer zijn geest begeert, is de beoefenaar zich bewust: ‘Mijn geest begeert.’ Wanneer zijn geest niet begeert, is hij zich bewust: ‘Mijn geest begeert niet.’ Op dezelfde manier is hij zich bewust van een hatende geest, een verwarde geest, een beheerste geest, een verstrooide geest, een ruime geest, een bekrompen geest, de meest verheven geest, en een geconcentreerde en bevrijde geest.

“Zo verblijft de beoefenaar standvastig in de observatie van de geest in de geest: de observatie van de geest van binnenuit of van buitenaf, of zowel van binnenuit als van buitenaf.

Hij verblijft standvastig in de observatie van het proces van ontstaan in de geest of het proces van vergaan in de geest, of zowel van het proces van ontstaan als het proces van vergaan. Of hij is zich bewust van het feit: “Dit hier is geest”, totdat inzicht en volledig bewustzijn ontstaan. Hij verblijft in de observatie, vrij, niet gevangen in enige wereldse overweging. Zo wordt de observatie van de geest in de geest beoefend, O Monniken.”

#### V

“Monniken, hoe verblijft de beoefenaar standvastig in de observatie van de objecten van de geest in de objecten van de geest?

Op de eerste plaats observeert zij de objecten van de geest in de objecten van de geest in het licht van de ‘Vijf Hindernissen’. Hoe doet zij dat?

“Wanneer een zinnelijk verlangen in haar aanwezig is, is zij zich bewust: ‘Er is een zinnelijk verlangen in mij aanwezig.’ Of wanneer er geen zinnelijk verlangen in haar aanwezig is, is zij zich bewust: ‘Er is geen zinnelijk verlangen in mij aanwezig.’ Wanneer een zinnelijk verlangen begint op te komen, is zij zich hiervan bewust. Wanneer een al opgekomen zinnelijk verlangen wordt losgelaten, is zij zich hiervan bewust. Wanneer een al losgelaten zinnelijk verlangen in de toekomst niet meer opkomt, is zij zich hiervan bewust.

“Op dezelfde manier oefent zij met boosheid, matheid en loomheid, opwinding en wroeging, en twijfel.

“Voorts observeert de beoefenaar de objecten van de geest in de objecten van de geest in het licht van de ‘Vijf Verzamelingen van Hechting. Hoe observeert zij dat?

“Zij observeert als volgt: “Dit is vorm. Dit is het ontstaan van vorm. Dit is het verdwijnen van vorm. Dit is gevoel. Dit is het opkomen van gevoel. Dit is het verdwijnen van gevoel. Dit is waarneming. Dit is het ontstaan van waarneming. Dit is het verdwijnen van waarneming. Dit zijn gedachten. Dit is het opkomen van gedachten. Dit is het verdwijnen van gedachten. Dit is bewustzijn. Dit is het ontstaan van bewustzijn. Dit is het verdwijnen van bewustzijn.”

“Voorts monniken, observeert de beoefenaar de objecten van de geest in de objecten van de geest in het licht van de zes zintuigen en de zes zintuigobjecten. Hoe observeert zij dat?

“Zij is zich bewust van haar ogen en bewust van de vorm, en zij is zich bewust van de innerlijke formaties die voortkomen uit de wisselwerking tussen deze twee. Zij is zich bewust van het ontstaan van een nieuwe innerlijke formatie beeld en zij is zich bewust van het loslaten van een innerlijke formatie die al ontstaan was, en zij is zich ervan bewust wanneer een al losgelaten innerlijke formatie niet meer

ontstaat.

“Op dezelfde manier is zij bewust van haar oren en geluid, haar neus en geur, haar tong en smaak, haar lichaam en aanraking, haar geest en de objecten van de geest.

“Voorts monniken, verblijft de beoefenaar standvastig in de observatie van de objecten van de geest in de objecten van de geest in het licht van de ‘Zeven Factoren van Ontwaken’.

“Hoe verblijft hij standvastig in de observatie van de ‘Zeven Factoren van Ontwaken’?

“Wanneer de eerste factor van ontwaken, bewuste aandacht, in hem aanwezig is, is hij zich bewust: ‘Bewuste aandacht is aanwezig in mij.’ Wanneer er geen bewuste aandacht in hem aanwezig is, is hij zich bewust: ‘Bewuste aandacht is niet in mij aanwezig.’ Hij is zich ervan bewust wanneer nog niet ontstane aandacht begin te ontstaan en wanneer tot stand gekomen aandacht volledig is ontwikkeld.

“Op dezelfde manier is hij bewust van de factoren onderzoek, toewijding, vreugde, ontspanning, concentratie en gelijkmoedigheid.

“Voorts Monniken, verblijft de beoefenaar standvastig in de observatie van de objecten van de geest in de objecten van de geest in het licht van de ‘Vier Edele Waarheden’.

“Hoe verblijft de beoefenaar standvastig in de observatie van de ‘Vier Edele Waarheden’?

“Een beoefenaar is zich bewust: ‘Dit is lijden’, als het ontstaat. Zij is zich bewust: ‘Dit is de oorzaak van het lijden’, als het ontstaat. Zij is zich bewust: ‘Dit is het einde van het lijden’, als het ontstaat. Zij is zich bewust: ‘Dit is het pad dat leidt naar de beëindiging van lijden’, als het ontstaat.

“Zo verblijft de beoefenaar standvastig in de observatie van de objecten van de geest in de objecten van de geest, hetzij van binnenuit of van buitenaf, of zowel van binnenuit als van buitenaf. Zij blijft standvastig in de observatie van het proces van ontstaan in elk van de objecten van de geest of het proces van vergaan van de objecten van de geest, of zowel van het proces van ontstaan als het proces van vergaan of hij is zich bewust van het feit: ‘Dit hier is een object van de geest’, totdat inzicht en volledig bewustzijn ontstaan. Zij verblijft in de observatie, vrij, niet gevangen in enige wereldse overwegingen. Zo wordt de observatie van de objecten van de geest in de objecten van de geest beoefend, O Monniken.”

## VI

“Monniken, wie de ‘Vier Vestigingen van Aandacht’ zeven jaar oefent, kan één van deze twee vruchten verwachten: ofwel het hoogste inzicht in dit leven zelf of, wanneer er nog sporen van kwellingen zijn overgebleven, de vrucht van niet-meer-terugkeren.

“Vergeet echter die zeven jaar, monniken! Wie de ‘Vier Vestigingen van Aandacht’ zes, vijf, vier, drie, twee jaar of één jaar, of voor zeven, zes, vijf, vier, drie, of twee maanden, een maand of een halve maand beoefent, kan ook één van deze vruchten verwachten: ofwel het hoogste inzicht in dit leven zelf of, wanneer er nog sporen van kwellingen zijn overgebleven, de vrucht van niet-meer-terugkeren.

“Daarom zeiden we dat dit pad, het pad van de vier gronden voor de vestiging van aandacht, het mooiste pad is, wat wezens helpt bevrijding te realiseren, verdriet en zorgen te overwinnen, pijn en angst te vernietigen. Bewandel het juiste pad en verwezenlijk nirvana.”

De monniken waren verheugd de leerrede van de Boeddha te horen. Ze namen de inhoud ter harte en begonnen hem in praktijk te brengen.

*Satipatthana Sutta, Majjhima Nikaya, 10*

*Voor commentaar zie Thich Nhat Hanh, Transformation and Healing: Sutra on the Four Establishments of Mindfulness, Parallax Press, 2006.*