

DE STILTE VAN DE JHĀNA'S

DE WEG NAAR HET ZIEN DAT BEVRIJDT

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA

—Inzichtmeditatie—

ATTHAKAVAGGA

—De Vrede van de Boeddha—

SATTA-VISUDDHI

—De Zeven Zuiveringen—

DHAMMA

—Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid—

DHAMMAPADA

—Het Pad van Waarheid—

KHAGGAVISANA Sutta

PARAYANAVAGGA

—De Weg naar de Andere Oever—

WOORDEN VAN WIJSHEID

—De Dhammapada Zonder Exegese—

ITIVUTTAKA

—Zo is het Gezegd—

KHUDDAKAPATHA

—Korte Passages—

YATRA NAAR MAJJHIMADESA

—Een Pelgrimsreis naar het Middenland—

UDANA

—Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha—

SATIPATTHANA

—Het Pad naar Zelfrealisatie—

EKAYANO MAGGO

—De Directe Weg—

SOTAPATTIMAGGA
—Het Pad van de Stroombetreder—

ANICCA
—Sleutel tot Bevrijding—

JIJ BENT DE STROOM

DHAMMA-ZAADJES
— Deel I & II & III & IV & V & VI & VII —

ASTAVAKRA GITA
—Het Lied van de Verguisde—

BEVRIJDING & ZELFREALISATIE
—De Woorden van de Astavakra Gita—

YATHA-BHUTA
—The True Nature of Reality—

HSIN HSIN MING
—Het Sacrale Niets—

KANCHUKA'S
—Versluierungen—

LĪLĀ
—Het Kosmische Spel van Leegte
en Werkelijkheid—

BOEDDHA ZONDER MASKER

*Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden op de
site van Ehipassiko, Boeddhistisch Centrum
Antwerpen-Mechelen
<https://www.antwerpen-meditatie.be/>*

*Evenals op de site van de Ehipassiko Academy
<https://yatha-bhuta.com>*

DE STILTE VAN DE JHĀNA'S
DE WEG NAAR HET ZIEN DAT BEVRIJDT

Guy Eugène DUBOIS

Dhamma
books

• *Sabbadanam Dhammadanam jinati—
De gift van Dhamma is de grootste gift* •
(Dhammapada, Gatha #354).

• *Spirituele wijsheid is een geschenk dat met inzicht en
mededogen gedeeld moet worden en niet uitgebuit
voor vulgair persoonlijk gewin. Wanneer wijsheid
gecommercialiseerd — 'vermarkt' — wordt, verliest ze
haar zuiverheid en verwordt ze tot koopwaar,
waardoor diepgaande inzichten een taxatie krijgen,
wat hun transformerende kracht ondermijnt.* •

(Guy E. Dubois)

Om deze reden mag dit boek vrij gereproduceerd, gebruikt en
verspreid worden — via elk medium of bestandsformaat — mits
inachtneming van de clausules van de copyright licentie
(CC BY-NC-SA 4.0) van Creative Commons Belgium.



D/2025/Guy Eugène Dubois, Uitgever
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, Belgium
gdubois.dhammabooks@gmail.com
<https://yatha-bhuta.com/>

Tekstcorrectie: Jan Dewitte
Gezet in Helvetica Neue
Papier: HVO wit FSC
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland
ISBN: 9789465204161 | NUR-Code: 718

• *Yaṃ kiñci samudaya dhammaṃ sabbaṃ taṃ nirōdha
dhammam—Alles wat onderhevig is aan ontstaan,
is onderhevig aan vergaan* •

Dhammacakkappavattana Sutta

INHOUD

INHOUD	11
INLEIDING	13
DE JHĀNA'S - BEGIN EN EINDE VAN EEN PAD	35
DE HINDERNISSSEN - WAT ZE ZIJN & HOE ZE WERKEN	41
HOE DE HINDERNISSSEN DE GEEST BEÏNVLOEDEN	51
KĀMACCHANDA	55
VYĀPĀDA	75
THĪNA-MIDDHA	83
UDDHACCA-KUKKUCA	97
VICIKICCHĀ	103
WAAROM INZICHT IN DE HINDERNISSSEN NODIG IS	109
VAN HINDERNIS TOT ONTWORTELING - DE ZUIVERING	131
DE JHĀNAŅĠĀNI	151
DE JHĀNA'S EN HUN INNERLIJKE STRUCTUUR	157
DE BEOEFENING VAN DE JHĀNA'S	163
DE JHĀNA'S ALS TECHNIEK	167
DE EERSTE JHĀNA	171
DE TWEEDE JHĀNA	191
DE DERDE JHĀNA	201
DE VIERDE JHĀNA	213
DE AANWEZIGHEID VAN HET ONGECONDITIONEERDE	223
DE VORMLOZE JHĀNA'S	227
DE TRADITIES EN HUN MEDITATIEVE BENADERING	233
VIPASSANĀ – HET ZIEN DAT BEVRIJDT	245
NIBBĀNA – VOORBIJ ONTSTAAN EN VERGAAN	253
BIBLIOGRAFIE	257
VOETNOTEN	265

INLEIDING

- *Wanneer de geest tot rust komt in zichzelf, openbaart zich een weten dat dieper reikt dan woorden.
De stilte van de jhāna's is geen leegte,
maar een poort naar waarheid.* •

Dit boek gaat niet over boeddhisme in het algemeen. Het biedt geen overzicht van leerstellingen, noch een systematische uiteenzetting van de verschillende tradities.

De vonk voor dit boek ontstond tijdens een uitvoerig, bezonnen gesprek met Jotika Hermesen over de noodzaak van *samatha* als voorwaarde voor het ontsluiten van inzicht. Niet zozeer gevoed door studie, als wel gedragen door beoefening in stilte—door wat zich in kalmte heeft kunnen verdiepen en verhelderen. Wat zich daarbij aandiende, was geen vraag, noch een antwoord, maar een direct ervaren: een gedeelde innerlijke ruimte, een spirituele verbondenheid die in stilte werd beleefd en wordt bewaard.

Wat me raakte, was haar herkenning van de *jhāna's* zoals ik ze ervaar en probeer te beschrijven, maar zonder ze als zodanig te benoemen. Een ontmoeting verstaan in stilte, een herkenning die als een echo weerklonk in het hart van een ander. Dit boek is gepikt en gemazeld in persoonlijke meditatie. Aan haar draag ik dan ook deze beoefening op.

Dit boek is een verkenning van een vergeten pad. Geen technische handleiding, geen beschouwend overzicht, maar een langzaam ontvouwen van inzicht uit innerlijke kalmte.

Een pad dat in de vroeg-boeddhistische *sutta's* vaak vermeld wordt, maar nooit ten gronde uitgelegd. Het is het pad van de *jhāna's*, waaruit inzicht kan openbloeien wanneer de geest tot rust, gelijkmoedigheid en éénpuntigheid verfijnd is.

De *Pāli*-canon biedt beschrijvingen van meditatieve ervaringen, maar deze zijn meestal beknopt, formulematig en functioneel. Ze missen doorgaans een gedetailleerde psychologische of fenomenologische duiding, zeker in vergelijking met latere commentaren of moderne meditatieliteratuur.

Dit geldt in het bijzonder voor de *jhāna*'s.

In plaats daarvan worden gestandaardiseerde formuleringen gebruikt, telkens opnieuw, alsof het om vaste patronen van herinnering gaat. Dat is geen tekortkoming, maar een rechtstreeks gevolg van de wijze waarop de leer overgedragen werd.

Gedurende bijna vijf eeuwen—vanaf het *parinibbāna* ¹ van de Boeddha in de vijfde eeuw vóór de gewone tijdrekening (GTR) tot ongeveer 32 jaar vóór het begin van onze jaartelling—werd zijn leer uitsluitend mondeling overgeleverd.

Deze overdracht was niet vrijblijvend, maar vond plaats binnen een zorgvuldig opgebouwde orale traditie, waarin groepen monniken—de *bhaṇaka* (*Skt.: bhaṇakah*) ²—de verantwoordelijkheid kregen om bepaalde delen van de leer uit het hoofd te leren, te bewaren en woord voor woord door te geven aan volgende generaties.

Sommigen specialiseerden zich in de leerredes (*sutta*'s), ³ anderen in de kloosterdiscipline (*vinaya*), ⁴ en weer anderen in de psychologische leer (*abhidhamma*). ⁵ Elke tekst werd ritmisch geciteerd, vaak in groepsverband, zodat fouten meteen opgemerkt en gecorrigeerd konden worden.

In een dergelijke context was het van cruciaal belang dat de formuleringen eenvoudig, herhaalbaar en gestandaardiseerd waren. De leer moest door de *bhaṇaka* niet geanalyseerd, maar gememoriseerd, onthouden worden. Dit is: niet uiteen-gerafeld begrepen, maar levend doorgegeven worden. ⁶

Een goed voorbeeld daarvan is de formule waarmee de eerste *jhāna* vrijwel overal in de canon omschreven wordt:

• *Vivicc’eva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekaṃ pītisukhaṃ paṭhamam jhānam upasampajja viharati* — *Vrij van zintuiglijke verlangens en mentale vertroebelingen, wendt hij zich tot de eerste jhāna: geboren uit afzondering, doordrongen van vreugde en geluk, gedragen door gerichte aandacht en verfijnde beschouwing.* •

Deze formule komt tientallen keren voor, zonder verdere toelichting of context. Deze beschrijving, hoe krachtig en zorgvuldig opgebouwd ook, blijft summier.

Wat betekent 'zich wenden tot de eerste *jhāna*'? Wat wordt bedoeld met 'savitakka' en 'savicāra'—de initiële gerichte aandacht en de verfijnde beschouwing? Hoe wordt vreugde (*pīti*; *pīṭi*) en geluk (*sukha*; *id.*) ervaren? En wat is haar aard?

De tekst zwijgt. De ervaring wordt niet uitgelegd, enkel vermeld. Wat duidelijk is: de sleutel ligt niet in woorden, maar in beoefening.

De vaste formules die we steeds terugvinden in de canon—niet alleen voor de *jhāna*'s—dienden dus niet om innerlijke toestanden in psychologisch detail te duiden, maar om de essentie ervan herkenbaar te maken voor wie ze *zelf* kende.

De teksten wezen de weg, maar er werd van uitgegaan dat de toehoorder de werkelijke overdracht begreep, niet op conceptueel niveau, maar via *directe ervaring*, of via persoonlijke instructie van een leraar.

Wat 'savitakka' en 'savicāra' betekenden in de levende, rechtstreekse ervaring van de beoefenaar werd niet uitgelegd. De functie van deze teksten was dus niet didactisch in de moderne betekenis.

Het waren steunberen van herinnering, geen psychologische verhandelingen. Wie deze staten wilde begrijpen, moest ze beoefenen, niet analyseren. Het diepere inzicht lag niet besloten in de *woorden* zelf, maar in de *ervaring* waar ze naar wezen. Niet de vorm was belangrijk; wel de inhoud.

Tegen het einde van de eerste eeuw vóór onze tijdrekening werd de mondeling overgeleverde leer voor het eerst neergeschreven: in het *Pāli*, op palmladeren, op het eiland dat men toen Ceylon noemde, het huidige Sri Lanka. Wat eeuwenlang van hart tot hart was doorgegeven, werd op een breekbaar medium vastgelegd—wellicht uit bezorgdheid, nu hongersnood en politieke onrust het levende geheugen van de gemeenschap begonnen aan te tasten.

De *Pāli*-canon is een van de oudste volledig overgeleverde literaire schatten uit het oude India, zorgvuldig bewaard en doorgegeven als een stille getuige van een weg die naar bevrijding voert.

Dat betekent ook dat we de canon niet moeten lezen zoals we moderne boeken lezen. De woorden zijn bewaard, maar wat ze *werkelijk* aanduiden moet van *binnenuit* begrepen worden. De teksten bewaren de formuleringen, maar de betekenis ligt elders. Niet in het *denken*, maar in het *stil worden*. Niet in het *begrijpen*, maar in het *zien*.

Wie naar deze teksten luistert met het hart, kan horen wat niet gezegd wordt. Helder, stil en wijs.

Helder, niet door denken, maar door het transparant worden van de geest.

Stil, niet door afwezigheid van geluid, maar door het uitdoven van verlangen en afkeer.

Wijs, niet door kennis te vergaren, maar door open te staan voor wat is.

De beschrijvingen van de *jhāna*'s zijn geen handboek, maar een verwijzing. Ze spreken in het ritme van herinnering, niet in het vocabularium van verklaring. Bovendien gaat het hier om gemoedsstaten die niet in woorden te vangen zijn—verfijnde, directe ervaringen die rijpen door beoefening, niet door verstandelijke uiteenzetting. Hoe dan ook, de oude teksten reiken ons een sluier aan, geen technische handleiding. Het zijn uitnodigingen tot beoefening, niet tot intellectuele dissectie.

Daarom vinden we in de *Pāli*-canon geen uitgebreide psychologische omschrijvingen van hoe een *jhāna* precies tot stand komt, welk fysiek effect het heeft, of hoe je doorheen de hindernissen navigeert. Dat werd—en wordt—mondeling doorgegeven, van leraar op leerling, via nabijheid, vertrouwen en praktijk. Door beoefening. Veel beoefening.

Wie wil begrijpen, moet oefenen. Wie wil weten, moet loslaten. En de juiste vragen stellen. Alleen zó wordt zichtbaar wat in de teksten verscholen zit.

Dit boek wil daar geen dogmatisch antwoord op formuleren, maar een uitnodiging zijn tot verkenning. De *jhāna*'s zijn geen theorie, geen doel op zich. Het zijn momenten van diepe verstillings, van zuivering van geest en hart; van het samsmelten van aandacht en kalmte tot een levende kracht die zich opent naar wijsheid.

De teksten in dit boek zijn ontstaan uit praxis. Ze zijn niet academisch van aard, maar geworteld in directe ervaring en contemplatie, in de eeuwenoude leringen van het *theravāda*-boeddhisme, verrijkt met vergelijkende reflecties uit andere tradities—waar dat, voor mij persoonlijk, zinvol leek.

De benadering is intens, maar niet gesloten. Persoonlijk, maar niet eigendunkelijk. Wat hier gedeeld wordt, wil geen waarheid verkondigen. Het wil slechts een ruimte openen waarin de lezer zelf kan proeven, toetsen, doorzien.

De *jhāna*'s worden in dit boek niet voorgesteld als eindpunt, maar als een noodzakelijke verdieping op weg naar *vīpaśanā/vīpaśyanā*—het zien dat bevrijdt. Ze vormen de stille bedding, de vruchtbare grond waar inzicht wortel kan schieten.

Dit werk nodigt uit om die bedding te verkennen, laag na laag, stap na stap, met geduld, helderheid en een bereidheid om hemels stil te worden. Deze innerlijke overgave verwijst niet louter naar uiterlijke stilte, maar naar een innerlijke houding van openheid en ontvankelijkheid. De bereidheid om de vertrouwde stroom van gedachten, oordelen en concepten opzij te zetten. Om met stille aandacht naar binnen te keren.

Werkelijke stilte ontstaat niet door iets te forceren, maar door te verzachten—door het verzet tegen wat *is*, los te laten en te rusten in luisteren. In deze stilte valt de behoefte weg om alles te benoemen, te begrijpen of te controleren.

Deze stilte bevindt zich op een ijl hoogte.

Zo ontstaat ruimte om *direct ervaren* (*paccanubhoti; pratibudhyate*)⁷ toe te laten, zonder tussenkomst van het denken. Het is een staat van *zijn* waarin helderheid, rust en inzicht vanzelf op de voorgrond treden—precies omdat men alles laat zijn zoals het is en niets meer probeert toe te voegen.

Wie dit boek leest, leest niet enkel over de *jhāna*'s. Hij/zij/hen leest over het pad naar binnen. Over aandacht die rijpt. Over een geest die leert loslaten. Over de vreugde van *zien* dat niets ontbreekt. Over het stille besef dat alles goed is zoals het is.

In de context van meditatieve verdieping en het pad van de *jhāna*'s betekent dit *zien* een innerlijke doorbraak: een moment van verstild en moeiteloos aanwezig zijn, waarin de geest niet langer zoekt, vergelijkt of tekort ervaart. Wat over-

blijft is eenvoud—de stille volledigheid die nooit verloren was, maar slechts vergeten.

Het is een intuïtief doorgronden dat de werkelijkheid, in haar originele eenvoud, voldoende is. Dat de volheid van het bestaan precies hier en nu toegankelijk is, wanneer de geest tot rust komt. *Samādhi*.

Tot hier lag de nadruk op de ervaring, op het stil worden en het innerlijk verstaan. Maar op het pad van meditatie is er ook nood aan helderheid: aan inzicht in wat ons belemmert, verwart of afleidt. Stille is kwetsbaar. Ze heeft bescherming nodig—en daarvoor is inzicht vereist.

Daarom verandert de toon nu even.

Wat volgt is een meer analytische benadering, die bedoeld is om de aard van de Vijf Hindernissen—en hun subtiële invloed op lichaam en geest—helder te maken.

Deze analyse is geen doel op zich, maar een ondersteuning van de beoefening. Begrijpen waar de geest vastloopt, helpt om het loslaten mogelijk te maken. Daardoor wordt de gebruikte taal scherper, de blik gericht—maar het doel blijft identiek: vrijheid van geest, helderheid van hart. Vanuit die helderheid wordt ook deze uiteenzetting aangereikt.

Concentratie begint met het overwinnen van de Vijf Hindernissen (*pañca nīvaraṇāni; id.*), die de belangrijkste obstakels vormen voor meditatieve vooruitgang.

De Vijf Hindernissen zijn:

- Zintuiglijk verlangen (*kāmacchanda; id.*): het begeren van aangename zintuiglijke ervaringen.
- Kwaadwilligheid (*vyāpāda; id.*): boosheid en negatieve emoties tegenover anderen.

- Luiheid en traagheid van geest (*thīna-middha; styāna*): mentale en fysieke traagheid of loomheid, wat leidt tot gebrek aan energie.
- Rusteloosheid en wroeging (*uddhacca-kukkucca; uddhatya-kaukr̥tya*): een rusteloze geest vol zorgen voor de toekomst en wroeging over daden uit het verleden.
- Twijfel (*vicikicchā; vicikitsā*): gebrek aan vertrouwen in het pad of in de eigen bekwaamheid.

Deze Hindernissen worden overwonnen door het cultiveren van aandacht (*sati; smṛti*) en door het ontwikkelen van de vier vormelijke meditatieve absorpties (*rūpa-jhāna*'s). Deze *jhāna*'s worden gevormd door mentale factoren (*jhānaṅgāni/jhānāṅgāni; dhyānāṅga/dhyānāṅgāni*), die de werking van de hindernissen opheffen of overstijgen.⁸ In deze meditatieve toestanden bereikt de beoefenaar diepe niveaus van mentale kalmte (*samatha; śamatha*) en concentratie (*samādhi; id.*), vrij van de invloed van de Vijf Hindernissen.

Samatha en *samādhi* zijn nauw verbonden concepten in het boeddhisme, maar ze hebben verschillende betekenissen en functies binnen de meditatiepraktijk.

Samatha betekent 'kalmeren', 'mentale rust' of 'in rust verblijven' en verwijst naar het proces waarbij de geest gestabiliseerd en tot rust gebracht wordt.

Dit wordt bereikt door de aandacht te richten op één enkel object, zoals de ademhaling, het 'rijzen en dalen van de buik' bij in-en uitademing, een kaarsvlam of een *mantra*. Het doel is om verstorende emoties zoals onrust, verlangen en angst te verminderen, waardoor een staat van diepe kalmte en evenwicht ontstaat. Een kalme geest vormt de noodzakelijke basis voor verdere meditatie.

Samādhi betekent 'concentratie' of 'absorptie' en verwijst naar de toestand van éénpuntige geestelijke focus (*ekag-*

gatā) die voortkomt uit succesvolle *samatha*-beoefening, en die zijn hoogtepunt kent in de 4de *jhana*. In deze toestand is de geest vrij van afleiding en volledig gericht op het gekozen meditatieobject, waardoor subject en object één worden (absorptie)—de ideale basis voor het ontwikkelen van inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*).

Samādhi is niet alleen het resultaat van *samatha*, het is ook een essentiële voorwaarde voor het verkrijgen van diep inzicht in de ware aard van de werkelijkheid. Het helpt de beoefenaar om de drie fundamentele kenmerken van het bestaan—vergankelijkheid (*anicca*, *anitya*), lijden (*dukkha*; *duḥkha*) en het ontbreken van een vast zelf (*anattā*; *anātman*)—rechtstreeks te ervaren.

Het verschil tussen *samatha* en *samādhi* ligt bijgevolg in hun rol en functie. *Samatha* is het proces van het kalmeren en stabiliseren van de geest, terwijl *samādhi* de geconcentreerde toestand is die hieruit voortvloeit.

Beide zijn essentieel binnen de boeddhistische meditatiepraktijk en vullen elkaar aan. *Samatha* bereidt de geest voor op de diepgang van *samādhi*, en deze geconcentreerde toestand maakt het mogelijk om via *vipassanā* inzicht te verkrijgen in de aard van het bestaan.

Hoewel meditatie een persoonlijke ervaring is en resultaten kunnen variëren, wordt aangeraden om meditatie te beoefenen onder begeleiding van een ervaren leraar.

Dit helpt om technieken correct toe te passen en het maximale voordeel uit de praktijk te halen. Uiteindelijk echter is het aan de *yogi* zelf om de juiste benadering te kiezen, passend bij zijn of haar behoeften en doelen. Het is niet de leraar die de leiding neemt; het is de beoefenaar zelf die de richting bepaalt.

In wat volgt worden de vormelijke *jhāna*'s summier beschreven, waarin de kenmerken van diepe concentratie zich presenteren en zichtbaar worden.

- De 1ste *jhāna* wordt gekenmerkt door vreugde (*pīti*; *pīṭi*) en geluk (*sukha*; *id.*) samen met gerichte (*vitakka*; *vitarka*) en voortdurende aandacht (*vicāra*; *id.*) en éénpuntigheid van geest (*ekagatta*; *ekāgratā*). In de 1ste *jhāna* zijn de vijf *jhāna*-factoren (*jhānaṅgāni*; *dhyānāṅga*'s)⁹ aanwezig waar zij een rol spelen bij het stabiliseren van meditatieve absorptie.¹⁰
- De 2de *jhāna* laat *vitakka* en *vicāra* achter en wordt gekenmerkt door vreugde (*pīti*; *pīṭi*), geluk (*sukha*; *id.*) en éénpuntigheid van geest (*ekagatta*; *ekāgratā*).
- De 3de *jhāna* laat *pīti* achter en wordt gekenmerkt door geluk (*sukha*; *id.*), samen met éénpuntigheid van geest (*ekagatta*; *ekāgratā*). Gelijkmoeidigheid (*upekkhā*; *upekṣā*) is géén *jhāna*-factor, maar is wel prominent aanwezig in de 3de en 4de *jhāna*.
- De 4de *jhāna* laat geluk (*sukha*; *id.*) achter en wordt gekenmerkt door éénpuntigheid van geest (*ekagatta*; *ekāgratā*) waarbij pure gelijkmoedigheid (*upekkhā*; *upekṣā*) nadrukkelijk aanwezig is.

Summier samengevat evolueren de *jhāna*-factoren als volgt door de opeenvolgende *jhāna*'s:

- de 1ste *jhāna* bezit alle vijf *jhānaṅgāni*,
- de 2de *jhāna* laat *vitakka* en *vicāra* achter,
- de 3de *jhāna* laat *pīti* achter,
- de 4de *jhāna* laat *sukha* achter en behoudt enkel *ekagatā*.

Met een gekalmeerde, éénpuntig-geconcentreerde geest ontwikkelt de *yogi* vervolgens inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*). Inzichtmeditatie richt zich op het zien van de drie kenmerken van het bestaan: vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), on-

voldaanheid (*dukkha*; *duḥkha*), en niet-zelf (*anattā*; *anātman*).

Door deze inzichten te herkennen, te begrijpen (*pariyatti*; *paryāpti*), ¹¹ te erkennen, toe te passen (*paṭipatti*; *pratipatti*) ¹² en te realiseren (*paṭivedha*; *prativedha*), ¹³ doorziet de *yogi* de ware aard van de werkelijkheid en bevrijdt hij zich van verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*) en gehechtheid (*upādāna*; *id.*).

Door de realisatie van dit diepgaand inzicht bereikt de *yogi* de eerste 'vrucht' (*phala*, *id.*) ¹⁴ van het pad: het niveau van 'stroombetreder' (*sotāpanna*; *śrotāpanna*).

Een *sotāpanna* heeft de stroom naar bevrijding betreden en is bevrijd van de eerste drie ketens (*saṃyojanāni*; *id.*): ¹⁵ geloof in een vast, onveranderlijk zelf (*sakkāya-diṭṭhi*; *satkāya-dṛṣṭi*); gehechtheid aan rituelen en voorschriften (*śīlabbata-parāmāsa*; *śīlavrata-parāmarśa*) en twijfel (*vicikicchā*; *vicikitsā*). Een *sotāpanna* zal niet meer terugkeren naar lagere bestaansvormen (*apāya*) ¹⁶ en is verzekerd van de uiteindelijke bevrijding binnen zeven wedergeboorten.

De laatste paragraaf staat bol van beeldspraak en roept om verduidelijking.

In de traditionele leer van het boeddhisme wordt de *sotāpanna*, of 'stroombetreder', beschreven als iemand die de essentie van de *Dhamma* begrijpt—niet door intellectuele redenering, maar door directe ervaring. Deze eerste graad van verlichting houdt in dat de *yogi* een onomkeerbare stap heeft gezet: hij is de stroom van bevrijding binnengetroden, de stroom die rechtstreeks naar *nibbāna* (*nirvāṇa*) voert.

Wanneer de *sutta*-teksten stellen dat een *sotāpanna* niet meer terugkeert naar 'lagere bestaansvormen', bedoelen ze dat deze *yogi* door zijn inzicht nooit meer kammisch gedrag zal vertonen dat tot 'wedergeboorte'—tot 'worden' (*bhava*; *id.*) ¹⁷—leidt in ongelukkige en/of onbewuste levenssferen, zoals die van dieren, geesten of hellen. Dat is echter niet

enkel een metaforische beschrijving van een 'kosmologisch' lot.

Die 'lagere bestaansvormen' kunnen begrepen worden als innerlijke toestanden van bewustzijn: een leven dat geleid wordt vanuit instinct, hebzucht, agressie of verblinding; de ervaring van onwetendheid, verwarring, angst en verlangen als primaire drijfveren. Een *sotāpanna* is van die toestand bevrijd—niet omdat hij geen lijden meer kent, maar omdat hij het mechanisme van lijden *doorziet*.

Zijn vertrouwen in de *Dhamma* is onwankelbaar geworden.

Hierop slaat de tweede helft van de zin, namelijk '*verzekerd van de uiteindelijke bevrijding binnen zeven wedergeboorten*'. Deze beeldspraak drukt geen exacte becijfering uit, maar staat symbool voor een innerlijke zekerheid, namelijk dat het pad onvermijdelijk leidt tot volledige bevrijding, ongeacht de tijd die hiervoor nodig is.

De zeven levens staan symbool voor een eindige, overzichtelijke voortzetting van de weg—een afronding die door 'stroombetreding' (*sotāpatti*; *srotāpatti*) ingezet is. Er is geen sprake meer van verdwalen, terugval of fundamentele misvatting. In bredere zin is deze metafoor dus een beeld van onomkeerbaarheid en richting.

De stroombetreder is de Rubicon overgestoken. De stroom voert hem verder, voorbij het punt van terugkeer; de *yogi* is een reiziger geworden op een pad dat niet langer door onwetendheid beheerst wordt. Wat begonnen is met inzicht (*paññā*; *prajñā*), zal eindigen in bevrijding (*vimutti*; *vimukti*) en uitdoving (*nibbāna*; *nirvāṇa*).¹⁸

Samengevat: in het boeddhistische pad vormt het overwinnen van de Vijf Hindernissen en het bereiken van de *jhāna*'s de basis voor het ontwikkelen van inzicht (*paññā*; *prajñā*). Dit proces leidt de beoefenaar van de toestand van een wereldling (*puthujjana*; *prthagjana*)¹⁹ naar die van een edele

volgeling (*āriya-puggala*; *ārya-pudgala*)²⁰—synoniem voor stroombetreder (*sotāpanna*; *śrotāpanna*), waarbij morele discipline (*sīla*; *śīla*), concentratie (*samādhi*; *id.*) en inzicht (*paññā*; *prajñā*) een centrale rol spelen in zijn spirituele vooruitgang.

Dit boek beoogt niet enkel om de lezer te introduceren in de *jhāna*'s, maar vooral om hem/haar te laten inzien waarom deze meditatieve niveaus een fundamentele rol spelen in de ontwikkeling van spirituele wijsheid en het bereiken van verlichting.

Wat zijn deze *jhāna*'s?

In het *theravāda*-boeddhisme, waar *Pāli* de hoofdtal is, spreekt men van '*jhāna*'. In het *mahāyāna* en *vajrayāna*, die *Sanskriet* gebruiken, wordt de term '*dhyāna*' gehanteerd. Beide termen verwijzen naar dezelfde meditatieve staat van diepe concentratie en absorptie (*samādhi*; *id.*).

Er worden doorgaans twee categorieën onderscheiden: de vormelijke *jhāna*'s (*rūpa-jhānas*; *rūpa-dhyānas*), die verbonden zijn met vormen van de materiële wereld; en de vormloze *jhāna*'s (*arūpa-jhānas*; *arūpa-dhyānas*), die gericht zijn op vormloze dimensies van meditatie.

*Rūpa*²¹ verwijst naar materiële en vormgebonden meditatieve toestanden die de beoefenaar tijdens diepe concentratie ervaart.

De *rūpa-jhāna*'s kenmerken zich door diepe concentratie op een object met vorm—zij het fysiek of conceptueel. De *arūpa-jhāna*'s overstijgen deze vormgebonden ervaring, en brengen de geest in contact met subtiele, vormloze sferen van bewustzijn.

Het bereiken van deze meditatieve *jhāna*'s creëert een mentale omgeving die bevorderlijk is voor het verkrijgen van diepgaand inzicht in de natuur van de werkelijkheid.

Wanneer de geest rustig, geconcentreerd en helder is, zoals in de *jhāna*'s, wordt het mogelijk om subtiële aspecten van ervaring en bewustzijn te onderzoeken. Dit omvat heel concreet het inzicht in de drie karakteristieken van bestaan: vergankelijkheid (*anicca*; *anitiya*), lijden (*dukkha*; *duḥkha*) en niet-zelf (*anatta*; *anātman*).

Door de stabiliteit en helderheid van de *jhāna*'s kan de beoefenaar deze inzichten direct experiënteel ervaren en doorzien, wat essentieel is voor het bereiken van uitdoving (*nibbana*; *nirvāṇa*).

Meditatie is een uiterst persoonlijke aangelegenheid. Iedere beoefenaar brengt zijn unieke ervaringen, temperament en inzichten mee naar de meditatiemat. Het is dus begrijpelijk dat er een enorm gamma aan meditatiemogelijkheden bestaat.

Binnen het boeddhisme bestaan er talloze technieken en benaderingen, waarvan de twee grootste gemene delers *samatha*-meditatie (kalmte) en *vipassanā*-meditatie (inzicht) zijn.

Samatha-meditatie richt zich op het ontwikkelen van kalmte, terwijl inzichtmeditatie zich richt op het verkrijgen van inzicht in de ware aard van de werkelijkheid. Beide zijn de belangrijkste pijlers van de boeddhistische meditatieve praktijk.

Samatha-meditatie helpt bij het stabiliseren en focussen van de geest door middel van concentratie op één enkel meditatie-object, zoals de ademhaling, een *mantra*, of een visueel object. Deze praktijk—je kan ook spreken van een proces—leidt tot een toestand van mentale rust en éénpuntige concentratie (*ekaggatā*; *ekāgratā*).

Vipassanā-meditatie (inzichtsmeditatie) richt zich op het forensisch onderzoek van de aard van de ervaringen, gedachten en emoties die zich presenteren, om zo de drie karakte-

ristieken (*tilakkhaṇa*; *trilakṣaṇa*) van het bestaan (verganke-
lijkheid, lijden en niet-zelf) direct te ervaren en te begrijpen.

Dit leidt tot diepe wijsheid en inzicht (*panna*; *prajna*) en uit-
eindelijk tot bevrijding (*vimutti*; *vimukti*) en ontwaken (*nibba-
na*; *nirvāṇa*).

Het is belangrijk te beseffen dat *samatha*-meditatie, hoe
waardevol ook, op zichzelf niet tot bevrijding (*vimutti*; *vimuk-
ti*) leidt. Ze kalmeert en stabiliseert de geest, maar zonder
de diepe wijsheid (*paññā*; *prajñā*) van de werkelijkheid te
doorzien waardoor uitdoving (*nibbāna*; *nirvāṇa*) ²²—het
stoppen van het 'worden' (*bhava*)—uitblijft.

Toch wordt pas werkelijk zichtbaar wat *samatha* vermag,
wanneer men eerst doorziet wat de natuurlijke helderheid
van de geest overschaduwde.

Voor echte verdieping in meditatie moet eerst herkend wor-
den wat het heldere gewaar zijn verduistert. De Vijf Hinder-
nissen zijn geen abstracte begrippen, maar levende krach-
ten die zich in vele gedaanten aandienen—als onrust, ver-
langen, twijfel.

Wanneer deze verstoringen tot rust zijn gebracht, opent zich
de ruimte waarin *samatha* kan ontstaan: een zachte, dra-
gende stilte waarin de geest helder, eenvoudig en onver-
stoord aanwezig wordt.

In deze stilte rijpt *vipassanā*: het directe zien van de drie
kenmerken van bestaan (*anicca*, *dukkha*, *anattā*), niet als
idee, maar als levende werkelijkheid. Inzicht breekt door, de
sluier van onwetendheid valt weg, en het pad naar ontwa-
ken ontvouwt zich.

Samatha en *vipassanā* zijn als twee vleugels van dezelfde
vogel: *samatha* brengt de geest tot rust; *vipassanā* opent de
ogen voor wat altijd al zo was.

Sommige beoefenaars verdiepen zich in de *jhāna*'s om kalmte en stabiliteit te ontwikkelen; anderen leggen de nadruk op inzichtmeditatie en het doorzien van vergankelijkheid. Maar wat het pad ook benadrukt—concentratie of inzicht—het uiteindelijke doel blijft universeel: bevrijding, ontwaken, het doorbreken van de illusie.

Hoewel de *jhāna*'s als concept in verschillende mate aanwezig zijn in alle grote boeddhistische tradities, varieert de nadruk en de manier waarop ze toegepast worden. In het *theravāda* spelen ze een prominente rol, terwijl in het *mahāyāna* en *vajrayāna* de benadering en de terminologie weliswaar verschillen, maar vergelijkbare meditatieve staten nagestreefd worden.

In het *theravāda* spelen de *jhāna*'s een centrale rol in de meditatie-praktijk. *Theravāda* meditatiebeoefening richt zich op kalmerende meditatie (*samatha*), gevolgd door inzichtmeditatie (*vipassanā*).

De *jhāna*'s worden in het *theravāda* als belangrijke stappen beschouwd voor het bereiken van diepe niveaus van inzicht en uiteindelijk ontwaken. De nadruk ligt op de vier materiële *jhāna*'s, minder (of zelfs helemaal niet) op de vier immateriële *jhāna*'s.

Binnen het *theravāda*-boeddhisme worden de vier *rūpa-jhāna*'s beschouwd als krachtige en noodzakelijke vormen van concentratie (*samādhi*) die de geest zuiveren, verfijnen en voorbereiden op diepgaand inzicht (*vipassanā*). Deze *jhāna*'s stellen de *yogi* in staat om de vijf hindernissen (*pañca nīvaraṇāni*) volledig te overstijgen en een staat van innerlijke rust en helderheid te bereiken, waarin bevrijdend inzicht in vergankelijkheid (*anicca*), onbevredigdheid (*dukkha*) en niet-zelf (*anattā*) zich natuurlijk kan ontvouwen.

De vormloze *jhāna*'s (*arūpa-jhāna*'s) worden binnen het *theravāda*-boeddhisme erkend als uiterst verfijnde meditatieve staten, maar niet als strikt noodzakelijk voor het realiseren

van *nibbāna*. Ze vertegenwoordigen een verdere verfijning van concentratie, voorbij de *rūpa-jhāna*'s, maar leiden de *yogi* niet *per se* tot dieper inzicht in de drie kenmerken van bestaan (*tilakkhaṇa*; *trilakṣaṇa*).

Integendeel, er wordt gewaarschuwd dat de subtiële gelukzaligheid en abstractie van deze staten kunnen leiden tot gehechtheid aan verfijnde vormen van worden, wat het proces van bevrijding belemmert. Daarom legt de *vipassanā*-traditie binnen het *theravāda* de nadruk op de vier *rūpa-jhāna*'s als een stabiele en voldoende basis voor het ontwikkelen van bevrijdend inzicht.

Zowel in de canonieke teksten als in de traditionele beoefening zien we dat de Boeddha vooral de eerste vier *jhāna*'s aanwijst en gebruikt als directe voorbereiding op bevrijding.

De vormloze staten (*arūpa-samāpatti*)²³ daarentegen worden eerder als facultatief beschouwd. Hoewel deze staten zeer verfijnd zijn, worden ze niet beschouwd als bevrijdend op zich. Sommige leraren beschouwen ze zelfs als een ultieme vorm van subtiële conditionering die een arahant uiteindelijk overstijgt.

De *rūpa-jhāna*'s bieden een betrouwbaar fundament voor contemplatie, zonder het risico dat de *yogi* verstrikt raakt in de subtiële extasen van de vormloze sferen, die weliswaar verfijnd zijn, maar niet bevrijdend op zichzelf.

In dit boek worden de *arūpa-jhāna*'s erkend en besproken—niet als een te beoefenen meditatievorm, maar vanuit een streven naar volledigheid: als aanvullende mogelijkheid voor *yogi*'s met een uitzonderlijk ontwikkelde concentratie.

Binnen het *mahāyāna*-boeddhisme, dat wereldwijd verspreid is in landen als China, Japan, Korea en Vietnam, ligt de nadruk in de populaire en dagelijkse praktijk minder vaak op de beoefening van de *jhāna*'s. In deze traditie staan meditaties gericht op mededogen (*karuṇā*) en wijsheid (*prajñā*) centraal,

waarbij analytische meditatie aangewend wordt om inzicht te verdiepen via reflectie op de aard van de werkelijkheid. Meditatie op leegte (*śūnyatā*) vormt vaak een kernpraktijk. Het streven naar het *bodhisattva*-ideaal is daarbij nooit weg.

24

Toch spelen in sommige *mahāyāna*-tradities— o.m. in zen— meditatieve absorptie en diepe concentratiestaten een belangrijke rol—ook al worden ze niet altijd onder de noemer van *jhāna*'s gecatalogeerd.²⁵ In de zenpraktijk staat *zazen*, het *zitten* in stille, geconcentreerde aandacht, centraal; deze praktijk vertoont duidelijke gelijkenissen met de *jhāna*'s zoals die in de *Pāli*-canon beschreven worden.²⁶

In het *vajrayāna*, voornamelijk beoefend in Tibet, Bhutan en Mongolië, worden meditatieve absorptie en diepe concentratie geïntegreerd in tantrische praktijken. Hoewel de terminologie verschilt en de nadruk ligt op visualisaties, *mantra*'s en rituelen, vormen deze concentratie-staten een essentieel onderdeel van de yogische weg.

Vajrayāna bouwt voort op de *mahāyāna*-traditie, maar introduceert specifieke tantrische technieken om de geest te transformeren en inzicht te versnellen. Deze omvatten onder andere visualisaties van godheden, het reciteren van *mantra*'s en rituelen die lichaam, spraak en geest integreren. Ook beoefeningen als *tonglen* (het geven en nemen) vinden hier hun plaats.²⁷

De overdracht van deze praktijken gebeurt via gekwalificeerde leraren (*lama*'s), en vereist vaak initiaties (*abhisheka*)²⁸ en inwijdingen (*wangkur*).²⁹ Deze inwijdingen zijn geen louter rituele handelingen, maar diepgaande spirituele overdrachten tussen meester en leerling, waarin een directe verbinding van hart tot hart gelegd wordt.³⁰

De *lama* neemt binnen het *vajrayāna* een centrale plaats in als spirituele gids en leraar. Daarom deze korte toelichting. Het Tibetaanse woord '*lama*' betekent letterlijk 'hoog' of

'verheven', en verwijst naar iemand die door ervaring en inzicht de weg naar bevrijding kan wijzen. *Lama's* worden beschouwd als de belangrijkste gidsen op het pad, met diepgaande kennis van de rituelen en meditatievormen die deze traditie kenmerken.

Een *lama* fungeert als een spirituele gids die persoonlijke instructies en begeleiding biedt aan zijn leerlingen. Hij is verantwoordelijk voor het overdragen van tantrische kennis en esoterische leringen, die een centraal onderdeel vormen van de *vajrayāna*-praktijk. Deze kennis omvat rituelen, *mantra's*, visualisaties en meditatiepraktijken die essentieel zijn voor de beoefening binnen deze traditie.

Lama's geven initiaties, of *abhisheka*, die cruciaal zijn voor het ontvangen van deze geavanceerde leringen en praktijken, en bieden zo toegang tot inzichten die alleen via een bevoegde *lama* kunnen begrepen worden.

De relatie tussen een *lama* en zijn leerlingen is gekenmerkt door een diep vertrouwen en respect. Dit vertrouwen is van uitzonderlijk belang voor de effectiviteit van de leer- en meditatieve processen, aangezien de *lama* beschouwd wordt als een incarnatie van verlichte wezens of *bodhisattva's* die speciaal gekomen zijn om de leringen door te geven.

Lama's zijn als het ware levende voorbeelden van de leerstellingen van het *vajrayāna*, en hun persoonlijk gedrag en meditatiepraktijk werken als een modelfunctie voor hun leerlingen.

Naast hun rol als persoonlijke leraar hebben *lama's* ook een belangrijke functie in de bredere boeddhistische gemeenschappen. Ze leiden rituelen, ceremonies en dagelijkse religieuze activiteiten, en bieden spirituele begeleiding en ondersteuning aan de gemeenschap van beoefenaars.

Samengevat, *lama's* zijn in het *vajrayāna* centrale figuren die zowel individuen als gemeenschappen begeleiden op het

pad naar verlichting, door middel van diepgaande leringen en een voorbeeldige praktijk.



De integratie van verschillende meditatiebenaderingen uit diverse boeddhistische tradities kan het inzicht in de ware aard van de werkelijkheid bevorderen en versnellen. Door technieken en perspectieven te combineren, ontwikkelen ervaren en zelfstandig denkende *yogi's* een meer uitgebreide en evenwichtige benadering om dieper inzicht en realisatie te bereiken. Zulke integratie biedt een breder scala aan hulpmiddelen en methoden, wat bijdraagt tot het verrijken van de meditatieve praktijk, het overwinnen van obstakels en het bevorderen van spirituele groei.

De *theravāda*-benadering biedt de discipline en de structuur die nodig zijn om de geest te stabiliseren. De *mahāyāna*-methoden helpen om mededogen en wijsheid te integreren in het dagelijks leven, terwijl *vajrayāna*-technieken de mogelijkheid bieden om diepgaande transformaties te bewerkstelligen door middel van geavanceerde meditatieve praktijken.

Het combineren van deze elementen vereist inzicht, maturiteit en innerlijke vrijheid, en kan leiden tot een rijkere en meer complete spirituele praktijk.

Tot slot nog enkele opmerkingen die kunnen bijdragen tot helderheid en juiste interpretatie.

Om allerlei misvattingen zoveel mogelijk te vermijden, heb ik bij de meeste gehanteerde begrippen de corresponderende *Pāli*- en *Sanskriet*-woorden toegevoegd.

Voor de gevorderde lezer en/of beoefenaar kunnen deze termen fungeren als stapstenen naar een dieper ervaren—niet enkel als intellectueel begrip, maar als uitnodiging tot verstillig, contemplatie en directe herkenning.

Dit vergt enige uitleg.

De oorspronkelijke termen dragen vaak een rijkdom aan betekenis die gangbare vertalingen overstijgt. Wie zich er aandachtig in verdiept, kan de woorden loslaten en de directe ervaring laten spreken. Bevrijdende beoefening komt voort uit directe ervaring—niet uit intellectueel begrip.

Zoals in mijn eerdere boeken heb ik verder in een aantal voetnoten, achteraan het boek, enige verduidelijking en/of een persoonlijke aanwijzing gegeven. Het is mijn hoop dat hierdoor de afstand tot de stroom iets kleiner en het betreden ervan eenvoudiger wordt.

Moge dit boek je inspireren en ondersteunen op je meditatieve en spirituele reis, en je helpen om de diepere lagen van je bewustzijn en de ware aard van de werkelijkheid te ontdekken.

Ten slotte wil ik mijn dankbaarheid uitdrukken voor het nauwgezet en zorgvuldige correctiewerk van mijn vriend en *kalyāṇamitta*, Jan Dewitte. Dankzij zijn inzicht in de materie en oog voor detail heeft Jan de tekst met grote zorgvuldigheid nagelezen.

Zijn waardevolle feedback en suggesties hebben aanzienlijk bijgedragen tot de helderheid en accuratesse van de inhoud. Jans toewijding en expertise zijn daardoor onmisbaar geweest in het ontstaansproces van dit boek. Ik ben hem hiervoor bijzonder dankbaar.

Namasté,

Guy
Beerzel, mei 2025