

Soetra over de Volledig Bewuste Ademhaling

Aldus heb ik gehoord van de Boeddha, in de tijd dat deze verbleef in het Oostelijke Park te Savatthi met vele zeer bekende en vooraanstaande leerlingen. Onder hen waren Sariputra, Mahamoggallana, Mahakassapa, Mahakacchana, Mahakotthita, Mahakappina, Mahachunda, Anuradha, Revata en Ananda.

De senior monniken van de gemeenschap onderwezen vol ijver de monniken die nieuw waren in de beoefening - sommigen onderwezen tien leerlingen, sommigen twintig, anderen dertig, en weer anderen veertig. En op deze manier maakten de nieuwe monniken geleidelijk aan grote vorderingen. Die avond was het volle maan en werd de Paravana Ceremonie gehouden om het einde van de regentijd-retraite te vieren. De Heer Boeddha, de Ontwaakte, zat buiten in de open lucht en zijn leerlingen, hadden zich om hem heen verzameld. Nadat hij zijn ogen over de menigte had laten gaan, begon hij te spreken:

“O monniken, ik ben verheugd over de resultaten die jullie hebben bereikt in je beoefening. Toch weet ik dat jullie nog meer vooruitgang kunnen bereiken. Wat je nog niet hebt bereikt, kun je alsnog bereiken. Wat je nog niet hebt gerealiseerd, kan je perfect realiseren. [Om jullie inspanningen aan te moedigen] zal ik hier nog een maand blijven totdat het weer volle maan is.”

Toen bekend werd dat Boeddha nog een maand in Savatthi zou blijven, kwamen vele monniken uit het hele land daarheen om bij hem te studeren. De senior monniken onderwezen met nog meer hartstocht de monniken die nieuw waren in de beoefening. Sommigen onderwezen tien leerlingen, sommigen twintig, anderen dertig en weer anderen veertig. Dankzij deze hulp waren de nieuwe monniken in staat langzaam maar zeker vorderingen te maken in het ontwikkelen van wijsheid.

Toen het weer volle maan was geworden, liet de Boeddha, gezeten in de open lucht, zijn ogen over de verzamelde monniken gaan en begon te spreken:

“O monniken, onze gemeenschap is zuiver en goed. In haar boezem is er geen nutteloos of aanmatigend gesprek en daarom verdient zij het geschenken te ontvangen en te worden beschouwd als veld van verdienste. Zo’n gemeenschap is uitzonderlijk en iedereen die ernaar zoekt, zal het de moeite waard vinden, ook al moet hij van ver komen.

“O monniken, er zijn monniken in deze bijeenkomst die de gezegende staat van Arahat hebben bereikt. Zij hebben alle wortels van kwellingen vernietigd, alle lasten van zich afgelegd en het ware inzicht en bevrijding bereikt. Er zijn ook monniken die de eerste vijf innerlijke knopen hebben doorgesneden en de staat hebben bereikt van het nooit meer terugkeren in de kringloop van geboorte en dood.

“Er zijn hier ook monniken die de eerste drie innerlijke knopen hebben doorgesneden en de staat van het nog éénmaal terugkeren hebben bereikt. Zij hebben de wortels van begeerte, haat en onwetendheid doorgesneden en hoeven nog maar éénmaal terug te keren in de kringloop van geboorte en dood. Er zijn er ook die de eerste drie innerlijke knopen hebben doorgesneden en de staat van het

binnengaan van de Stroom hebben bereikt; zij koersen gestaag af op het Volledig Ontwaken. Er zijn er die de Vier Vestigingen van Aandacht oefenen. Er zijn er die de Vier Juiste Inspanningen oefenen en er zijn er die de Vier Grondslagen van Succes oefenen. Er zijn er die de Vijf Vermogens oefenen en er zijn er die de Vijf Krachten oefenen, en zij die de Zeven Factoren van Ontwaken oefenen en zij die het Edele Achtvoudige Pad oefenen. Er zijn er die liefdevolle vriendelijkheid oefenen, die mededogen oefenen, die vreugde oefenen en zij die gelijkmoedigheid oefenen. Er zijn er die de Negen Contemplaties oefenen en zij die de Observatie van Vergankelijkheid oefenen. Er zijn ook monniken die de Volledig Bewuste Ademhaling al oefenen."

II

"O monniken, de Volledig Bewuste Ademhaling zal lonend zijn en grote voordelen brengen, als hij is ontwikkeld en voortdurend wordt geoefend. Hij zal leiden tot succes in de oefening van de Vier Vestigingen van Aandacht. Als de methode van de Vier Vestigingen van Aandacht is ontwikkeld en voortdurend wordt geoefend zal deze leiden tot succes in de oefening van de Zeven Factoren van Ontwaken. De ontwikkeling en voortdurende oefening van de Zeven Factoren van Ontwaken leidt tot Inzicht en Bevrijding van de geest.

"Op welke wijze kan de Volledig Bewuste Ademhaling worden ontwikkeld en voortdurend geoefend, zodat de oefening lonend is en veel profijt oplevert?"

"Dat gaat zo, Monniken: de beoefenaar gaat naar het bos of gaat onder een boom zitten of naar een andere afgelegen plek, zit stevig in de lotuszit, met zijn of haar lichaam rechtop, en oefent als volgt: 'Ik adem in en ik weet dat ik inadem. Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem.'

1. *'Ik adem lang in en ik weet dat ik lang inadem. Ik adem lang uit en ik weet dat ik lang uitadem.'*
2. *'Ik adem kort in en ik weet dat ik kort inadem. Ik adem kort uit en ik weet dat ik kort uitadem.'*
3. *'Ik adem in en ben me bewust van mijn hele lichaam. Ik adem uit en ben me bewust van mijn hele lichaam.'* Aldus is de oefening.
4. *'Ik adem in en breng mijn hele lichaam tot rust. Ik adem uit en breng mijn hele lichaam tot rust.'* Aldus is de oefening.
5. *'Ik adem in en voel me vreugdevol. Ik adem uit en voel me vreugdevol.'* Aldus is de oefening.
6. *'Ik adem in en voel me gelukkig. Ik adem uit en voel me gelukkig.'* Aldus is de oefening.
7. *'Ik adem in en ben me bewust van mijn mentale formaties. Ik adem uit en ben me bewust van mijn mentale formaties.'* Aldus is de oefening.
8. *'Ik adem in en kalmeer mijn mentale formaties. Ik adem uit en kalmeer mijn mentale formaties.'* Aldus is de oefening.
9. *'Ik adem in en ben me bewust van mijn geest. Ik adem uit en ben me bewust van mijn geest.'* Aldus is de oefening.
10. *'Ik adem in en maak mijn geest gelukkig. Ik adem uit en maak mijn geest gelukkig.'* Aldus is de oefening.
11. *'Ik adem in en concentreer mijn geest. Ik adem uit en concentreer mijn geest.'* Aldus is de oefening.
12. *'Ik adem in en maak mijn geest vrij. Ik adem uit en maak mijn geest vrij.'* Aldus is de oefening.
13. *'Ik adem in en observeer de vergankelijkheid van alle Dharma's. Ik adem uit en observeer de vergankelijkheid van alle Dharma's.'* Aldus is de oefening.
14. *'Ik adem in en observeer het verdwijnen van begeerte. Ik adem uit en observeer het verdwijnen van*

begeerte.’ Aldus is de oefening.

15. *‘Ik adem in en observeer de natuur van geen-geboorte en geen-dood van alle verschijnselen. Ik adem uit en observeer de natuur van geen-geboorte en geen-dood van alle verschijnselen.’ Aldus is de oefening.*
16. *‘Ik adem in en observeer loslaten. Ik adem uit en observeer loslaten.’ Aldus is de oefening.*

“De Volledig Bewuste Ademhaling zal lonend zijn en van groot voordeel als hij is ontwikkeld en voortdurend wordt geoefend volgens deze instructies.”

III

“Op welke wijze kan iemand de Volledig Bewuste Ademhaling ontwikkelen en voortdurend oefenen om te komen tot succes in de oefening van de Vier Vestigingen van Aandacht?”

“Als de beoefenaar lang of kort in of uitademt en zich daarbij bewust is van zijn ademhaling of van zijn hele lichaam of van het feit dat hij zijn lichaam tot rust en vrede laat komen, dan verblijft hij vreedzaam in de observatie van het lichaam in het lichaam. Hij is volhardend en volledig wakker; met een helder inzicht in zijn toestand, voorbij ieder gevoel van gehechtheid of afkeer van dit leven. Deze oefeningen van de ademhaling met Volledig Bewustzijn maken deel uit van de Eerste Vestiging van Aandacht, het lichaam.

“Als de beoefenaar in of uitademt en zich daarbij bewust is van een gevoel van vreugde of van geluk, van de mentale formaties of van het vreedzaam maken van de mentale formaties, dan verblijft hij vreedzaam in de observatie van de gevoelens in de gevoelens. Hij is volhardend en volledig wakker, met een helder inzicht in zijn toestand, voorbij ieder gevoel van gehechtheid of afkeer van dit leven. Deze oefeningen van de ademhaling met Volledig Bewustzijn maken deel uit van de Tweede Vestiging van Aandacht, de gevoelens.

“Als de beoefenaar in of uitademt en zich daarbij bewust is van de geest, of het gelukkig maken van de geest, de geest in concentratie te brengen of de geest te bevrijden, dan verblijft hij vreedzaam in de observatie van de geest in de geest. Hij is volhardend en volledig wakker, met een helder inzicht in zijn toestand, voorbij ieder gevoel van gehechtheid of afkeer van dit leven. Deze oefeningen van de ademhaling met Volledig Bewustzijn maken deel uit van de Derde Vestiging van Aandacht, de geest. Zonder de Volledig Bewuste Ademhaling kan er geen ontwikkeling zijn van stabiele meditatie en van inzicht.

“Als de beoefenaar in of uitademt en stil staat bij de essentiële vergankelijkheid of het essentiële verdwijnen van begeerte, of de natuur van geen-geboorte en geen-dood van alle verschijnselen of het loslaten, dan verblijft hij vreedzaam in de observatie van de objecten van de geest in de objecten van de geest. Hij is volhardend en volledig wakker, met een helder inzicht in zijn toestand, voorbij ieder gevoel van gehechtheid of afkeer van dit leven. Deze oefeningen van de ademhaling met Volledig Bewustzijn maken deel uit van de Vierde Vestiging van Aandacht, de objecten van de geest.

“Als de Volledig Bewuste Ademhaling is ontwikkeld en voortdurend wordt geoefend zal hij leiden tot volmaakte vervulling van de Vier Vestigingen van Aandacht.”

IV

“Bovendien leiden de Vier Vestigingen van Aandacht, als zij ontwikkeld zijn en voortdurend worden

geoefend, naar een volmaakt verblijf in de Zeven Factoren van Ontwaken. Waarom is dit zo?

“Als de beoefenaar, zonder afgeleid te worden, de beoefening van het observeren van het lichaam in het lichaam, van de gevoelens in de gevoelens, van de geest in de geest en van de objecten van de geest in de objecten van de geest, kan handhaven, volhardend en volledig wakker, met een helder inzicht in haar toestand, voorbij ieder gevoel van gehechtheid of afkeer van dit leven, zonder te aarzelen, standvastig en met onverstoorbare stabiliteit in de meditatie, dan zal zij de Eerste Factor van Ontwaken bereiken, de factor bewuste aandacht. Als deze factor is ontwikkeld, zal deze leiden tot volmaaktheid.

“Als de beoefenaar, zonder afgeleid te worden, kan verblijven in stabiele meditatie en iedere dharma kan onderzoeken, ieder object van de geest dat ontstaat, dan zal de Tweede Factor van Ontwaken geboren en ontwikkeld worden, de factor van het onderzoeken van de dharma's. Wanneer deze factor is ontwikkeld, zal deze leiden tot volmaaktheid.

“Als de beoefenaar iedere dharma kan observeren en onderzoeken, zonder afgeleid te worden, onwrikbaar, volhardend en standvastig, dan zal de Derde Factor van Ontwaken in haar geboren worden en ontwikkeld, de factor energie. Wanneer deze factor is ontwikkeld, zal deze leiden tot volmaaktheid.

“Als de beoefenaar stabiel en onverstoorbaar in de stroom van de beoefening kan verblijven, zal de Vierde Factor van Ontwaken in haar worden geboren en ontwikkeld, de factor vreugde. Wanneer deze factor is ontwikkeld, zal deze leiden tot volmaaktheid.

“Als de beoefenaar onverstoorbaar in deze toestand van vreugde kan verblijven, ervaart zij haar lichaam en geest als licht en vredig. Dan zal de Vijfde Factor van Ontwaken worden geboren en ontwikkeld, de factor ontspanning. Wanneer deze factor is ontwikkeld, zal deze leiden tot volmaaktheid.

“Als zowel lichaam als geest ontspannen zijn, kan de beoefenaar gemakkelijk tot concentratie komen. Dan zal de Zesde Factor van Ontwaken in haar worden geboren en ontwikkeld, de factor concentratie. Wanneer deze factor is ontwikkeld, zal deze leiden tot volmaaktheid.

“Als de beoefenaar met grote rust in diepe concentratie verblijft, houdt zij op onderscheid te maken en te vergelijken. Dan zal de Zevende Factor van Ontwaken worden geboren en ontwikkeld, de factor gelijkmoedigheid. Wanneer deze factor is ontwikkeld, zal deze leiden tot volmaaktheid.

“Aldus zal de ontwikkeling en voortdurende oefening van de Vier Vestigingen van Aandacht leiden tot een perfect verblijf in de Zeven Factoren van Ontwaken.”

V

“Hoe kunnen de ontwikkeling en voortdurende beoefening van de Zeven Factoren van Ontwaken leiden tot een volmaakte voltooiing van het ware inzicht en volledige bevrijding?

“Als de beoefenaar in rustige afzondering het pad van de Zeven Factoren van Ontwaken volgt en het verdwijnen van de begeerte observeert en overdenkt, zal hij het vermogen tot gelijkmoedigheid ontwikkelen. Dit is het resultaat van het volgen van het pad van de Zeven Factoren van Ontwaken en zal leiden tot een volmaakte voltooiing van het ware inzicht en de volledige bevrijding.”

VI

Aldus sprak de Heer, de Ontwaakte, en alle aanwezigen bij de bijeenkomst voelden zich dankbaar en verheugd dat ze zijn leringen hadden mogen horen.

Anapanasati Sutta, Majjhima Nikaya 118

Voor commentaar zie Thich Nhat Hanh, Breathe! You Are Alive: Sutra on the Full Awareness of Breathing. Parallax Press 1995, en Path of Emancipation, 2000