

Energiek, volbewust, aandachtig en zonder gehechtheid of afkeer van dit leven:

1. Aandacht voor het lichaam in het lichaam

2. Aandacht voor de gevoelens in de gevoelens

3. Aandacht voor de geestesgesteldheid (gedachten en emoties) in ...

4. Aandacht voor de mentale factoren (objecten van de geest, verschijnselen, patronen van de geest) in ...

Beschouwen van de **vijf hindernissen**

- Zinnelijk verlangen
- Boosheid
- Sloomheid en traagheid
- Opgewonden piekeren over fouten in het verleden
- Twijfel

Bewust van de aanwezigheid of afwezigheid van een hindernis,

Bewust van ontstaan en vergaan van een hindernis

Bewust van het vermijden van de hindernis in de toekomst

Bewust in- en uitademen

Bewust van kort en lang ademen, m.a.w. volg de adembewegingen van het begin tot het einde.

Lichaam voelen tijdens het ademen

Het lichaam tot rust brengen

Aandacht binnen en buiten het lichaam

Het ontstaan, vergaan en het ontstaan en vergaan beschouwen (van wat er in het lichaam gebeurt en dus het voorbij glijden van de tijd beschouwen)

Aandacht voor het feit dat er hier een lichaam is

Bewust van een aangenaam gevoel, van een onaangenaam gevoel, van een aangenaam noch onaangenaam (= neutraal) gevoel

Zowel fysiek (lichamelijk) als niet-fysiek (mentaal)

Binnen en buiten

Ontstaan, vergaan en ontstaan en vergaan van gevoelens

Bewust van het feit dat er gevoelens zijn

Bewust van de lichaamshouding in het dagelijks leven (staan, zitten, liggen ...)

Volbewuste lichaamshandeling (kijken, buigen, eten en drinken ... spreken en zwijgen)

Onderdelen van het lichaam bezien (hoofdhaar ... urine)

Elementen in het lichaam (aarde, water, vuur, lucht)

Vergankelijkheid van het lichaam (knekelveld)

De geestesgesteldheid onderkennen (gedachten en emoties):

Een geest vol van passie/ vrij van passie

Een geest vol van haat/ vrij van haat

Een verwarde geest/ een geest vrij van verwarring
ontspannen/ verkrampt, afgeleid/ niet afgeleid, ruim/ beperkt, onovertroffen/ beperkt, geconcentreerd/ ongeconcentreerd, bevrijd/ onvrij.

Binnen en buiten. Ontstaan, vergaan en ontstaan en vergaan

Bewust van het feit dat er een geest is.

Bewust van de mentale factoren, met name de vijf geledingen van toe-eigenen (aggregaten, *skandha's*) Dit zijn vijf aspecten van het ondeelbare spectrum van de menselijke ervaring:

- Vorm (alles wat we met de zintuigen kunnen waarnemen)
- Gevoelens (hoe voelt het)
- Perceptie (voorstelling, wat betekent het)
- Drijfveren (intenties, neigingen, impulsen, *samskara's*, hoe reageren we)
- Bewustzijn (bewustzijn is altijd van iets – zie hieronder)

Onze ervaring is zowel gedifferentieerd als een geheel. En dit alles is veranderlijk, zelfloos en onderling afhankelijk.

Bewust van de zes zintuigelijke sferen: bewust van het oog, de zichtbare vormen en de binding die hierdoor ontstaat. Bewust van het ontstaan en het vergaan van die binding. Bewust van de manier waarop die binding is te vermijden. Enzovoort:

- Oor en geluiden
- Neus en geuren
- Tong en smaken
- Lichaam en tastbare objecten
- Geest en objecten van de geest

Bewust van **de zeven factoren van ontwaken:**

- Aandacht
- Begrip van de leer
- Energie
- Vreugde
- Kalmte
- Concentratie
- Gelijkmoedigheid

Bewust van de afwezigheid, het ontstaan en de voltooiing van de factor van ontwaken (verlichtingsfactor).

Bewust van de **vier edele waarheden:**

- **Omvatten van het lijden** (*dukkha*)
- **Loslaten van wat opkomt** (*tanha*), reactiviteit
- Aanschouwen van de beëindiging hiervan (*nirodha*)
- Beoefen het **achtvoudige pad**

Lijden:

- Geboorte, ouderdom, sterven
- Droefenis, weeklagen, pijn, terneergeslagenheid, vertwijfeling
- Niet krijgen wat men wenst
- Krijgen wat men niet wenst
- De aggregaten (*skandha's*)

Achtvoudig pad:

1. Volledige visie – weet hebben van het lijden
2. Volledig besluit – verzaken van begeerte, opgeven van kwaadwilligheid, geweldloosheid
3. Volledig spreken – onthouden van leugens, kwaadsprekerij en kletspraat
4. Volledig handelen – niet doden, niet stelen, geen seksueel wangedrag
5. Juiste wijze van levensonderhoud
6. Volledige inspanning – onheilzame mentale factoren vermijden, heilzame mentale factoren vervolmaken
7. Volledige aandacht – voor lichaam, gevoelens, de geest en de mentale factoren
8. Volledige concentratie – vier meditatie doorlopen
 - i. Aandacht, nadenken, lichamenlijk welbevinden, vreugde (*piti*) en emotioneel welbevinden, geluk (*sukha*)
 - ii. Aandacht, vrij van nadenken met vreugde en geluk
 - iii. Aandachtig, gelijkmoedig en gelukkig
 - iv. Aandachtig en gelijkmoedig

Begeerte:

- Naar zintuigelijk genieten
- Naar bestaan
- Naar niet-bestaan

De drie vuren: begeerte, haat en onwetendheid

De vergiften of uitstromingen: begeerte, bestaan, onjuiste standpunten, onwetendheid

Begeerte naar:

- Oog, oor, neus, tong, lichaam, geest
- Vormen, geluiden, smaken, tastbare dingen, objecten van de geest
- Waarneming met de zintuigen
- Indrukken
- Gevoelens
- Gerichtheid en begeerte naar zintuiglijke objecten
- Gedachten
- Overwegen



- Zuivering van de wezens
- Te boven komen van verdriet en jammer
- Verdwijnen van leed en terneergeslagenheid
- Bereiken van de juiste levenshouding
- Realiseren van nirvana hier en nu (uitdoving van begeerte, haat en onwetendheid, loslaten van concepten, bereiken van een bevrijdend inzicht, vrede)

Met andere woorden: beëindiging van ons lijden en spirituele bevrijding