

Jhāna in de Pāli Sutta's

Fragment afkomstig uit *The Experience of Samādhi* van Richard Shankman, hoofdstuk 2 p. 32-36, zonder voetnoten.
Vertaling door ChatGPT model 4o, 10 juni 2025.

“Jhāna is het genot van onthechting, het genot van afzondering, het genot van vrede, het genot van verlichting. Ik zeg van dit soort genot: het moet nagestreefd, ontwikkeld en gecultiveerd worden; het hoeft niet gevreesd te worden.”

— De Boeddha, *Laṭukikopama Sutta* (MN66)

“Zoals de rivier de Ganges naar het oosten helt en stroomt, zo helt en neigt degene die de vier jhāna's ontwikkelt vanzelf richting Nibbāna.”

— De Boeddha, *Jhānasamṃyutta* (SN53.1)

De vier jhāna's [dhyāna's, stadia van samādhi] zijn bijzondere meditatieve toestanden van diepe concentratie waarin de geest volledig éénpuntig wordt. Het zijn uitzonderlijke ervaringen van extase, geluk en innerlijke rust, gekenmerkt door een stabiele helderheid van geest en een diep gevoel van welzijn. Jhāna is een krachtige, inspirerende ervaring — het moment waarop de concentratiekracht van de geest volledig tot bloei komt. Zodra een jhāna bereikt is, lijkt verdere vooruitgang moeiteloos te verlopen, omdat de meditatie zelfkracht krijgt en zijn eigen vaart aanneemt. Vaak wordt jhāna dan ook een *absorptiestaat* genoemd: de geest is zó diep geconcentreerd dat hij volledig 'opgaat' in het meditatieobject.

Toch bestaat er veel discussie over wat jhāna precies is en welke rol het speelt binnen de boeddhistische meditatiebeoefening.

Het woord *jhāna* (Pāli; Sanskriet: *dhyāna*) komt van het werkwoord *jhāyati*, wat 'mediteren' of 'overdenken' betekent. Op sommige plaatsen in de teksten behoudt het woord die algemene betekenis van mentale absorptie of meditatie, ook in gevallen van verkeerde of onvaardige vormen van meditatie.

Zo beoefende de Boeddha vóór zijn verlichting een vorm van jhāna die de “ademloze jhāna” werd genoemd, waarbij hij zijn adem inhield. Dit was een extreme en pijnlijke oefening die hem uiteindelijk niet tot verlichting bracht. Ook verwierp hij vormen van zogenaamde jhāna waarbij de geest beheerst werd door de vijf hindernissen — bijvoorbeeld door woede, verlangen of lust. Zulke mentale absorptie is géén echte meditatie. Deze vormen zijn juist voorbeelden van wat vermeden moet worden.

“Niet elke vorm van jhāna werd geprezen door de Verhevene, en niet elke vorm bekritiseerd. ... Welke vorm prees hij? Een monnik die binnengaat en verblijft in de eerste jhāna ... in de tweede ... de derde ... en de vierde jhāna ... die vorm van jhāna prees hij.”

De jhāna die het belangrijkst is — en de betekenis waarin het meestal wordt gebruikt — is *juiste concentratie*, de vier jhāna's binnen het kader van het Edele Achtvoudige Pad.

In de sutta's worden de vier jhāna's systematisch omschreven via een standaardformule die telkens de aan- of afwezigheid van bepaalde mentale kwaliteiten beschrijft:

“Afgezonderd van zintuiglijk genot, afgezonderd van onheilzame staten, betreedt een monnik de eerste jhāna, gekenmerkt door extase en vreugde die voortkomen uit afzondering, begeleid door denken en overwegen. Wanneer denken en overwegen tot rust komen, betreedt hij de tweede jhāna, gekenmerkt door extase en vreugde die voortkomen uit concentratie, met innerlijke stilte en éénpuntige gerichtheid, zonder denken en overwegen. Wanneer de extase vervaagt, verblijft hij in gelijkmoedigheid, opmerkzaam en helder bewust, ervaart vreugde in het lichaam, en betreedt de derde jhāna, waarvan de edelen zeggen: ‘Gelijkmoedig en opmerkzaam verblijft hij in vreugde.’ Door het loslaten van vreugde en pijn, en met het verdwijnen van blijdschap en verdriet, betreedt hij de vierde jhāna, waarin geen pijn of vreugde is, maar zuivere opmerkzaamheid en gelijkmoedigheid.”

In deze beschrijving worden de vier jhāna's opgesomd, samen met de mentale factoren die elk ervan kenmerken.

De *Mahāvedalla Sutta* noemt vijf specifieke factoren voor de eerste jhāna:

“Hoeveel factoren heeft de eerste jhāna? Vijf: denken, overwegen, extase, vreugde en eenheid van geest.”

Dit is de standaardlijst van jhāna-factoren. De eerste vier — *vitakka* (denken [Skt. vitarka]), *vicāra* (overwegen), *pīti* (extase) en *sukha* (vreugde, [Skt. sukkha]) — komen rechtstreeks uit de jhāna-formule. De vijfde, *eenheid van geest* (*cittass' ekaggatā*, [eenpuntigheid van het denkvermogen]), komt niet expliciet voor in de standaardformule, maar wel in de beschrijving van de tweede jhāna als *ekodi-bhāva* (éénpuntigheid van geest). Naarmate de meditatie vordert, wordt de geest steeds dieper geconcentreerd. De eerste vier factoren verdwijnen geleidelijk naarmate men vordert door de vier jhāna's. *Eenheid van geest* blijft echter in alle stadia aanwezig; die wordt nooit als opgeheven beschreven.

De sutta's maken onderscheid tussen lichamelijke (zintuiglijke) extase, vreugde en gelijkmoedigheid — die afhankelijk zijn van de vijf zintuigen — en de spirituele varianten die ontstaan binnen jhāna:

“Er is lichamelijke extase ... vreugde ... gelijkmoedigheid, en er is spirituele extase ... vreugde ... gelijkmoedigheid. Wat is lichamelijke extase? Die welke ontstaat op basis van de vijf zintuiglijke genoegens. Wat is spirituele extase? ... Het binnengaan in de eerste en tweede jhāna. Wat is spirituele vreugde? ... Het verblijven in de eerste, tweede en derde jhāna. Wat is spirituele gelijkmoedigheid? ... Het verblijven in de vierde jhāna.”

Naast de vijf genoemde factoren noemt de *Anupada Sutta* elf aanvullende mentale kenmerken die in elke jhāna aanwezig zijn: zintuiglijk contact, gevoel, waarneming, intentie, geest, wil, vastberadenheid, energie, opmerkzaamheid, gelijkmoedigheid en aandacht. Hieruit blijkt dat de jhāna's dynamische, levende toestanden zijn, rijk aan mentale activiteit — belangrijk voor het begrijpen van jhāna, zeker in vergelijking met latere commentaren.

De vier jhāna's worden stapsgewijs ontwikkeld. Het bereiken en stabiliseren van een lagere jhāna vormt de basis voor de hogere. De sutta's vergelijken een mediteerder die naar een hogere jhāna probeert te gaan zonder de vorige goed te beheersen, met een onervaren koe die op zoek gaat naar nieuwe weiden in de bergen maar verdwaalt: ze vindt geen nieuwe weide én weet de oude niet meer terug te vinden.

Vooruitgang door de jhāna's gebeurt door het geleidelijk loslaten van grovere mentale factoren, zodat subtielere en diepere staten kunnen opkomen. Elke jhāna vereist het opgeven van bepaalde belemmeringen en het versterken van bijbehorende mentale kwaliteiten.

“Vijf factoren worden opgegeven en vijf zijn aanwezig in de eerste jhāna. Zintuiglijk verlangen, afkeer, luiheid, rusteloosheid, en twijfel (de vijf hindernissen) worden losgelaten. Denken, overwegen, extase, vreugde, en eenheid van geest zijn aanwezig.”

Deze jhāna-factoren onderdrukken de hindernissen en absorberen de geest in het meditatieobject. Onheilzame mentale staten krijgen geen kans om te ontstaan, omdat de geest in jhāna stabiel, helder en diep geconcentreerd is.

In de loop van de vier jhāna's verdwijnen de factoren in een bepaalde volgorde, terwijl andere toegevoegd worden. In de tweede jhāna verdwijnen denken en overwegen, en wordt innerlijke rust toegevoegd. In de derde jhāna verdwijnt de extase en komen gelijkmoedigheid, opmerkzaamheid en helder bewustzijn naar voren. In de vierde jhāna verdwijnt ook de vreugde, en blijft er een toestand over van noch pijn noch plezier, met zuivere opmerkzaamheid en diepe gelijkmoedigheid.

Elke jhāna wordt dus gedefinieerd door haar kenmerkende mentale factoren — en alleen als die volledig aanwezig zijn, spreekt men van jhāna.