

Boeddha – Satipatthāna

1. Lichaam

- adembaling
- houdingen
- handelingen
- anatomische delen
- elementen
- lichaam in onbinding

2. Gevoelens

- aangenaam
- onaangenaam
- neutraal

3. Geest

- begerig – niet-begerig
- boos – niet boos
- verward – niet verward
- samengetrokken – verstrooid
- verheven – beperkt
- overtreffbaar – onovertreffbaar
- geconcentreerd – ongeconcentreerd
- bevrijd – onbevrijd

4. Mentale factoren (dharma's)

- vijf hindernissen
 - zintuigelijk verlangen / afkeer / sufheid / gepieker / twijfel
- vijf geledingen (skanda's)
 - ontstaan-vergaan van materiële vormen / gevoelens / cognitie / wilsuitingen / bewustzijn
- zes innerlijke en uiterlijke zintuigsferen
 - oog / oor / neus / tong / lichaam / geest
- zeven factoren van ontwaken
 - aandachtig gewaarzijn / onderzoeken-van-dhamma's / energie / vreugde / innerlijke rust / concentratie / gelijkmoedigheid
- de vier edele waarheden
 - dukkha / ontstaan / ophouden / de weg

5. Slot: de voorspelling

Dogen – Sanjûshichibon bodai bunpo

1. Observeren dat het lichaam onzuiver is

- het lichaam is het hele universum in de tien richtingen
- de sprong die de observatie mogelijk maakt
- het poetsen (van de vloer, het proper maken van de kesa) / zuiver-onzuiver

2. Observeren dat de zintuigelijke gewaarwordingen (waarneming) leedvol is

- komt niet van zichzelf, komt niet van de anderen
- het levend lichaam “ondergaat”
- via de observatie mogelijk om hieruit te ontsnappen
- subtiele verwijzing naar de 12 innen: de 12 schakels van voorwaardelijk ontstaan
 - onwetendheid => drijfveren => bewustzijn => naam & vorm => zes zintuigen => contact => gevoelens => begeerte => toe-eigening => worden => geboorte => ouderdom & dood

3. Observeren dat de geest onbestendig is

- Hannya Shingyo: alle verschijnselen zijn leegheid – ook de geest
- de wijsheid hiervan = ontwaken

4. Observeren dat alle verschijnselen (dharma's) zonder eigenheid zijn

- Mu-kōan: heeft de hond Boeddhanatuur? Mu (niet-aanwezig/aanwezig)
- voelende wezens / boeddhanatuur (alle mogelijkheden):
 - de wezens zonder boeddhanatuur
 - boeddhanatuur zonder de wezens
 - alle boeddha's zonder wezens
 - alle boeddha's zonder de boeddha's
 - boeddhanatuur zonder boeddhanatuur
 - de wezens zonder de wezens

5. Slot: de vier vestigingen van aandacht is de heilige baarmoeder van alle boeddha's

Bouddha – Satipatthāna

1. Corps

- la respiration
- les attitudes corporelles
- les actions
- les parties anatomiques
- les éléments
- le corps en décomposition

2. Sensations

- agréables
- désagréables
- neutres

3. Esprit

- avide – non-avide
- colérique – non colérique
- confus – non confus
- restreint – éparpillé
- élevé – limité
- dépassé – insurpassé
- concentré – non concentré
- libéré – non libéré

4. Qualité mentales (dharma)

- cinq obstacles
 - désir sensuel / répulsion / indolence / énervement / doute
- cinq agrégats (skandas)
 - apparition-disparition des formes matériels / sensations / perceptions / fabrication mentale / conscience
- six appareils des sens interne et externe
 - oeil / oreille / nez / langue / corps / esprit
- sept facteurs d'éveil
 - conscience attentive / analyse des qualités / persistance / joie / sérénité / concentration / équanimité
- les quatre nobles vérités
 - dukkha / apparition / disparition / la voie

5. Conclusion: la prédiction

Dogen – Sanjûshichibon bodai bunpo

1. Observer que le corps est impur

- le corps est l'univers entier dans les dix directions
- le bond qui rend l'observation possible
- le balayage du sol / laver le kesa – le pur et l'impur

2. Observer que la réception sensorielle n'est autre que souffrance

- on ne la reçoit ni de soi ni de l'autre
- le corps vivant "endure"
- par l'observation on peut s'en échapper
- référence subtile aux 12 innen – les 12 chaînons de la production conditionnée
 - ignorance => construction psychique => conscience => nom & forme => six sphères des sens => le contact => réception sensorielle => la soif => la préhension => l'existence => la naissance => la vieillesse & la mort

3. Observer que l'esprit est impermanent

- Enseignement de l'Hannya Shingyo: tous les phénomènes sont vacuité – l'esprit également
- la sagesse de cela = éveil

4. Observer que les phénomènes (dharma) sont dépourvus de nature propre

- le koan "mu": est-ce que le chien a-t-il la nature de Bouddha ? – Mu (non-présent / présent)
- les êtres / la nature de bouddha (toutes les possibilités)
 - les êtres sans nature de bouddha
 - nature de bouddha sans les êtres
 - tous les bouddha sans les êtres
 - tous les bouddha sans les bouddha
 - la nature de bouddha sans la nature de bouddha
 - les êtres sans les êtres

5. Conclusion: les quatre fixations de l'attention sont la sainte matrice de tous les bouddhas