



DHAMMA

OVERDENKINGEN BIJ EEN
ULTIEME WERKELIJKHEID

Guy Eugène DUBOIS

DHAMMA
OVERDENKINGEN BIJ EEN
ULTIEME WERKELIJKHEID

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

ATTHAKAVAGGA—*De Vrede van de Boeddha*

VIPASSANA BHAVANA—*Inzichtmeditatie*

DHAMMAPADA—*Het Pad van Waarheid*

SATTA-VISUDDHI—*De Zeven Zuiveringen*

PARAYANAVAGGA—*De Weg naar de Andere Oever*

KHAGGAVISANA-SUTTA

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*

DHAMMA

OVERDENKINGEN BIJ EEN
ULTIEME WERKELIJKHEID

Guy Eugène DUBOIS



dhamma
books

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

Overeenkomstig deze uitspraak van de *Bhagavat*
lijkt het vermarkten van Boeddha's wijsheid
mij onheus en infaam.

Op dit boek rust derhalve géén copyright.

Wars van élk economisch motief mag het
gereproduceerd en verspreid worden
op álle mogelijke dragers
—electronisch, mechanisch, fotokopieën,
opnamen of op welke andere wijze ook—
zónder mijn toestemming.

D/2019/Guy Eugène Dubois, uitgever
Koninklijke Prinslaan 3/101 - 8670 Koksijde, België
gdubois.dhammabooks@gmail.com

Cover: ©2018 Dave Getzschman, *Bodhi tree leaves*, Sarnath, Uttar Pradesh, India
Vormgeving, Prepress & Design: GD
Gezet in Helvetica Neue & Times New Roman
Papier: Biotop crème FSC
Druk- en bindwerk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland

ISBN: 9789402195750 | NUR-Code: 718

•Als je wilt ontdekken wat waarheid is, moet je volkomen vrij zijn van alle religies, van alle conditioneringen, van alle dogma's, van alle vormen van geloof, van iedere vorm van gezag dat erop gericht is dat je je aanpast, wat in wezen betekent dat je totaal alléén staat en dat is heel moeilijk...•

Jiddu Krishnamurti, *Leven zonder gisteren of morgen.*

INHOUD

INLEIDING	11
DEEL I - DRIJFHOUT	45
I. 1 WIE WAS DE BOEDDHA ?	47
I. 2 WAT ZIJN DE VIER EDELE WAARHEDEN ?	59
I. 3 WAT IS HET ACHTVOUDIGE PAD ?	85
I. 4 WAT IS WEDERGEBOORTE ?	111
I. 5 WAT IS MEDITATIE ?	153
I. 6 WAT IS VIPASSANA BHAVANA ?	159
I. 7 VIPASSANA ALS METHODE VAN MEDITATIE	171
DEEL II - HET VLOT	179
II. 1 HET IN BEWEGING ZETTEN VAN HET WIEL	185
II.1.1 DE SUTTA	186
II.1.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA	192
II. 2 NIET-ZELF—Anatta-Lakkhana-Sutta	195
II.2.1 DE SUTTA	196
II.2.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA	200
II. 3 LEVEN IN HET HEDEN—Bhaddekaratta-Sutta	205
II.3.1 DE SUTTA	210
II.3.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA	214
II. 4 AANDACHTIG ADEMHALEN—Anapanasati-Sutta	217
II.4.1 DE SUTTA	220
II.4.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA	230
II.4.2.1 Inleiding	230
II.4.2.2 Aandacht voor de ademhaling— <i>anapanasati</i>	235
II.4.2.3 Realisatie Vier Velden van Opmerkzaamheid— <i>satipatthana</i>	260
II.4.2.4 Realisatie van de 7 Factoren van Ontwaken— <i>sambojjhanga</i>	261
II.4.2.5 Realisatie van Ware Kennis en Bevrijding— <i>vimutti</i>	262
II. 5 AANDACHT VESTIGEN—Maha-Satipatthana-Sutta	271
II.5.1 DE SUTTA	273
II.5.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA	304
II.5.2.1 Aandacht op het lichaam— <i>kaya-nupassana satipatthana</i>	306

<i>II.5.2.2 Aandacht gewaarwordingen—vedana-nupassana satipatthana</i>	316
<i>II.5.2.3 Aandacht op de geest—citta-nupassana satipatthana</i>	322
<i>II.5.2.4 Aandacht op de dhammas—dhamma-nupassana satipatthana</i>	325
II. 6 VOORWAARDELIJK ONTSTAAN—Paticca-Samuppada-Sutta	349
II.6.1 DE SUTTA	350
II.6.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA	354
DEEL III - DE ANDERE OEVER	383
III. 1 HET ONZEGBARE IN WOORDEN GEVAT	385
III. 2 HET VLOT ACHTERLATEN—Alagaddupama-Sutta	389
BIBLIOGRAFIE	395
VOETNOTEN	407

INLEIDING

Zoals dit boek finaal zal concluderen, komt aan alles een einde. Zo ook aan het schrijven van dit bouwstuk. Op het einde van de rit rest me enkel de zoete wraak van de redactie van deze inleiding.

Laat het vooraf duidelijk zijn: ik heb erg veel voldoening beleefd aan het registreren van wat ik—in de herfst van mijn leven (*'the luxury of time and space'* wanneer de structuren van de routineuze gewoontepatronen vervagen)—wezenlijk belangrijk vind, namelijk—in volstrekte vrijheid ¹ én vrede ²—te doen wat ik altijd graag heb willen doen, namelijk de *innerlijke ratrace* ³ tot stilstand brengen. ⁴

Osho: ⁵

• Whenever there is a thought moving in your consciousness it distorts.

And there are many thoughts, millions of thoughts, continuously rushing, and it is always rush-hour. Twenty-four hours a day it is rush-hour, and the traffic goes on and on, and each thought is associated with thousands of other thoughts.

They are all holding hands and linked together and interlinked and the whole crowd is rushing around you. How can you know what truth is?

Get out of this crowd.

That's what meditation is, that's what meditation is all about: a consciousness without mind, a consciousness without thoughts, a consciousness without any wavering—an unwavering consciousness. ⁹

Inzicht kan voor de *yogi* ⁶ slechts dagen wanneer de omstandigheden er rijp voor zijn, d.i. wanneer de vereiste oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*) ertoe aanwezig zijn. Slechts *dán* kan evenwicht, i.c. de balans tussen lichaam en geest ontluiken.

Welnu, *plóts* was het dan toch zo ver. Een bliksemschicht. Een *dorje*. ⁷ Het heeft me vreugde gegeven en vrede verschaft. De hieruit ontsproten harmonie heb ik gelijkmoedig aanvaard en gekoesterd. Beter: ik heb me erin gewenteld en heb voor mezelf besloten dit standvastig te *blijven* doen. *For the rest of my life. Adhitthana.*

De kiem van dit geschrift ligt in de vraag die ik vanuit diverse hoeken opving (in orde van Eerbiedwaardigheid en Notoriteit, gemeten naar leeftijd—analoog de *patimokkha*: Ludwien, Marie-Paule en Maaïke) om méér klaarheid te scheppen over de inzichten van de Boeddha. ⁸

En zoals dat gaat: uit het één volgt het ander. *Paticca samuppada*. ⁹

Wat me nú opvalt—nà het maandenlang schouwen—is dat ik me uiterst bewust geworden ben van de immense hoeveelheid *Poortloze Poorten* ¹⁰ die de Boeddhas ¹¹ voor ons openen in hun amechtige poging *inzicht* te brengen in *des mensen* eigen natuur.

Ik ga nog een stapje verder: óók in de toekomst ¹² zullen openen—wars van én frontaal tegen alle bestaande en toekomstige boeddhistische instituties in 'zolang we maar bereid zijn te luisteren en ons ervoor open te stellen'. ¹³

Waarlijk, de *Koh-i-noor* ¹⁴ heeft minder facetten!

Paul Van hooydonck: ¹⁵

• *De Boeddha onderrichtte niet één methode of één pad op een exclusieve manier. Als hij mensen ontmoette die in nood waren reageerde hij vanuit zijn grote hart, niet vanuit starre principes.*

Hij gaf zijn onderricht niet met de bedoeling dat zijn toehoorders het kleine stukje Dhamma dat ze in hun geheugen hadden opgeslagen op een dogmatische manier zouden verdedigen, maar in de hoop dat deze zaadjes zouden kiemen in de harten van de mensen. •

De door Boeddha getoonde wegen naar bevrijding zijn onbegrensd ¹⁶ maar er is slechts één inzicht, één *Dhamma*.

Zoals Zen-patriarch Sengh-Ts'an, ¹⁷ het scherp en klaar kapittelde in de 6de eeuw GTR: ¹⁸

• *There is one Dharma, not many. Distinctions arise from the needs of the ignorant.* •

Al die '*Poortloze Poorten*' om ons tot inzicht te brengen vormen *hulpmiddelen* voor onze persoonlijke zoektocht. Het zijn *sléchts* hulpmiddelen. *Upayas*. Want, hoe je het ook draait of keert: het zijn en blijven *concepten*. Concepten die de *yogi*—op zich genomen—*nooit* tot bevrij-

ding kunnen brengen. Het conceptuele is immers ‘*dat vingertje dat naar de maan wijst*’. Maar het *is* de maan *niet*. En zal het ook *nóóit* worden.

Inzicht—*nana dassana*—kan bij de *yogi* énkél ontstaan door *persoonlijk* experiëntieel ervaren. Door *bhavana-maya panna*. Door beoefening. Door persistente meditatie.

In ieder geval: ik heb verschillende routes bewandeld en op grond van deze persoonlijke beoefening durf ik voorzichtig te opperen (ik wens mijn geest *gelijkmoevig* in balans te houden!) dat er géén énkéle weg bestaat die ook maar énlige voorkeur geniet boven alle andere.

De keuze ¹⁹ hangt gewoon af van de individuele eigenheid, terwijl élke ‘*Poortloze Poort*’ ertoe leidt dat de *yogi* finaal tot het besef komt dat *zoeker én gezochte* identiek zijn.

Mijn individuele eigenheid draagt géén vruchten op een *vóór*-geploegde akker: devotie, ritén en rituelen gaan compleet aan mij voorbij. ²⁰ Dit is niet *mijn* mirador om het terrein te overschouwen.

Maar doet dit—abstractie gemaakt van het feit dat de lieve lezer het *recht* heeft dit te weten—verder iets ter zake? Ik meen van niet.

In essentie is de boodschap van de Boeddha erg bevattelijk ‘*voor wie weinig stof op de oogleden heeft*’. ²¹ Alléén *zien* de meesten, door hun manifeste geconditioneerdheid, de waarheid niet. Hun onwetendheid (*P. avijja; moha*) ²² is onmiskenbaar *té* groot om de schapen van de bokken te scheiden.

John Snelling: ²³

• *In essence, Buddhism is quite simple. But simple things are often hard to fully realize, so people need all kinds of aid and supports.*

A vast superstructure has therefore grown up around the basic heartcore of the Buddha’s teaching: mountains of philosophical speculation, a voluminous literature, monastic codes and ethical systems, histories, cosmologies, different types of ritual and meditation practice, institutions and hierarchies.

All or any of this may be helpful in enabling the sincere practitioner to zero in upon the central issue—who or what is here, now—and to keep doing so until that great mystery has been completely realized. But it can also become a massive hindrance, entangling

the all-too-errant mind in a thick undergrowth of secondary accretions [an increase by natural growth or addition—nvds].

*When Shuan Chinken wrote his preface to the Mumonkan, a great textbook of the Zen school of Buddhism, produced in China in the early 13th century, he complained that he had been practically forced to take up his brush. “Don’t use it, don’t use it, for it will be yet another drop in the great lake” he urged, implying that the true practice of Buddhism is about getting rid of thoughts and other mental bric-à-brac and confronting the central matter starkly and squarely; books, however, just contain more potential clutter for the attics of the mind. **

Bij het herlezen van dit, toch enigszins omvangrijk bouwstuk schudt bovenstaande tekst me opnieuw klaar wakker, want de *Mumonkan*—inclusief het beklijvende Voorwoord—stelt de zaken doorgaans in het juiste perspectief.

Maar apart van de diepgang van deze waarheid: wáár start dan het hele verhaal? wáár begint de weg van de *yogi*?

Post factum is het eenvoudig om de *shortcuts* in deze rimboe aan informatie aan te wijzen... *aber in der Praxis*—waar het finaal om te doen is—vallen de grenzen minder gemakkelijk te traceren.

In ieder geval, laat het duidelijk zijn: ik ben me er terdege bewust van dat ik mezelf in dit boek heb herhaald; soms gepapegaaid; met een ándere volzin net hetzelfde heb gezegd (maar wat is het leven—van het meest subtiele tot het meest basale—ánders dan voortdurende herhaling?). Alhoewel: men kan niet tweemaal in dezelfde rivier stappen...

... Bekijk deze iteraties dus eenvoudigweg als een zoveelste reflectie van de maan in een waterplas. En bedenk hierbij dat nóch de maan; nóch de waterplas; nóch het *bewust*-zijn dat de maan-in-de-waterplas bekijkt, ook maar één moment identiek zijn. Het gevoel van herhaling is bijgevolg gewoon een *kronkel* in ons brein.

Illusie en conditionering. Onlangs las ik—overigens in een totaal andere context—het volgende verhaaltje: ²⁴

• *Een kalkoen wordt door een slager 1.000 dagen lang gevoed.*

Iedere dag dat de slager hem te eten geeft, wordt de kalkoen bevestigd in zijn analyse dat de slager het beste met hem voor heeft, dat het zijn vriend is.

Na 999 dagen heeft de kalkoen méér statistisch bewijs dan ooit tevoren. Hij heeft immers maar liefst 999 dagen aan harde statistische data die zijn analyse bevestigt.

Totdat na 1.000 dagen kerstmis aanbreekt.

Juist op de dag waarop het vertrouwen van de kalkoen in zijn vriend de slager het allerhoogst is verandert alles. Hij krijgt te maken met een "Black Swan"-event: een gebeurtenis die voor hem volledig uit de lucht komt vallen. En die hem fataal wordt.

Welke fout maakt de kalkoen?

Door zijn ogenschijnlijk stabiele leven vergat de kalkoen om dóór te denken. Het simpele feit dat zijn leventje 999 dagen lang zo stabiel was, deed hem concluderen dat de rest van zijn leven óók stabiel zou zijn.

*Hij vergat daarbij tegelijk om onderscheid te maken tussen natuurlijke stabiliteit en geforceerde stabiliteit. Terwijl zijn situatie uiteraard niet bepaald natuurlijk was. **

Enkel maar om—illustratief—aan te geven hoe óók *herhaling* een zoveelste begoocheling is. Een illusie bovenop alle andere. Maar met één troost: bedenk dat, door het doorprikken van elke illusie, steeds een ontmoeting plaats vindt met onze wérkelijke natuur.

Op deze manier lijken me—zelfs *post factum!*—deze zogenaamde *herhalingen* niet helemaal overbodig, vermits mijn eigen ervaring me méér en méér duidelijk maakt dat de diepe, transcendente inzichten van de *Dhamma* onmogelijk in woorden kunnen worden vertaald²⁵ en bijgevolg onmogelijk *direct gerealiseerd*,²⁶ wat toch de ultieme bedoeling is.

Ik troost me verder met de zoete gedachte dat het de lezer vrij staat om dit boek op elk moment te sluiten. *Mét* of *zónder* gerealiseerd inzicht.

Shabkar:²⁷

** Wanneer je direct het stralende licht van het Bewustzijn ervaart, zijn de wijze woorden van leraren overbodig.*

*Wat voor zin heeft het als iemand de smaak van honing beschrijft, terwijl je je mond ermee vol hebt. **

Ondanks het voor de snelle lezer storend kán zijn (dit boek is bewust geconcipieerd voor nuttig gebruik in stilte—'de Wijze die door *direct*

*inzicht de Dhamma volkomen begrijpt, maakt zich vrij van begeerte en komt tot rust zoals een kalm, rimpelloos meer*²⁸—én in *slowmotion mode*²⁹), voel ik me, door deze gedachten te delen, in het voortreffelijk gezelschap van mijn Engelse zielsvriend, Wei Wu Wei:³⁰

• *Dit werk is... een serie beschouwingen van een pelgrim onderweg, en geeft de voortgaande ontwikkeling weer van de ingevingen en ideeën die hem ten deel zijn gevallen.*

Nergens kan er sprake zijn van absolute waarheid. Nergens wordt iemand gevraagd iets te geloven. Nergens is het laatste woord te vinden.

Een pelgrim deelt de vruchten die hij onderweg verzameld heeft—dat is álles. ♣

En op de keper beschouwd, hóe men ook—vanuit verschillende perspectieven—naar hetzelfde kijkt, de *wezenlijke* natuur verandert er niet door: een *Poortloze Poort* blijft een *Poortloze Poort*.

Uiteindelijk... is het gezochte de zoeker zelf. Realisatie behoeft geen zoeken... Observeren, kijken, zien is voldoende. Gewoon *zien*...³¹

Wei Wu Wei:³²

• *In the abandonment of the quest, of all questing, the questor disappears and where there is no thing [nothing] to be found, and no one to seek, 'is-ness' is.* ♣

... Maar déze wijsheid wéét (*P. avabujjhati*) de *yogi* pas als de berg *Meru*³³ volledig beklommen is en de vallei—als een voldragen vrucht—aan zijn of haar voeten ligt...



Vermits de *Dhamma* leert dat álles constant in beweging is en met elkaar verbonden en als zodanig kenmerkloos en doelloos,³⁴ heb ik mijn goedmoedige anarchistische geest³⁵ vrij spel gegeven.

En zoals *supra* gezegd: het vieren van de teugels (énkel de metafoor laat mijn hart *himmelhoch jauchzend*...³⁶) heeft deze *vintage man* méér dan deugd gedaan!

Aldus is, wat hier voorligt, een direct, pointillistisch verhaal met veel citaten, met veel voetnoten, met veel persoonlijke bedenkingen en met veel bewuste én onbewuste verwarring, want ik wil—ijverig, aandachtig en helder bewust—diepe onrust³⁷ zaaien en grote gaten schieten in je meest kostbare concept, namelijk in je totaal *illusoire* ego.

Zoals de oude Zenmeester Tsjeng het martiaal uitdrukte:³⁸

• *Kaalgeschoren koppen, als ik mij op een ongebruikelijke manier gedraag, doe ik dat in de hoop dat jullie nu eindelijk eens zullen ophouden de oorspronkelijke geest te zoeken aan de hand van grappenmakers die allang dood zijn, of door geregeld een onbeuisde oude man—zoals ik—te raadplegen.*

Ik hoop dat jullie eindelijk de moed zullen opbrengen om de oorspronkelijke geest in jezelf te zien.

Mijn methode van onderricht is jullie door elkaar te schudden zoals de bergwind een struik te grazen neemt. Ik sla alles weg waar jullie je aan vasthouden. Als ik klaar ben zijn jullie geheel ontredderd en hebben jullie niets meer om je aan vast te klampen.

Doordat ik al jullie kleinzielige zekerheden ondermijn, worden jullie gek van angst. Om jezelf gerust te stellen zeggen jullie dan dat ik tegen de Wet en de Traditie zondig en eigenlijk een gemene heiligschennis ben.

In plaats dat jullie alles wat overbodig is loslaten en uit je leven laten verdwijnen, zonder er iets van te willen behouden, blijven jullie je wanhopig vastklampen aan de uiterlijke schijn en aan dingen die alleen maar als hulpmiddel³⁹ bedoeld zijn. •

en toch, en toch...

... nu de inkt—figuurlijk althans—is opgedroogd (en ik me onbehouden kan wentelen in mijn ruimtelijke *leegte*), besef ik dat dit geschrift, hoewel gerijpt in die ongebreidelde chaos van ongebonden vrije gedachten van mijn obscure *monkey mind*, uitiem uitkomt bij de kern van de *Dhamma*,⁴⁰ namelijk het dynamische *proces* van de Vier Waarheden,⁴¹ —‘de hoogste taken waartoe de mens in staat is’⁴² —een *proces* dat bij de *yogi* tot het besef leidt dat er géén separaat Zelf bestaat en dat alles in eenheid mét en dóór elkaar verbonden is.

[Kernhout in het kwadraat]

Ajahn Chah, de bosmonnik, formuleerde deze kern concreet als volgt: ⁴³

• *The eight ways for measuring the true teaching of the Buddha:*

Any teaching that speaks of the diminishing of defilements; which leads out of suffering; which speaks of renunciation [of sensual pleasures]; of contentment with little; of humility and disinterest in rank and status; of aloofness and seclusion; of diligent effort; of being easy to maintain... these eight qualities ⁴⁴ are characteristics of the true Dhammavinaya, the teaching of the Buddha.

Anything in contradiction to these is not. •

Dit zien is *Dhamma*. Dit *zien* is innerlijke realisatie: herkennen, erkennen en er één mee worden. *Dhamma* als zelfrealisatie. Zelf-realisatie.

Wanneer de *yogi* dit ‘inziet’, heeft hij verder geen leraren of *gurus* nodig. Of, in de taal van de *Pali*-canon, is zijn *Dhamma*-inzicht compleet conform aan ‘*leringen die goed zijn in het begin, goed zijn in het midden, goed zijn aan het einde en die het volledig zuivere leven met de juiste betekenis en met de juiste formulering in al zijn volheid verkondigen.*’ ⁴⁵

Met de juiste betekenis én met de juiste formulering de werkelijkheid *zien* en *wéten* zoals ze *is*. *Yatha bhuta nana dassana*.

Zo zal de *yogi* op élk moment en op élke plaats de *Dhamma* ervaren—zijn *persoonlijk* schouwtoneel, waar handeling, tijd en ruimte een *sacrale* eenheid vormen. ⁴⁶

Hiervoor volstaat het dat hij/zij ijverig (*P. atapi*) en opmerkzaam (*P. sati*) is; bewust van het ontstaan en vergaan van alle dingen (*P. sampajanno*) ⁴⁷ en volkomen gelijkmoedig (*P. upekkha*).

Realisatie van *Dhamma* is een bewustzijnsproces: deze realisatie is énk mogelijk in de geest. Het is immers de geest (ons *bewust*-zijn) die hunkert; de geest die speculeert; de geest die loslaat; de geest die transcendeert. Het is deze geest, dit *bewust*-zijn, deze gedachtenstroom (*P. vinnanasota*), ⁴⁸ die uiteindelijk onze wereld—ons *ervaren*—creëert. ⁴⁹

En dit bewustzijnsproces leidt de *yogi* finaal naar innerlijke vrede, naar *nibbana*—de gemoedstoestand waar vergankelijkheid en dood geen greep op hebben. Niet in een oneindige, onafzienbare, transcendente toekomst, maar in *dít* leven. In het *hier-en-nu*.

De Boeddha: ⁵⁰

• *Dhamma is alles wat leidt naar volledige uitdoving, beëindiging, vrede, hoger inzicht, verlichting, nibbana.* • ⁵¹



Wat de beschrijving van de praktische *vipassana*-beoefening betreft ben ik in dit boek rabiaat tekort geschoten: uiteindelijk is hier slechts het terrein (enigszins) afgebakend; zijn de krijtlijnen getrokken en de doelen geplaatst. Méér is het niet.

Maar dit preliminair werk moet eerst verricht worden vooraleer de *yogi* de noeste, persoonlijke Sisyphus-arbeid van *vipassana bhavana* kan aanvatten. De *yogi* moet in de eerste plaats leren kijken. Zien. Zelf *zien*.

Ajahn Chah: ⁵²

• *Even if the teacher speaks the truth, don't just believe it, because you don't yet know the truth of it for yourself. It is essential that you learn to examine yourself, to interview yourself... Only through self-examination can you understand.* •

De toekomstige *yogi* moet eerst zichzelf tegenkomen, namelijk door de twijfel van het *niet-weten* ⁵³ over zijn geest te laten regeren. Om vervolgens dit agnostische inzicht ijverig, opmerkzaam, met bewust inzicht in het ontstaan en het vergaan van alle verschijnselen, ⁵⁴ gelijkmoedig in zichzelf te realiseren. Of h^óe de samenstellende componenten van de *satipatthana*-techniek de toekomstige *yogi* reeds preliminair ter hulp snellen...

Sri Nisargadatta Maharaj: ⁵⁵

• *Je moet alles in twijfel trekken, alles weigeren en onder geen enkele voorwaarde dingen aannemen op gezag van anderen.* •

Jules Prast: ⁵⁶

• *Alle boeddhistische beoefening behoeft... scholing, reflectie op de fundamenten ervan, ook en juist dán wanneer de uitkomst ervan 'niet-weten' is.* •

In ieder geval verbergt de beoefening—waar het uiteindelijk allemaal om draait—ontzettend véél méér dan wat in dit boek aan bod gekomen is.

Theorie (*P. pariyatti*)⁵⁷ is één, doch op beoefening = meditatie (*P. patipatti*) komt het aan. Er is maar één essentie en dat is beoefening. Net zomin als men de smaak van een appel kan kennen door hem te zien of aan te raken net zomin kan men de waarheid van *Dhamma*⁵⁸ kennen door er énkél naar te luisteren of er over te lezen. Slechts door beoefening kan de *yogi* tot Zelfrealisatie komen (*P. pativeda*).

Satya Narayan Goenka:⁵⁹

• *If you apply it, it is Dhamma;
Otherwise it is empty talk.
When the sun rises, dawn comes;
Otherwise, blackest night.* •

De praktische beoefening heb ik systematisch en analytisch uitgewerkt in mijn boek *Vipassana Bhavana—Inzichtmeditatie*.⁶⁰



Intermezzo.

Aan onze hooggeroemde⁶¹ westerse universiteiten staan *kennis* en *wijsheid* quasi voortdurend *diametraal* tegenover mekaar. Onverzoenbaar. Antagonisten.

Een universiteit is een instelling waar vooral een universele proliferatie van wetenschappelijke gewoontepatronen en ‘vakjes’-denken plaatsvindt. Daar zorgen de gevreesde visitatiecommissies voor. Een universiteit is een plaats waar het *out-of-the-box-denken* eerder uitzondering is dan algemene regel; waar de slaafse onderwerping aan het geconditioneerde oordeel van anderen hoog in het vaandel geschreven staat.⁶²

Universiteiten zijn gigantische intellectuele conglomeraten waar de enorme hoeveelheid ‘kennis’ die er vergaard, opgeslagen en geprolifereerd wordt er vooral voor zorgt dat de spirituele capaciteit om te *zien* waar het in dit bestaan *wérkelijk* om draait steeds maar kleiner wordt. In die zin zijn universiteiten *copies conformes* van de huidige maatschappij.

Kennis die niet tot experiëntieel *ervaren* leidt, kennis waaruit geen Zelfrealisatie volgt is steriel en gebaseerd op een zgn. autoriteit van anderen, i.c. de professoren. *Wijsheid* daarentegen is het *antidotum* tegen elke autoriteit.

Kennis is, in essentie, duale woordenkramerij. Drukdoenerij. Vol van Eigendunk, terwijl *wijsheid* zijn oorsprong juist vindt in het 'leegmaken' van het hoofd.

Enige terughoudendheid *lijkt* op zijn plaats, maar *schroom* is nu net *niet* de meest ontwikkelde kwaliteit aan en van universiteiten...

Ed Brickell: ⁶³

• *Even though we're making our way through an enormous mystery, we often think we do a pretty good job of trying to explain just how things are—until we actually experience the thing we're trying to explain.*

Then we realize our words and ideas are like trying to grab a single drop of rain in a thunderstorm. •

Mijn persoonlijke definitie van professoren (en ik heb er héél wat, van héél dichtbij, in hun meest natuurlijke, onverholen, ongekunstelde *habitat* meegemaakt): burgermannetjes en -vrouwtjes, groteske *tsunami's* van zelfgenoegzaamheid en—overeenkomstig de 80%-regel van Pareto—holle vaten vol aangeleerde, niet-originele kennis, die zich bij voorkeur wentelen in hun geroemde status van 'hooggeleerdheid', wat zich veruitwendigt door het vooral *niet* buiten-de-lijntjes-kleuren (énkel *serviele* exemplaren worden geduld voor de verdere instandhouding van het systeem; anders worden ze immers geen 'professor') en het 'verlenen' van titels ⁶⁴ aan een amorfe massa van minutieus door henzelf gecreëerde klonen.

In dit kunstmatige land der blinden is éénoog koning. Dat fenomeen was 3.000 jaar geleden al in Indië bekend. En werd door de Boeddha zonder pardon aan de schandpaal genageld. In het Westen floreert dit systeem als nooit tevoren. Van Master over MaNaMa naar PhD. En de terminologische proliferatie van dit systeem zwermt naar alle kanten uit. Wildgroei. Zelfs de *Kindergarten* speelt zich momenteel op een *campus* af!

Katha Upanishad: ⁶⁵

• *The foolish continue to believe themselves to be intelligent and learned; they will continue to suffer and to pass through the life forms of many species in the same way that the blind man who is led by other blind people will wander, suffer, and never reach his destination.* •

Universiteiten zijn leerscholen van innerlijke onwetendheid—van zintuiglijke illusie. Onzin-fabrieken. Nonsens-industrie. De meeste universiteiten onderkennen *niet* dat het de ideologieën; de religies en de hieruit voortspruitende wereldbeelden zijn die uiteindelijk bepalen wélk soort kennis ontwikkeld wordt. ⁶⁶

De oppergaai—de *floche*—van dit groteske academische circusspel is *summa cum laude*. Hiermee wordt best niet gelachen.

Evenmin als met bepaalde afkortingen: Prof., Dr., Drs., PhD, Ir., MA, MSc, Lic., Mr., Bacc, Em., en nog véél minder met alle mogelijke combinaties van dergelijke abbreviatuur...—illustratie: Prof. dr. ir. em. Hoepeldepoep. ⁶⁷

Laat het voor eens en altijd duidelijk zijn: deze jongen speelt niet meer mee in deze wereld van Eénogen! Deze weg zal nooit meer de mijne zijn. Mijn universitaire adelbrieven heb ik met een grijns verscheurd. Prullaria.



Nog een belangrijke opmerking. *Kennis* en *wijsheid* zijn absoluut géén synoniemen. Beide begrippen dekken elkaar *niet*. Men hoeft geen *kennis* te bezitten om *wijs* te zijn. Alhoewel het wél kan helpen. Méér: *Kennis* staat diametraal tegenover *wijsheid*.

Kennis behoort tot het verleden, terwijl *wijsheid* zich altijd in het heden manifesteert.

Kennis bevredigt het ego, terwijl *wijsheid* juist dit ego vernietigt.

Kennis is overgeleverd, is tweedehands, terwijl *wijsheid* uit jezelf komt, oorspronkelijk is.

Kennis is een *theorie* over waarheid, terwijl *wijsheid* de waarheid *zélf* is.

Wijsheid is het ervaren van je eigen wezen; *wijsheid* ontstaat en bestaat binnen in jezelf—*'If it exists at all, it exists within you. Otherwise it does not exist at all.'* ⁶⁸

Wijsheid (*P. panna*) is gegrond in opmerkzaamheid in de wáre aard van de fenomenen (*P. vipassana*); in de zó-heid van de verschijnselen—de dingen zien zoals ze in werkelijkheid zijn (*P. yatha bhuta nana dassana*). *Wijsheid* is overal. Hier en nu. En, voor iedereen beschikbaar. Je moet alleen maar kijken op een *speciale* manier. *Zien*.

Kennis wordt 'bijgebracht' door leraren, die ons 'volproppen' met zgn. encyclopedische, zintuiglijke wetenschap. *Kennis* is het aanleren van feiten en van technieken. *Enkuklios paideia*. Maslow is nooit veraf. ⁶⁹

Wijsheid is het werk van Meesters en vraagt een compleet andere benadering. Hiervoor moet het bewustzijn juist 'leeggemaakt' worden opdat we *inzicht* zouden kunnen verwerven in het noumenale. *Wijsheid* is geen intellectuele verworvenheid. *Wijsheid* betekent *realisatie*. *Zelfrealisatie*. Eén worden met een compleet doorvoelde *ervaring*: herkennen, erkennen en er één mee worden.

Chandogya Upanishad: ⁷⁰

• *As by knowing one piece of gold, dear one,
We come to know all things made out of gold—
That they differ only in name and form,
While the stuff of which all are made is gold...
So through that spiritual wisdom, dear one,
We come to know that all of life is one.* •

Met *leraren* ⁷¹ kunnen we moeiteloos de straten leggen. *Meesters* daarentegen vormen een uiterst schaars goed.

Kennis is *relatief*, geleend van (het denken van) anderen: het is ontvangen wijsheid (*P. sutta-maya panna*) die vervolgens door logisch en rationeel (maar geconditioneerd!) denken intellectueel verworven en geoogst wordt (*P. citta-maya panna*).

Gedachten spuien en onderbouwen is niet voldoende: gedachten bewijzen met andere gedachten is vergelijkbaar met jezelf aan de haren uit een moeras trekken!

Laten we deze misleiding stoppen.

Enkel door direct empirisch *ervaren* kunnen we veranderen; enkel door aandacht op onze gewaarwordingen ⁷²—geobjectiveerde manifestaties van ons bewust-zijn—kunnen we *transformeren*.

Wijsheid is *absoluut* én is *zelf-verworven*: het is directe, experiëntiele wijsheid; ervaringswijsheid door zelfinzicht (*P. bhavana-maya panna*).

Zulk *ervaren* staat diametraal tegenover het blind geloof dat vereist is (geëist wordt) in de geïnstitutionaliseerde religies.

Tegenover blind geloof staat wijsheid. Wijsheid is *transcendentiaal* en daarom onmogelijk door woorden (die uit de aard van de dingen *conceptueel* zijn) uit te drukken en/of onder woorden te brengen.

Toch een persoonlijke poging: wijsheid is het persoonlijk, intuïtief, direct, *ervaren* van de universele (energie)flow van het bestaan; d.i. het *experientieel* ⁷³ *ervaren* van het bestaan (het 'Proces') zoals het *ís. As it is. Yatha bhuta*.

De nevel van onwetendheid (*P. avijja, moha*) valt plóts weg en een complete *transformatie* vindt plaats. Tezelfdertijd ontstaat een diep gevoel van mededogen (*P. karuna*) dat rechtstreeks voortvloeit uit het doorvoelde besef dat alles één is.

Zulke wijsheid (*P. panna*) is een combinatie van *zien én weten* (*P. janami passami*) en leidt tot:

→ de directe realisatie (d.i. objectief observeren als een getuige—zonder er enig oordeel of vooroordeel aan toe te voegen) van wat de Boeddha de *cattari ariya saccani* (de Vier Waarheden) ⁷⁴ noemt:

- het lijden dat moet *begrepen* worden;
- de oorzaak van het lijden dat moet *losgelaten* worden;
- de beëindiging van het lijden dat moet *gerealiseerd* worden en
- het pad dat leidt tot deze beëindiging dat moet *gecultiveerd* worden;

→ de directe realisatie van de *tilakkhana* ⁷⁵ (de drie karakteristieken van alle geconditioneerde verschijnselen—bijgevolg ook de eigenschappen van onze geest/lichaam-structuur (*P. nama-rupa*): vergankelijkheid (*P. anicca*), lijden (*P. dukkha*) en zelfloosheid (*P. anatta*) en

→ de directe realisatie van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*).

Énkel *meditatie* kan ervoor zorgen dat men deze *wijsheid* verwerft en de ultieme werkelijkheid *direct ervaart*. Zoals *supra* aangehaald: *beoefening* leidt tot een begripsniveau van *Dhamma* dat door woorden *nooit* kan bereikt worden.

Meditatie-beoefening voert naar waarheid. Waarheid als een existentiële *ervaring*. Waarheid als een kwaliteit van het hart ⁷⁶—gecenterd in de diepste essentie van onszelf—en komt in de plaats van dat kluwen van onze meest exquisite (door begeerte, afkeer en onwetendheid geïnspireerde) illusoire dromen.

Ajahn Brahm: 77

• *You can grasp much of the Dhamma by reading about it in books or studying the suttas. That's important, but it only gives you an external view. What you really need is to see for yourself how the mind works.*

You need to understand through direct experience where frustration, boredom, and restlessness—and also good qualities like stillness—come from. When you understand this process, you grow in insight.

But to get there you have to develop calm and peaceful states of mind. The deeper that peace and stillness are, the more you understand the nature of things. •

De meditatie-techniek die ik in dit boek bespreek is de *vipassana*-methode van de Birmees Satya Narayan Goenka (in de traditie van Sayagyi U Ba Khin) die in 2013 in Mumbai overleden is. ⁷⁸

Maar wil dit zeggen dat ik de andere technieken *d'office* uitsluit?

In géén geval. Waar ze me van nut zijn gebruik ik *alle* technieken, *alle* hulpmiddelen (*P. upayas*)—als de meest volleerde pragmaticus. ⁷⁹

Waarom geef ik voorkeur aan de techniek van Goenka?

Omdat ik, voor mijn *persoonlijke* beoefening zocht naar een techniek die niet enkel naadloos aansloot op het vrijzinnige, niet-sectaire denken van de Boeddha zelf, maar die tevens vertrok van de kern van de oorspronkelijke leer, zoals opgetekend en overgeleverd in de *Pali*-canon.

Satya Narayan Goenka: ⁸⁰

• *As one continues to walk on the path and goes through the words of the Buddha, it becomes clearer and clearer that the teaching is not intended to convert people from one organized religion to another.*

The teaching itself is not an organized religion. It can be practiced by one and all.

When one reads the words of the Buddha and the commentaries and sub-commentaries, one is surprised to find that throughout the literature the words “Buddhism” and “Buddhist” are conspic-

uously missing. The Buddha never used these words. His followers also did not use these words for a number of centuries.

He called his teaching the Dhamma—that means the Law, the Truth. He called his followers Dhammi; Dhammattho; Dhammiko; Dhammacari; Dhammavihari; and so on.

In Indian languages, the word for “Buddhism” or “Buddhist” is Bauddha—a word without equivalent in the vast Pali literature.

If the word “Buddhism” is used for the Buddha’s teaching, it becomes limited to a particular community, but Dhamma is limitless—appamano dhammo.

It is not for one particular community or religion. It is for all. ♣

Goenka zelf rekent fijntjes af met de verschillende institutionele stromingen die het boeddhisme ‘rijk’ is: ⁸¹

♣... Otherwise, in the name of Dhamma, you would have been involved in rites, rituals, philosophical beliefs and dogmas—in different sectarian entanglements. ♣

De techniek die *guruji* Goenka onderwijst—vrij van riten, rituelen, ceremonies, taboes, dogma’s en zónder bemiddelaars—vertegenwoordigt een traditie die *rechtstreeks* teruggaat tot de leer van de Boeddha.

In deze *Dhamma*, die wezenlijk een weg is naar *bevrijding*, kán geen plaats zijn voor enige (boeddhistische) sektarische religie, vermits vrijheid niet kán bestaan in een (zogenaamd ‘veilige’) hechtrelatie. ⁸²

Vrijheid heeft geen ‘veilige’ afgesloten ruimte nodig om zich te ontwikkelen. Vrijheid hoeft uitsluitend persoonlijk *herkend* te worden.

Ik ben het volstrekt ééns met Stephen Batchelor in volgend citaat: ⁸³

♣... hoe meer ik mij verdiep in het bestuderen en beoefenen van de Dhamma, hoe meer afstand ik voel tot het boeddhisme als geïnstitutionaliseerde religie.

Hoe dichter ik kom bij het leven en het onderricht van Gotama, des te verder kom ik af te staan van de zelfgenoegzame zekerheden van de boeddhistische orthodoxie, welke het ook is. ♣

en met Satya Narayan Goenka: ⁸⁴

• *There cannot be any doubt about Dhamma. The teaching of the Buddha becomes so clear. Here is a person who is teaching Dhamma not to establish a sect of believers in a particular philosophy. Not at all.*

... Such a person [the Buddha] would never give emphasis to mere belief. His entire emphasis will always be on the creative part of Dhamma, the practice of Dhamma. •

Concreet en nóg duidelijker benadrukt—ik schreeuw het luid van de daken af: *Dhamma* als religie is *niet* wat de *Tathagata* ⁸⁵ onderwees. ^{86 87 88}

De *Schwedagons*, *Wat Phra Kaews*, *Borobudurs*, *Potalas*, *Bodhgayas* zijn een (bijna té perfect mooie, en juist dáárdoor een, oh zo gevaarlijke, illusoire) maskerade. Zij vormen het boeddhistische Mekka, Rome en Jeruzalem.

Zij zijn de uitwassen van een verkeerd begrepen filosofie. Een groteske exotische poppenkast. Zondagmiddag in Rangoon. Bezoekje aan de *Schwedagon*. Boedधाatje wassen met de hele familie. Nadien kaarsjes branden.

Speeltjes voor de massa. ⁸⁹

Zoals de Boedधा wil dat we de werkelijkheid *zélf* bekijken—*As It Is*—zo moeten we ook *zélf* de confrontatie met de Boedधा én het boedধisme *dúrven* aangaan. *As He Is. As it is.*

Hem recht in het gezicht kijken, niet zeemzoeterig, maar vrank en recht-op, met dezelfde vastberadenheid (*P. adhitthana*) ⁹⁰ waarmee Hijzelf de menselijke ellende (*dukkha*) ⁹¹ dissecteerde en diagnostiseerde én er de gepaste remedie voor vond en aan de mensheid als zijn legaat doorgaf.

Zónder bijstand van een schare bemiddelaars, die slechts het belang van hun zelf gecreëerde institutie belangrijk achten en *zónder het* volvoeren van prostraties die uiteindelijk enkel de kleren vuil en de knieën kaduuk maken.

Laat het voor eeuwig & drie dagen duidelijk zijn: *essentie* laat zich niet veruitwendigen: niet in tempels; niet in gebaren of rituelen; niet in woorden ⁹² en nog minder in hiërarchie. ⁹³

Tempels; gebaren; rituelen; woorden zijn slechts *duale* concepten die volledig de kern van de zaak voorbijschieten. Zolang we niet *inzien* dat *subject* en *object* slechts *vermeend* verschillend zijn in ons geconditioneerd bewust-zijn is het speelgoed. Gevaarlijk speelgoed dat ons belet de wáre aard van de werkelijkheid te zien.

Ik voel me gesteund door Meester Tsjeng: ⁹⁴

• *Wanneer je wierook brandt, sutra's opdreunt, je ter aarde buigt, je oefent in het stilzitten, je op een gedachte concentreert of die juist uitbant, ben je op een dwaalspoor.* •

De Boeddha stelde dat *'wie zuivering nastreeft met uiterlijke middelen, niet gelouterd wordt.'* ⁹⁵ De geest kan énkél gezuiverd worden door het *direct ervaren* ⁹⁶ van de werkelijkheid die zich élk moment aan ons openbaart én door systematisch te werken aan het herkennen en het verwijderen van élke conditionering die ons tot slaven en gevangenen maakt.

⁹⁷

Robert Elias Najemy: ⁹⁸

• *We are all imprisoned in our beliefs, attachments, needs, desires and fears. These are what really prevent our freedom; not other people or governments.*

We are prisoners of our social programming, of our fear about what others think about us, of our fear of death, of our ignorance concerning our real spiritual nature.

We are prisoners of our senses, which control our mental and emotional functioning, causing us often to do what we have sworn many times to ourselves that we would not do because we have realized that we harm ourselves in that way.

But our senses seduce our mind into repeating these mechanical thoughts or actions. •

Met ouder te worden wordt alles me méér en méér duidelijk. Vooral het feit dat de werkelijkheid soms zodanig *banaal* is dat we er gewoon over kijken. We zijn dusdanig zwaar geconditioneerd dat we het zelfs niet eens meer *beseffen*.

Stille opmerkzaamheid (*P. sati*) is *dé* sleutel om de deur van onwetendheid door meditatie-beoefening voor eens en altijd te sluiten.

Uitsluitend in *stilte* ⁹⁹ bevindt zich de ware transcendentie, maar let op: stilte is bedeesd. Stilte komt nooit met wereldse bravoure, komt nooit met een processie van barokke praal en *dito* spektakel, met op kop een opzichtige tamboer, die met zijn *mace* de maat aangeeft.

Net zoals de maan slechts gereflecteerd wordt in een rimpelloze vijver, ¹⁰⁰ zo ook heeft transcendentie nood aan stilte. Stilte is nederig; is *niet* van deze wereld. ¹⁰¹

Zoals alles wat waarde heeft, is ook stilte totaal *weerloos*. Wanneer stilte zelfs maar hóórt dat je over haar spreekt, kruipt ze weg. Stilte wacht geduldig tot je ze plots ontdekt in jezelf. En dan—pas dán—kan je deze stilte *ruimte* laten worden; en deze ruimte, ruimte in de ruimte... *Dhammakaya* ¹⁰² —de ruimtedimensie van de ultieme werkelijkheid.

Deze stilte maakt ons *bewust*-zijn gevoeliger én ruimer. Zo creëren we openheid voor onszelf en voor de anderen. Stilte is Zonder Woorden: essentie laat zich niet in woorden uitdrukken.

Sutta Nipata: ¹⁰³

• *Learn this from the waters:
In mountain clefts and chasms,
Loud gush the streamlets,
But great rivers flow silently.* •

De antwoorden die je zoekt vind je *nooit* door erover na te denken of te piekeren. Ze verschijnen *uit zichzelf*, als de geest *stil* genoeg is...

Stilte is ons échte *zijn*. *Zijn* is een immense stilte van niet-verlangen; van niet(s) doen; van énkél te *zijn* in het huidige moment—d.i. door te beseffen dat 'doen' geen zoden aan de dijk brengt in een wereld waar álles van moment-tot-moment verandert.

Enkel een *stille* geest kan de dingen waarnemen zoals ze *werkelijk* zijn: wie stilte ervaart, ervaart ook een verbindende kracht. In stilte in jezelf schouwen is een kwestie van pure mentale hygiëne.

Wei Wu Wei: ¹⁰⁴

• *It is only with total humility, and in absolute stillness of mind
that we can know what indeed we are.* •

Stilte is opmerkzaam zijn én gelijkmoedig in het huidige moment. *Sati* én *upekkha*. *Vipassana*.

Ajahn Chah: ¹⁰⁵

• *Stillness is tranquility, and flowing is wisdom. The mind of a true practitioner is like still water that flows, or flowing water that's still...*

Wisdom comes from tranquility. We can only escape through wisdom. •

En zijn leerling Ajahn Brahm: ¹⁰⁶

• *Silence is so much more productive of wisdom and clarity than thinking.*

When you realize how much more enjoyable and valuable it is to be silent within, then silence becomes more attractive and important to you.

The Inner Silence becomes what the mind inclines towards. The mind seeks out silence constantly, to the point where it only thinks if it really has to, only if there is some point to it.

Since, at this stage, you have realized that most of our thinking is really pointless anyway, that it gets you nowhere, only giving you many headaches, you gladly and easily spend much time in inner quiet. •

Sri Ramana Maharshi: ¹⁰⁷

• *For the mind that has gained skill in concentration, Self-enquiry becomes comparatively easy. It is by ceaseless enquiry that the thoughts are destroyed and the Self realized—the plenary Reality in which there is not even the 'I'-thought, the experience which is referred to as “Silence”.* •

Wijsheid vergt geen woorden. Wijsheid komt voort uit stilte; niet uit het dualistische lawaai van ons conceptuele denken. Vanuit stilte ervaart de *yogi* de *ware* natuur van de dingen. Het is het *kennen*, *weten*, *zien* van de *ware* aard van alle geconditioneerde verschijnselen. De *ware* aard *as it is*.

Wijsheid is het *ervaren* van het continu *proces* van ontstaan en vergaan in *é*lk moment, van moment-tot-moment; ontstaan en vergaan, geboren worden en sterven. Dit is de *ware* aard van de dingen; altijd en overal.

Dit '*proces*' in jezelf realiseren is wijsheid. ¹⁰⁸

Dhammapada: 109 110

- *Iemand kan honderd jaar leven,* 111
 - Zonder het ontstaan en het vergaan van de dingen te zien. 112
 - Beter is één enkele levensdag van iemand, 113
 - Die het ontstaan en vergaan van de dingen ziet. 114 •

Siddhattha had geen sprookjestuin in de maak, geen religieuze Efteling. Hij had een Nieuwe Mens voor ogen of beter: dezelfde mens maar *mét inzicht* in zijn eigen natuur. Hij streefde een nieuwe cultuur na: een samenleving gevat in een cultuur van *bevrijding* 115 en *ontwaken*.

Vergelijkbaar met het natuurwetenschappelijke inzicht van Copernicus die besepte dat de aarde rond de zon draaide en niet omgekeerd, zo ook doorzag de Boeddha—2000 jaar eerder—dat al onze ellende (*P. dukkha*) voortkomt uit het *waanidee* dat de mens een onafhankelijke, eeuwige substantie bezit, een permanente kern, terwijl hij, in werkelijkheid, slechts een continu interactief *proces* is van ontstaan en van vergaan, uitsluitend gestuurd door de onpersoonlijke Wet van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*). De mens als een minuscuul facet van een onzichtbaar dynamisch en van moment-tot-moment veranderend geheel; een onderdeel van een eeuwige, universele energiestroom, waar voor een separaat 'ik' 116 absoluut geen plaats is...

De Boeddha ging ervan uit dat *alle* mensen te maken krijgen met *eenzelfde soort problemen* en dat er een *praktische methode* bestaat om deze ellende op te lossen.

Het menselijk lijden (*P. dukkha*) heeft—zowel nú als 2.600 jaar geleden—dezelfde oorsprong: verlangen (begeerte), afkeer (boosheid, haat) en onwetendheid (illusie). 117

Door het beoefenen van *vipassana* kan de *yogi* zijn geest—geleidelijk aan—vrij maken van deze onzuiverheden (*P. kilesas*) en spanningen.

In plaats daarvan komen positieve kwaliteiten tot ontwikkeling zoals vriendelijkheid, verdraagzaamheid, medeleven en goede wil voor allen.

Vipassana moedigt mensen *niet* aan zich mordicus—zoals monniken 118 of nonnen—terug te trekken uit de maatschappij. Integendeel, *vipassana* sterkt hen juist om met de stress 119 en de 'ups and downs' van het dagelijkse leven op een kalme en evenwichtige manier om te gaan.

Men hoeft de wereld niet te verzaken. Integendeel.

Men moet slechts de onwetendheid (*P. avijja*)¹²⁰ afwerpen; het hechten (*P. upadana*)—het constant brandstof geven aan het verlangen naar de zintuiglijke wereld, het verlangen naar 'worden' (*P. upadhi*)¹²¹—achterwege laten. En voor de rest aandachtig opmerkzaam zijn op élk moment. Van moment-tot-moment. Thuiskomen bij jezelf: zonder verzaking, maar ook zónder verlangen; zónder er verslaafd aan te raken: in feite de overstijging van de tegenstelling tussen verzaking en lust.

Dit is de Middenweg—*majjhima patipada*—die de Boeddha predikte.¹²²

Thera Nyanaponika:¹²³

• *Not he who is depressed by grief, but one possessed of joy finds that serene calmness is leading to a contemplative state of mind. And only a mind serene and collected is able to gain the liberating wisdom.* •

En vooral beseffen dat alles élk moment verandert en dat het 'zelf'—en de uiterst subjectieve en illusoire wereld die we zorgvuldig rond dit 'zelf' spinnen—slechts een groteske begoocheling (*P. maya*) is. Beseffen dat verlangen (*P. tanha*) en afkeer (*P. dosa*) de twee manieren zijn waarop deze *fata morgana* zich uitdrukt.

Maar wát is deze illusie? Wáár komt deze begoocheling vandaan?

De illusie komt voort uit het feit dat wij met zijn allen (foutief) denken/geloven/menen dat *ieder* van ons een onafhankelijke entiteit vormt, een substantiële kern op zich is, liefst van al nog mét een *eeuwige ziel*, maar in ieder geval, *iets* dat volkomen *separaat* staat van het hele universum.

De mens—élke mens—creëert aldus, op basis van zijn uiterst persoonlijke zintuiglijke ervaringen, zijn *eigen* hallucinante droomwereld (en in dit perspectief gezien is hij inderdaad *uniek*).

Wij (subject) communiceren—door de zintuigen—permanent met de externe wereld. Deze zintuiglijke wereld is onze habitat; wat *voorbij* deze wereld ligt, daar hebben we het raden naar.

Wat echter duidelijk is—voor mij althans—is dat er *méér* te beleven valt in dit bestaan dan die alledaagse zintuiglijke ervaring.

Als mens zijn we gemaakt om onszelf te ontdekken. Om onze limieten op te zoeken. Om het bestaan werkelijk de moeite waard te maken om geleefd te worden. De hele zintuiglijke wereld rondom ons is slechts een *base camp*. Er is méér in ons. *Plus est en nous!*

De *wérkelijke* werkelijkheid (*P. yatha bhuta*) is dat we helemaal *niet* die onafhankelijke entiteit zijn die volkomen los van het universum alles bestiert—de maatstaf der dingen als het ware (hetgeen we zelf uiteraard graag geloven/menen/dromen; hetgeen ons al van kindsbeen af op alle mogelijke manieren wordt ingeprent; hetgeen ons in het onderwijs jarenlang wordt ingepeperd ¹²⁴ en hetgeen de maatschappij ons door dik en dun voorhoudt).

De *wérkelijke* werkelijkheid is van een heel ánder allooi. De échte realiteit is dat we slechts de dromers van onszelf zijn in élke droom waarin we verschijnen.

Er is absoluut geen sprake van enig 'ik'—van enige vaste entiteit.

Waar zit deze illusie; deze groteske begoocheling?

Onze ellende zit verscholen in onze (foutieve) *identificatie*—de dromer (het subject) met zijn object.

Het is deze identificatie die ons verlangen (*P. lobha; tanha*); onze afkeer (*P. dosa*) en onze onwetendheid (*P. moha; avijja*) in zich draagt. Niet toevallig zijn verlangen, afkeer en onwetendheid de drie bezoedelingen (*P. kilesas*) van de *Dhamma*. De drie vergiften.

Wat is Verlichting? Wat is Zelfrealisatie? Verlichting is wakker worden uit deze begoocheling.

De Boeddha verwoordde zijn Ontwaken op een sublieme manier: ¹²⁵

• *Vele geboorten heb ik samsara doorlopen,*¹²⁶
*Op zoek naar de bouwer van dit huis,*¹²⁷
*Maar vergeefs heb ik gezocht.*¹²⁸
*Pijnlijk is het om steeds weer geboren te worden.*¹²⁹ •

• *Maar nu heb ik je gezien, Huizenbouwer!*¹³⁰
*Je zal niet nogmaals dit huis voor me bouwen:*¹³¹
*Al je spanten zijn gebroken,*¹³²
*En je nokbalk is versplinterd.*¹³³
*Mijn geest heeft het Ongeconditioneerde bereikt.*¹³⁴
*Begeerte is tot stilstand gekomen.*¹³⁵ •

Het is het verdwijnen; het loslaten; het oplossen; het verdampen; het vernietigen van dit ingewortelde gewoontepatroon waarop we als een separaat 'ik' kijken naar én ons op deze manier *identificeren* met ónze objec-

ten; ons *identificeren* met *óns* ‘verhaal’; ons *identificeren* met óns individueel persoonlijk ‘drama’.

Verlichting is het *ervaren* van het *niet-duale*, van de *heelheid* van alles. Het is het onderkennen van de ontzettende, onbeschrijfbaar openheid die zich in *élk* moment van het continu ‘proces’ van ontstaan en vergaan openbaart.

Verlichting is loslaten. Loslaten betekent enerzijds het verminderen van onze gehechtheid aan de verschijnselen die we aangenaam vinden en anderzijds het reduceren van onze afkeer voor datgene wat we onaangenaam vinden door het diepe beseft dat geen van beide dingen het intrinsieke vermogen in zich draagt om ons gelukkig, respectievelijk ongelukkig te maken.

Dit is het loslaten van dualiteit, het loslaten van concepten, het loslaten van de illusie van het zelf ¹³⁶..., langzaam smelten..., langzaam oplossen..., *bhanga*..., de continue *flow* van energie..., permanent ontstaan, bestaan, vergaan en opnieuw ontstaan: *anicca*, ¹³⁷ *dukkha*, ¹³⁸ *anatta*. ¹³⁹

Loslaten wil óók zeggen: het loslaten van elk *streven* naar perfectie; van het *streven* naar de gemoedstoestand van innerlijke vrede, het *evolueren* naar *nibbana*. Want ook *dát* is tenslotte een illusie. Zolang er nog *enig* verschil bestaat tussen de *zoeker* en het *gezochte* heeft de *yogi* te weinig ‘los-gelaten’.

Cheng-Li:

• *Jullie denkende wezens die verlossing zoeken, waarom laten jullie niet los?*

Als je bedroefd bent, laat de reden van die droefheid dan los...

Als je begerig of vol verlangen bent, laat het voorwerp van je verlangen dan los

...

Wees vrij van jezelf, van moment tot moment.

Waar geen zelf is, kan geen verdriet zijn, geen verlangen...

De winden van omstandigheden razen over leegte. Wie kunnen ze deren? •

Loslaten is kijken, horen, ruiken, smaken, voelen en denken *zónder* dat er hele (uiterst subjectieve) verhalen en drama’s door onze geest/bewustzijn/gedachtenstroom aan de zintuiglijke objecten worden toege-

voegd. Drama's en verhalen: perceptie overal en altijd. Zoals Charles Baudelaire het ons op een subtiele manier probeerde duidelijk te maken: '*La mort...nous affecte plus profondément sous le règne pompeux de l'été*'.¹⁴⁰

Ruth King:¹⁴¹

• *Once we perceive, we habitually jump to thoughts and feelings about what is being perceived. These thoughts and feelings, rooted in past experiences and conditioning, then influence the mood of our mind. When perception, thoughts, and feelings are repeated or imprinted through experiences, they solidify into view or belief.* •

Loslaten is de Rubicon oversteken.

Wanneer we erin slagen—door meditatie-beoefening—om ons zintuiglijk (fenomenaal)¹⁴² 'zien' te transformeren in transcendentiaal (noumenaal) *kijken*¹⁴³ én hierdoor de identificatie met onze zintuiglijke objecten stop te zetten, wordt alles duidelijk op een experiëntiele manier.

Dit kunnen we bereiken door te *ervaren* dat het 'ik' géén énkele entiteit; géén énkél 'zelf' bevat en dat het slechts een permanente *flow is* van *kalapas*—subatomische partikels, die ontstaan en vergaan met een ontzettende snelheid.

Het hele universum is gewoonweg niets anders dan *verandering*. Verandering is de énjige constante in het universum. Verandering vormt de basis van *álle* dingen.

Gary Zukav:¹⁴⁴

• *Elke subatomaire interactie bestaat uit de vernietiging van de oorspronkelijke deeltjes en het ontstaan van nieuwe subatomaire deeltjes. De subatomaire wereld is een voortdurende dans van schepping en vernietiging, van massa die verandert in energie en van energie die verandert in massa. Vluchtige vormen laaien op en doven uit, een nooit eindigende, voortdurend nieuwe werkelijkheid creërend.* •

We ervaren dat het héle universum, niets anders is dan een massa energiedeeltjes¹⁴⁵ die bij elkaar komen en weer uit elkaar gaan. Op élk moment. En van moment-tot-moment.

Dit is het experiëntieel *ervaren* van onze vergankelijkheid. *Anicca vata sankhara*—'*alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk*'. Het ervaren

dat het leven vlug voorbij vliedt en niets achterlaat. Alle samengestelde, geconditioneerde verschijnselen dragen vanaf hun ontstaan het zaad van de eigen ondergang in zich. Ingebouwde slijtage. De geboorte als zaad voor het sterven.

Dhammapada: 146

- 'Alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk !' 147 148
Wie dit met wijsheid ziet, 149
Beëindigt het lijden. 150
Dit is het pad van zuivering. 151 •

Dhammapada: 152

- 'Alle geconditioneerde dingen zijn niet-zelf !' 153 154
Wie dit met wijsheid ziet, 155
Beëindigt het lijden. 156
Dit is het pad van zuivering. 157 •

Door het experiëntieel, direct *ervaren* van deze volkomen *desintegratie* van de eigen fysiek/mentale structuur (*P. bhanga*) begrijpt de *yogi*—*voorbij* 158 de fenomenale werkelijkheid; *voorbij* zijn zintuigen—de ultieme werkelijkheid van materie, geest en mentale formaties als louter *vibreren*, louter *veranderen: vibrating..., changing*, een eeuwige stroom van energie, die steeds verandert en *nooit* meer hetzelfde wordt.

De *yogi* die de groteske begoocheling van dit bestaan experiëntieel *ervaart*, (*P. bhavana-maya panna*) heeft geen probleem om dit kolder-circus los te laten.

Dit als teaser voor wat verder in dit boek komen gaat...



Maar terug naar het hier-en-nu, enkele opmerkingen in de marge:

Ik heb me weerhouden om citaten uit Engelstalige boeken te vertalen naar het Nederlands. Veel werken over de *Dhamma* zijn rechtstreeks vanuit het *Pali* naar het Engels overgezet, meestal door de *Pali Text Society (PTS)* in Londen.

Ik pas er voor om *nogmaals* een translatie te doen naar een ándere taal, met als mogelijke uitwas dat bepaalde finesses niet óf slecht(er) uit de verf komen.

Dit in het besef dat élke vertaling niet énkél de woorden weergeeft maar evenzeer de ervaringsinhoud van wat de vertaler er uiteindelijk van begrepen heeft.

Een bijkomende beweegreden om geen extra vertaalslag in te lassen is dat ik besef dat de lezers van dit boek beschikken over een méér dan gedegen kennis van de Engelse taal. Waarom zou ik dan het leven van de lezer—en van mezelf—moeilijk maken?

Ook heb ik ervoor geopteerd om bij *dhamma*-begrippen, de oorspronkelijke *Pali*-woorden cursief weer te geven, zonder evenwel gebruik te maken van diakritische tekens.

Het weergeven van de originele *Pali*-woorden draagt bij tot een beter verstaan en zal verkeerde interpretaties vermijden.

Het weglaten van diakritische tekens doet geen enkele afbreuk aan het doel van dit geschrift (filologie is tenslotte een heel *ándere* tak van sport)—namelijk inzicht verwerven en ervaren—en het zal een vlotte lectuur ongetwijfeld faciliteren.

Op plaatsen waar ikzelf dicht bij *de Poortloze Poort* kom, heb ik een kleine notitie [Kernhout] gemaakt. Maar dat belet natuurlijk niet dat de *vibraties* van de lezer véél *subtieler* of gewoonweg *ánders* (kunnen) zijn.

Bekijk deze merkpaaftjes dan ook énkél als een *pointer*, een *vinger-naar-de-maan*, een *upaya*.

Vergeet echter nooit dat woorden slechts *indicaties* zijn—in het beste geval *richtingaanwijzers*. Zij kunnen nooit *waarheid* zijn, vermits woorden slechts *concepten* zijn, inclusief de dualiteit die inherent is aan concepten.

Waarheid ¹⁵⁹ is het onderkennen van *hóe* de dingen zijn—hoe *jij* onderkent én *ervaart* dat de dingen in werkelijkheid zijn. Waarheid is énkél *jouw* persoonlijke waarheid die je ervaart op het experimentele niveau van je lichaam en je geest op *dít* moment (*P. bhavana-maya panna*), ¹⁶⁰ én van moment-tot-moment.

Dit is *siddhanta*, een persoonlijke, originele, authentieke, existentiële ervaring; een transformatie; een realisatie. Ontwaken. De verschijnselen zien én kennen zoals ze zijn—*yatha bhuta nana dassana*; je persoonlijke visie op de werkelijkheid, strak geliëerd aan én ingebed in je *eigen*, individueel bevattingsvermogen.

In casu: wat is de ware aard van *mijn* werkelijkheid? Wat is de 'zin' van het bestaan? Als algemene, *filosofische* kwestie lijken dit soort vragen me weinig interessant, laat staan relevant. Als levende, prangende vragen zijn ze—voor de *yogi*—wél belangrijk. Wat is de zin van *zijn* leven, nú, op dit eigenste moment? Wat is *écht*? Wat is *wáárachtig*?

In ieder geval: wanneer de *yogi* zich dit soort vragen *stélt*, duidt dat erop dat er een scheiding bestaat, althans bezig is te ontstaan, tussen het oorspronkelijke 'zelf' van de *yogi* én het leven dat hij leidt.

Waarheid is *jezelf zijn*. *Jezelf*. *Zijn*.

Jezelf: beseffen dat *jij* het bent die jezelf *ketent* of jezelf *bevrijdt*. En dat het *niet* de uiterlijke omstandigheden zijn waarin je je bevindt die hiervan de oorzaak vormen.

Zijn: beseffen dat je géén moment dezelfde blijft, dat je van moment-tot-moment verandert; dat je zelf-loos bent.

En toch is waarheid *synoniem* van je eigen Meester zijn. Zelfrealisatie is je *eigen* waarheid door inzicht realiseren—'... *de smaak die écht bevredigt onder alle smaken is die van het inzicht. Allerhoogst geluk vind je alleen in jezelf...*' ¹⁶¹

Dit betekent: géén duplicaat worden van één of andere god of *guru*; géén gedweë volgeling van één of andere religie of genootschap. Maar als een Meester—een *échte* Meester—met rustige kalmte en vastberadenheid '*de mensen overtreffend; de goden navolgend*'. ¹⁶² Een persoonlijke realisatie. Zelfrealisatie. Het *zien* van je '*oorspronkelijk gezicht*'. Niemand anders kan het voor je realiseren. ¹⁶³ Niemand!

De ultieme waarheid is énkél te vinden in de fysieke en mentale structuur van ons *eigen* lichaam (*P. namarupa*): dit *eigenste* lichaam en geest vormt *yogi's* Tempel van de Waarheid (met Hoofdletters). Het is trouwens de éniige Tempel die naam waardig.

Osho: ¹⁶⁴

• *All temples are outside, all temples are part of the world, and you cannot reach the self through their doors.*

No journey in the outer world can be a pilgrimage to the holy place. That place is within... •

Alle andere tempels zijn concepten. Maar concepten scheppen *géén* waarheid. Het conceptuele kan nooit tot bevrijding leiden. *Nooit*.

Concepten 'kunnen' in het beste geval slechts een hulpmiddel (*P. upaya*) zijn voor het bereiken van inzicht.

Concepten zijn in hetzelfde bedje ziek als woorden. Ook voor woorden is bevrijding te hoog gegrepen. Ze prevelen slechts *lippendienst* aan zowel de spreker als aan zijn toehoorder. Aan de spreker die énkél zegt wat hij *meent* te begrijpen. En aan de toehoorder die énkél hoort wat hij *wil* horen...

Zo is 'vergankelijkheid' (*P. anicca*) een waarheid, maar vergankelijkheid is geen 'woord'. We gebruiken het woord énkél om vergankelijkheid *uit te drukken*.

In dezelfde zin is 'lijden' (*P. dukkha*) een waarheid, geen 'woord'.

Is ook 'zelfloosheid' (*P. anatta*) een waarheid, geen 'woord'.

Woorden zijn louter concepten om vergankelijkheid, lijden en zelfloosheid *uit te drukken*.

Dhamma—de waarheid van de natuurwet, de kosmische wet, de zo-heid van de dingen, ligt verborgen in de stilte van jezelf, niet in het gedruis en gejongleer met woorden: stilte is *zóvéél* productiever voor het cultiveren van waarheid dan denken: *'He who knows, doesn't say; he who says, doesn't know.* ¹⁶⁵



... Verder vraag ik begrip voor de vele citaten (véél mensen zien meer dan één) en *dito* voetnoten. Toch wil ik er graag op wijzen dat de pure vermelding of visies van bepaalde auteurs niet *d'office* wil zeggen dat dit ook mijn *persoonlijke* mening is (maar áls het niet mijn persoonlijke opvatting is, laat ik het duidelijk blijken uit de tekst).

Dit ligt volledig in lijn met de *Dhamma*, de leer van de Boeddha, die huiverde van elke normerende centrale autoriteit: het is tenslotte aan *élke* lezer om op basis van zijn gezond verstand *zélf* uit te maken óf hetgeen hier beschreven staat, voor hem of voor haar waarheid inhoudt. In ieder geval: de vele citaten en voetnoten zijn louter ingegeven door mijn zorg om (te pogen) de tekst en vooral het inzicht verstaanbaar te houden.

Veel van wat hier beschreven staat is immers moeilijk in woorden te vatten (*cfr. supra*); veel gaat ook *voorbij* aan woorden...

... dagelijkse beoefening zal echter alles helder en duidelijk maken: *sati* (aandachtig observeren van onze lichaam/geest structuur) en *upekkha* (gelijkmoedig niet-reactief handelen; alle ervaringen— aangename en on-aangename— als gelijkwaardig beschouwen).¹⁶⁶

Kazuaki Tanahashi: ¹⁶⁷

• *In meditation we experience distinctions in feelings and thoughts. We feel comfort and pain. We qualify actions as right or wrong. We identify some things as good and others as bad.*

At times, however, we experience a state where the differences among all things become obscure.

In this realm, the distinction between small and large, near and far, momentary and timeless, self and other, and even life and death fades away. •

Dit is wanneer subject en object *één* zijn; wanneer er géén énkél onderscheid meer te vinden is; géén énkéle reactie gegeven wordt op het-geen gezien, gehoord, geroken, geproefd, gevoeld en gedacht wordt.

Bahiya-Sutta: ¹⁶⁸

• *Laat het geziene alléén het geziene zijn; het gehoorde alléén het gehoorde zijn; het geproefde alléén het geproefde zijn; het gevoelde alléén het gevoelde zijn; het waargenomene alléén het waargenomene zijn en het gedachte alléén het gedachte zijn. •*

Wanneer de *yogi* zich onthoudt van élke reactie. Wanneer de *yogi* énkél *getuige* is. Door niets *doen*, énkél te *zijn*. *Zijn* en de dingen laten gebeuren, zonder te proberen ze te managen, zonder te pogen ze te manipuleren.

Getuige zijn is onze *énige* taak: we zijn slechts een golf die, nadat ze spontaan uit de oceaan is opgekomen, opnieuw vergaat en terugkeert naar haar oorspronkelijke habitat...

... *Anyway*, aan het einde van deze *bumpy ride*—de Zoeker en het Gezochte zijn helaas nog niet één—hoop ik, lieve lezer, dat het goed met je gaat.

Moge je gelukkig zijn, zonder lijden zijn, vrede kennen en veilig zijn.

Het is verder mijn wens dat je, in deze Himalaya van conceptuele woorden, finaal de *Poortloze Poort* bereikt.

In de wetenschap dat uiteindelijk één enkel bescheiden woord, ¹⁶⁹ één modeste gedachte ¹⁷⁰ of het plukken van één bloem—zoals de Meester himself '*directe transmissie doorgaf buiten de woorden om*' aan Mahakassapa ¹⁷¹ ¹⁷²—voldoende is om de ultieme werkelijkheid te openbaren...



Retrograde flashback:

De Boeddha draait een bloem rond tussen zijn vingers. Ik zie mezelf daar zitten in de menigte in de broeierige hitte van de Gangesvallei.

Terwijl ik naar de hoog opgestoken bloem kijk, breekt het angstzweet me uit: '*Wát bedoelt de Boeddha dáár nu mee?*'

En naast mij kijken ook de anderen—allemaal even warrig.

Helemaal vooraan zit Mahakassapa, weliswaar in een besmukte poging om zijn gezicht in de plooi te houden.

Hij is de enige die kijkt én glimlacht. Als enige. *Nenge misho...* ¹⁷³ Mahakassapa kijkt—van het werkwoord *zien!* (*P. dassana*)—als enige, op *díe* manier, naar de bloem.

Avatamsaka-Sutta: ¹⁷⁴

• *Maha Kassapa watched the flower. He was selfless in the moment. He saw the flower as from its origin to its death and saw the truth of its entire existence.*

This truth became an appreciation of its beauty—that which came not from the flower but from within Mahakassapa's inner self.

The love of the flower was outwardly expressed by his gentle smile. Mahakassapa was enlightened to the mystery of the flower in Sakyamuni's hand.

This is how Sakyamuni recognized Maha Kassapa's selfless inner state from the outward smile. ॑

De Boeddha spreekt vervolgens:

• *Ik heb de methode gevonden om het kostbare oog van de ware Dhamma volledig te openen en nibbana te bereiken.*

Het kan niet in woorden worden uitgedrukt—de overdracht overstijgt immers woorden en wordt overgeleverd voorbij elke leerstelligheid.

Vandaag geef ik het aan jou door, Mahakassapa. Je moet voorzichtig zijn met deze methode en zorg dragen dat het altijd wordt overgedragen opdat het nooit verloren gaat. ॑

Ik zeg:

• *Dit is wijsheid-die-voor-wijsheid buigt; mededogen-voor-mededogen.*

Een transmissie waarin zowel de Boeddha als Mahakassapa tijdloos in ruimte oplossen. ॑



En tenslotte wil ik een héél aparte—met ontzettend veel liefde aangedragen—plaats in dit voorwoord vrijhouden voor mijn lieve eega, die de tijd dat ik me—als een dartel veulen¹⁷⁵—vermeide met het schrijven van dit boek, zich (meestal) gelijkmoedig onthield van profane commentaar wat, met haar uitgesproken karakter, een ware *Sisyphus*-kwellung moet geweest zijn.

Ik ben er haar dankbaar voor zoals voor alles waarmee ze mijn leven, in dit moment én van moment-tot-moment, kleur geeft en opfleurt.

Ze was, is en blijft mijn steun en toeverlaat en mijn onvolprezen *utamwara*.¹⁷⁶

Guy Eugène Dubois
Keerbergen, 15 augustus 2017

Addendum bij de tweede druk

De tweede druk met een enigszins gewijzigd formaat en layout noopte me om de tekst van het boek volledig te herlezen.

Elk nadeel heeft echter zijn voordeel: dit euvel maakte het mogelijk om tegemoet te komen aan een aantal terechte opmerkingen en vragen om verduidelijking van lezers.

Verder heeft—in de tijd die tussen beide uitgaven ligt—mijn progressie in de kennis van *Pali* ontegensprekelijk ook mijn inzicht in de geschriften zich verdiept. Wat zich eveneens vertaalde in een aantal tekstaanpassingen.

Verder heb ik van de gelegenheid gebruik gemaakt om een aantal *suttas* die 'mijn' vlot samenstellen om de stroom over te steken vertaald vanuit het *Pali* naar het Nederlands.

Het betreft de *Dhammacakkappavattana-Sutta* (de Voordracht over het In Beweging Zetten van het Wiel van Dhamma); de *Anattalakkhana-Sutta* (de Voordracht over het Niet-zelf); de *Bhaddekaratta-Sutta* (de Voordracht over Leven in het Heden); de *Anapanasati-Sutta* (de Voordracht over Aandachtig Ademhalen) en de *Paticca-samuppada-vibhanga-Sutta* (de Voordracht over Afhankelijk Ontstaan).

De *Maha-Satipatthana-Sutta* (de Voordracht over het Vestigen van Bewuste Aandacht) heb ik voorlopig niet vertaald omdat ik dit beschouw als een volgend boek-project.

Ondertussen zijn al mijn boeken gratis te downloaden op verschillende websites van het internet.¹⁷⁷ Hiervoor gaat mijn dank in de eerste plaats uit naar mijn spirituele vriend Paul Van hooydonck, de initiator én *driving force* van het *Boeddhistisch Centrum Ehipassiko* in Antwerpen, die er als eerste op aandrong om de boeken kenbaar te maken voor een groter publiek.

Verder gaat mijn dank uit naar Ven. Ayya Vimala, de oprichtster van *Samita ASBL*, die momenteel het *Tilorien* klooster bouwt in Engreux in de Belgische Ardennen en tevens rechtstreeks betrokken is bij de uitbouw van *SuttaCentral*—de grootste bron van vroeg-boeddhistische teksten en vertalingen in de wereld met als doel de studie van deze *suttas* te bevorderen door vergelijkend en historisch onderzoek.

En tenslotte naar Joop Hoek, de hoofdredacteur van het *Boeddhistisch Dagblad*, die de gratis digitale verspreiding van mijn boeken in Nederland mogelijk maakte.

Driewerf dank voor de erg gewaardeerde *dana*.

Guy Eugène Dubois
Koksijde, 26 augustus 2019

DEEL I - DRIJFHOUT

I. 1 WIE WAS DE BOEDDHA ?

Wie was nu feitelijk die rebelse ¹⁷⁸ Siddhattha Gotama, die de hele zelfvoldane Brahmaanse samenleving deftig op zijn kop zette?

Siddhattha Gotama, de latere Boeddha, die ongeveer 2.600 jaar geleden in het noordoosten van Indië (*P. Majjhimadesa*) ¹⁷⁹ leefde, was in de eerste plaats een doelgerichte pragmaticus ¹⁸⁰ en een empirist *avant la lettre*. Hij behoorde tot de elite van zijn tijd—was een representant van de leidende *Kshatriya*-kaste ¹⁸¹—en had een schare rijke vrienden en gulle sponsors om zich heen verzameld. ¹⁸²

Koenraad Elst: ¹⁸³

• *Overigens was de Boeddha zelf niet helemaal ongevoelig voor status op basis van afkomst. Hij en zijn volgelingen wezen graag op zijn afstamming uit de zogenaamde zonnedynastie waartoe ook de vergoddelijkte held Rama behoord had.*

De omschrijving van zijn eigen leer en leefregels als “edel” (P. ariya) is pas later in louter morele zin opgevat geworden, maar had oorspronkelijk zeker de betekenis van “aristocratisch”, passend bij zijn eigen afkomst uit de krijgerskaste. •

Hij presenteerde zich als een gespierde, viriele en sensuele man ¹⁸⁴ en beschikte door zijn filiatie over een eminent netwerk, ¹⁸⁵ waarvan hij handig, pragmatisch, opportunistisch én veelvuldig gebruik maakte. Hij was een erudiet ¹⁸⁶ filosoof die de *Vedas* en de *Upanishads* ¹⁸⁷ volledig beheerste. Oratorisch bezat hij ontegensprekelijk de gave van het woord en in het debat was hij erg bedreven.

Maar hij was ook een beeldenstormer, een *provo*, die de bestaande sociale, religieuze en filosofische ideeën van de brahmaanse maatschappij radicaal afwees en een bevrijde Nieuwe Mens evenals een nieuwe cultuur voor ogen had.

In zijn eigen woorden zegde hij dat zijn pad—en iedereen die dat pad wilde volgen —*patisotagami* was; letterlijk vertaald: ‘tegen de stroom in’. Tegen de stroom in van hebzucht, haat en onwetendheid. ^{188 189}

Gotama wordt door zijn volgelingen graag geportretteerd als een uiterst aimabel persoon die, voor iedereen en voor alles, meedogend begrip had. Een vriendelijke opa als het ware. Op andere plaatsen dan weer—

vooral in de *Mahayana-suttas*—wordt hij gepresenteerd als een *Übermensch* (*P. Mahapurisa*).

Dit rooskleurige beeld, dat wordt opgehangen door het sektarische, religieuze boeddhisme (zowel van *Theravada*, *Mahayana* als *Vajrayana*),¹⁹⁰ klopt absoluut niet met de realiteit.

Hans Wolfgang Schumann:¹⁹¹

• *De Indologie als wetenschap is sinds ongeveer twee decennia uit haar filologische ivoren toren afgedaald, zodat de grote Indische denkers tegenwoordig in het kader van de omstandigheden van hun tijd en leefwereld worden beschouwd.*

Het tijdperk van de Boeddha is op grond van nieuwe detailstudies in een nieuw licht komen te staan.

Men ziet de Boeddha niet meer als een, als het ware, boven de grond zwevende heilige, maar als een wereldwijze, van politieke constellaties gebruik makende, tactisch inzicht inzettende organisator—vergelijkbaar bijvoorbeeld met de grootste Indiër van de moderne tijd, Mahatma Gandhi, die zijn missie vervullen kon, omdat hij niet alleen een vrome hindoe, maar ook een geslepen advocaat en een realistisch denkende politicus was. •

Gotama werd door vele mensen, en vooral door de kaste van de *brahmanen* gezien als een erg vervelende luis in de pels. De *brahmanen* hadden zich in de loop der tijden met een uitstekend marketingverhaal—als perfecte bemiddelaars—uiterst kundig tussen de samenleving en de goden gemanoeuvreerd, waarbij zowel de geledingen van de maatschappij als de zgn. goden afhankelijk waren van de gunsten van de *brahmaanse* priester.

Zonder *brahmaanse* ‘hulp’ (lees: zonder de door hen uitgevoerde water- en vuurrituelen) konden de goden zagezegd geen gunsten verlenen en konden de gelovige hindoes bijgevolg evenmin geholpen worden.

De *brahmaanse* aanwezigheid stond centraal in dit hele hocus-pocus ritueel en dit etherisch monopolie werd overtuigend uitgespeeld en vertaald in macht, status en rijkdom.

En nu kwam daar opeens een indringer—een bedelmonnik (*P. samana*) nog wel!—die beweerde dat al het lijden niet veroorzaakt wordt door de goden, maar door onszelf geschapen is. Nog béter: hij verkondigde luidkeels dat de goden van de *Vedas* zelfs niet bestonden, en gewoon illusoire hersenspinsels waren van de onwetende menselijke geest. Hiermee

werd zowel de noodzaak als het bestaansrecht van de *brahmaanse* priesters geheel onderuit gehaald. Een aardverschuiving!

Maar voor de opkomende burgerij, in de zich economisch ontwikkelende steden langs de Ganges was dit vanuit financieel en sociaal oogpunt een zegen: zij hoefden de priesters niet meer duur te betalen voor hun rituelen en offers én zij konden vooral niet meer door deze offeraars gechanteerd worden.

Gotama vond niet enkel groot gehoor bij deze opkomende burgerij, maar evenzeer bij de heersende civiele elite, namelijk bij de *rajas* en machthebbers. Dit bestuurlijk establishment moest immers eeuwenlang—flink tegen de goesting—de macht delen met de *brahmanen*.

Gotama speelde—gewiekst als hij was—de geestelijke en wereldlijke macht tegen elkaar uit: hij ontzegde de macht aan de *brahmanen* maar claimde de macht niet zelf en legde ze bij de bestuurlijke gezaghebbers.

Dit standpunt werd hem in dank aangenomen door de burgerlijke machthebbers zodat de fondsen, die voordien naar de *brahmanen* gingen nu aan de ontluikende *Sangha* werden toegewezen: op vele plaatsen ontstonden *Dhamma*-plaatsen voor kloosters (*P. viharas*) en werden *bhikkhus* voorzien van voeding en pijn. Er werd voor transport en infrastructuur gezorgd zodat de bevolking de voordrachten konden bijwonen en er werden medische hulpposten en scholen rond deze plaatsen opgericht.

Het credo van Siddhattha klonk de machthebbers als muziek in de oren en dit werd cash verzilverd: deze leer moest en zou uitgedragen worden! Waarlijk, er is niets nieuws onder de zon!

Stephen Batchelor: ¹⁹²

• *Siddhattha Gotama was een andersdenkende, een radicaal, een iconoclast. Hij wilde niets te maken hebben met de priesterlijke religie van de brahmanen. Hij verwierp hun theologie als onbegrijpelijk, hun rituelen als zinloos en de sociale structuur die erdoor werd gelegitimeerd, als onrechtvaardig.* •

De *brahmanen* zagen dit met lede ogen aan. Hun invloedssfeer werd voor het eerst sinds eeuwen fundamenteel en in ras tempo aangetast, maar niet enkel de *brahmanen* werden in het diepste van hun ziel—namelijk in de geldbeugel—gepakt, maar ook hun volgelingen kregen ervan langs: Gotama beweerde dat rituele wassingen onzinnig waren en dat door een rituele wassing (het wegspoelen van de zonde) de zonden

niet verdwenen. Ook de vuuroffers (het wegbranden van de zonde) en de dierenoffers aan de goden bestempelde hij als klinkklare onzin: ¹⁹³

• *Denk niet, o brahmaan, dat je door het leggen van brandhout
reinheid verkrijgt. Dit is slechts een uiterlijkheid.
Wie loutering nastreeft met uiterlijke middelen,
die wordt niet gelouterd, zo zeggen de wijzen.* •

Tot slot benadrukte de Boeddha dat *iedere* vorm van cultus overbodig was. Uiteraard maakte hij zich in deze kringen niet geliefd.

Hoeft het dan te verwonderen dat er meerdere moordpogingen op hem gepleegd zijn en dat er nog vaker gepoogd is om hem in diskrediet te brengen?

Zoals *supra* reeds aangehaald: er is waarlijk niets nieuws onder de zon!

Tevens was Gotama een bereisd man, zeker in vergelijking met zijn tijdgenoten waarvan de gemiddelde actieradius slechts een beperkt aantal kilometers bedroeg. ¹⁹⁴ Maar hij was vooral een praktisch gericht mens die zijn kwaliteiten en vooral zijn inzicht ten dienste stelde van zijn tijdgenoten.

Bovenstaande omschrijving is niet conform de gebruikelijke hagiografie. Het vormt een persoonlijke ¹⁹⁵ invulling. De Boeddha zal het me niet kwalijk nemen. Vooral omdat bovenstaande beschrijving niet geringachtend bedoeld is.

Integendeel, het vergroot slechts de enorme verdienste én de immense *splendeur* van de man.

Vanuit mijn persoonlijke visie ¹⁹⁶ is het echter noodzakelijk om een scheidingslijn te trekken tussen enerzijds de mens Boeddha zoals hij werkelijk was en anderzijds het idolatrische icoon dat een schare adepten—al dan niet goed bedoeld—doorheen de geschiedenis en doorheen een pleïade van (sektarische) boeddhistische stromingen ¹⁹⁷ van hem gemaakt hebben.

In de oorspronkelijke *Pali*-canon komt de menselijke Boeddha volledig tot zijn recht, terwijl in de *Mahayana-suttas* een verheven Boeddha wordt geprojecteerd, een hemelse verschijningsvorm met een 'verheerlijkt lichaam' (*P. sambhoga-kaya*). ¹⁹⁸

Nochtans, niets menselijks is de Boeddha vreemd; waarom zouden we hem dan *per se* bovenaardsheid toeschrijven?

De mens Siddhattha Gotama dichtte zichzelf geen éneke goddelijkheid toe en verzocht ook zijn volgelingen dit vooral niet te doen.

Bhikkhu Buddhadasa: ¹⁹⁹

• *The meditator... should not superstitiously make the Buddha into a supernatural being.* •

Photoshoppen is *überhaupt* niet nodig.

Het is mijn vaste overtuiging dat hoe méér we de Boeddha *aarden*; hoe méér we hem *menselijk* houden, hoe groter hij wordt. ^{200 201}

Zijn streefdoel was vanaf het begin klaar en duidelijk omljnd: hij zócht en vónd de bevrijding uit het lijden, uit de ellende, uit de onvrede (*P. dukkha*) die ieder wezen, tijdens zijn korte bestaan op de aarde, *in* en *mét* zich draagt.

Uitsluitend om de *verlossing* uit dit lijden was het hem te doen en inzichten die geen baat brachten voor deze bevrijding werden gewoon genegeerd als niet ter zake doende en vooral als onpraktisch: metafysica was tóen en is nóg immer onbewijsbaar, oncontroleerbaar en niet verifieerbaar.

Laten we er daarom—evenmin als de Boeddha—vooral geen tijd aan verliezen. De *suttas* vermelden op verschillende plaatsen dat de Boeddha *botweg* weigerde zelfs maar te overwegen op metafysische vragen een antwoord te geven.

Hij had evenmin de roeping om een religie te stichten, laat staan een esoterische leer te grondvesten voor een kleine kring van ingewijden: er bestaat in zijn leer geen '*speciale*' waarheid, die ergens verborgen ligt, die '*geheim*' is.

Hij weigerde verder pertinent een opvolger aan te duiden, vermits het zijn rotsvaste mening was dat iedereen *persoonlijk* verantwoordelijk was voor de eigen bevrijding. Er was voor de Boeddha trouwens maar één gids en dat was *Dhamma*, de natuurwet, de kosmische wet, de *zó-heid* van de dingen. Hij doorzag ontzettend scherp het gevaar dat schuilde in de creatie van 'boeddhistische' pausen en apostelen.

De Boeddha was een agnosticus *avant la lettre*. In die zin is hij mijn bloedbroeder. ²⁰²

Stephen Batchelor: 203

• *The root of the power disparity between teacher and student lies in the belief that the former is ‘enlightened’ in some sense, while the latter is not. This reflects the difference between the ariya (noble being) and the puthujjana (ordinary being) that goes back to the earliest texts.* •

In een artikel, getiteld ‘Niets bijzonders’, gaat Edel Maex 204 hierop dieper in:

• *[in het boeddhisme is een priesterklasse ontstaan]... Dat wil zeggen een klasse van mensen die beweren directe toegang te hebben tot datgene waar gewone stervelingen geen toegang toe hebben. Zo komt de gewone sterveling automatisch in een afhankelijkheidspositie terecht. De Boeddha wees dit radicaal af.* •

De waarheid van de *Dhamma* bestaat gewoon en manifesteert zich overal. Als we maar *zien*. *Kijken*. En vooral (!) *persoonlijk* kijken, *niet* door de ogen van anderen. Er gaat niets boven het *zélf* zien van de dingen.

Zen-meesters zijn erg scherp in hun vertaling van opmerkzaamheid. Men verhaalt dat Meester Jôkin Keizan (1264-1325) in dit verband het volgende zegde:

• *Hoe kunnen wij deze waarheid niet realiseren? Hij bestaat overal. Het is zoals midden in de zee zwemmen en zoeken naar water.* •

Het enige dat de Boeddha deed was *Dhamma* onderrichten, de natuurwet, de universele kosmische wet, de zó-heid van de dingen, de Leer. 205

Deze leer is toegankelijk voor iedereen en ze werd door hemzelf in verschillende bewoordingen verkondigd, telkens aangepast aan de staat van geest, de inclinatie en het bevattingsvermogen van het publiek waarvoor hij sprak. 206

Verder stelde hij uitdrukkelijk dat iedereen *zélf* Zijn woorden moest onderzoeken alvorens te besluiten om deze leer in praktijk te brengen (*Cfr.: Kalama- Sutta*). 207

Om het pad van de Boeddha te gaan heb je géén geloof nodig. Integendeel, de Boeddha spoort de beoefenaar aan om élk geloof—óók de boeddhistische ‘religie’— achterwege te laten. Hij spoort de *yogi* aan om kritisch te zijn, héél kritisch zelfs.

Hij spreekt nooit over 'god'. Zoals H. G. Wells zei over Boeddha: *'Hij is de meest goddelijke en de meest goddeloze man in de hele geschiedenis van de mensheid.'*

Hij spreekt er niet over omdat er niets *zinnigs* over te zeggen valt. Omdat alle gepraat en gefilosofeer over god *nonsens* is en onnuttig. Immers, zelfs *indien* je zegt dat er niets over god kan gezegd worden, heb je reeds een standpunt ingenomen. Hij laat dus god gewoon voor wat hij waard is. Anders gezegd: hij laat god in zijn eigen *leegte*.

Vermits je niet weet *wie* of *wát* god is; vermits je *überhaupt* niet *wéét* of hij wel *bestáát*, hoef je er ook niet voor te bidden. God is een substitutie van de vaderfiguur, die tegemoet komt aan onze existentiële angst. Een hersenspinsel uit het niets, een immature menselijke reactie op onze doodsangst.

Geloof in een god leidt niet tot bevrijding.

De *yogi* kan zichzelf slechts uit de ellende van zijn bestaan bevrijden door de werkelijkheid te zien zoals ze *wéérkelijk* is, niet door haar te zien zoals hij zou *willen* dat ze is. *Yatha bhuta nana dassana*. Door te kijken met de ogen van een Boeddha.

Voor Siddhattha Gotama, de Boeddha, waren zijn leerstellingen geen loutere theorie (*P. pariyatti*), maar een vlot om de rivier over te steken en nadien achter te laten wanneer de andere oever bereikt was.²⁰⁸ Zijn leer is derhalve een hulpmiddel (*P. upaya*)²⁰⁹ om door volgehouden meditatie-beoefening (*P. patipatti*)²¹⁰ tot persoonlijke bevrijding komen (*P. pati-veda*).

Uitsluitend *hierom* is het te doen. Met *wélk* vlot en *hóe* de *yogi* het doet heeft *géén énkél* belang. Lees: het is volkomen gelijk *wélke* techniek de beoefenaar gebruikt—zelfs een niet-boeddhistische is prima.

En als dat gelukt is, laat de *yogi* het vlot gracieus onbeheerd achter.²¹¹

Dhamma is in de eerste plaats: *beoefening*. Voor de wijze van beoefening ben je aan niemand verantwoording verschuldigd. Je mag *zélf* bepalen *wie* je als leraar erkent. Of wie je *niet* erkent.

De ethicus en vrijzinnige humanist, Leo Apostel, tot op het einde van zijn leven, naast notoir vrijmetselaar een ijverig Zen-adept, hierover:²¹²

• *De kern van het boeddhisme is niet een leer, maar een praktijk: de meditatie. Die meditatie kan niet nagebootst worden [behalve in haar uiterlijke vormen], maar kan slechts door innerlijke ervaring en persoonlijk oefenen worden beleefd.*

Zo ook is de kern van de Verlichting het autonoom persoonlijk denken [en geen leer].

En dat persoonlijk denken kan niet worden 'overgebracht', maar enkel beleefd in de concrete denkact.

Het niet-gebruiken van heilige schriften, bewonderende voorbeelden, voorgehouden traditionele overtuigingen en strakke rituelen is bijzonder typisch voor Zen-boeddhisme. 9 213

De Boeddha verkondigde géén extreme standpunten en zeker géén dogma's.

Boeddha's leer is de 'middenweg' (*P. majjhima patipada*): 214

• *Monniken, een bhikkhu hoort de volgende twee uitersten niet te beoefenen.*

Welke twee?

Het nastreven van geluk door zintuiglijk genot, wat laag, vulgair, ordinair en onedel is en niet tot welzijn leidt.

Het nastreven van een strict ascetisme, wat pijnlijk en onedel is en niet tot welzijn leidt. 215

*De Verhevene is
— door beide uitersten te vermijden —
ontwaakt aan de Middenweg,
die zien en weten oplevert,
en tot innerlijke vrede, direct begrip,
ontwaken en Nibbana leidt.*

*En wat is die Middenweg?
die zien en weten oplevert,
en tot innerlijke vrede, direct begrip,
ontwaken en Nibbana leidt?*

Het is het Edele Achtvoudige Pad: ²¹⁶

*zuiver begrip,
zuivere intentie,
zuiver spreken,
zuiver handelen,
zuiver levensonderhoud,*

*zuivere inspanning,
zuivere aandacht en
zuivere concentratie.*

*Dit, Monniken, is de Middenweg
die zien en weten oplevert,
en tot innerlijke vrede, direct begrip,
ontwaken en Nibbana leidt. •*

Edel Maex: ²¹⁷

• Waar ik van gruw is een fundamentalistische religie die meent de mensen te kunnen zeggen wat ze moeten geloven, welke kleren ze moeten dragen, wie vriend en wie vijand is, wie de wijsheid in pacht heeft en aan wie ze zich moeten onderwerpen.

Ik kijk hiermee even goed naar het boeddhisme als naar iedere andere religie.

Waar ik van droom is een middenweg.

De notie van de middenweg is een van die mooie dingen in het boeddhisme. Het moet niet óf-óf zijn.

Er is een derde weg die beide overstijgt. “Tertium datur” zou je tegen een filosoof kunnen zeggen. •

Het hele opzet van zijn leer is om ons te bevrijden van een verkeerde visie op de realiteit (een gebrek aan juist realiteitsbesef)—in de terminologie van de Boeddha ‘onwetendheid’ (*P. avijja, moha*) genoemd. ²¹⁸

Deze verkeerde visie is dat we ons (blijvend) identificeren ²¹⁹ met ons ‘ik’, waaraan we een stabiele, substantiële waarde toedichten en waarvan we —tegen beter weten in—hopen of verlangen (*P. tanha*) dat het in één of andere vorm nà onze dood zal voortleven.

Osho: ²²⁰

• Als je je identificeert met het lichaam, word je het lichaam. Dan ben je een sterveling en is er angst voor de dood. Als je je niet

identificeert met het lichaam, ben je gewoon een waarnemer, je bent louter bewustzijn, zonder denken. En dan is er geen dood, geen ziekte, geen ouderdom. ♣ [Kernhout in de derde macht]

Zulk constant verlangen naar stevigheid, naar houvast, naar bestendigheid, naar stabiliteit, móet wel tot *dukkha* leiden vermits we élk moment ervaren dat we permanent op drijfzand leven.

Indien we met een open blik, vrij van vooroordelen, dogma's en axioma's —in een (tolerante) geest van Vrij Onderzoek—naar de ons omringende fenomenale werkelijkheid kijken, dan verschijnt immers een totaal ándere waarheid, namelijk dat alle geconditioneerde dingen, alle verschijnselen, alle manifestaties (*P. dhammas*) drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) bezitten:

→ ze ontstaan—afhankelijk van bepaalde oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*)—ze bestaan eventjes en ze vergaan volgens de Wet van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*).²²¹

Dingen hebben geen schepper nodig. Ze ontstaan eenvoudigweg uit en door elkaar. In zijn uiterste eenvoud is het principe van onderlinge afhankelijkheid onpeilbaar diep.²²² Volgens deze leerstelling kan geen enkel verschijnsel, geen enkel *dhamma* uit zichzelf voortkomen, uit zichzelf voortduren en uit zichzelf tenietgaan. Het ontstaan van één *dhamma* is afhankelijk van het ontstaan, het aanhouden en het vergaan van in feite *alle* andere *dhammas*. Verschijnselen (fenomenen, dingen) bezitten *géén* onafhankelijk bestaan. Alles is afhankelijk van andere elementen en heeft geen begin en geen einde. Ook wij niet. Dit ervaren (*P. bhavana-maya panna*) en realiseren is bevrijding.

De Boeddha:²²³

- *Wanneer dit er is, is dat er ook.*
Van het ontstaan van dit komt het ontstaan van dat.
Wanneer dit er niet is, is dat er ook niet.
Van het eindigen van dit, komt de beëindiging van dat. ♣

Onze onwetendheid—onze onjuiste waarneming van de *fenomenen*—ligt hierin dat we geneigd zijn om alle dingen waar te nemen als wérkelijk, als onveranderlijk en onvergankelijk.

[Kernhout]

→ verder zijn ze onbevredigend (*P. dukkha*). Dit is een rechtstreeks en onvermijdbaar uitvloeisel van het feit dat ze *anicca* zijn.

→ tenslotte bezitten ze geen enkele kern; zijn ze niet stabiel; zijn ze zelfloos (*P. anatta*).

De Boeddha leert ons dat het diepe inzicht in de *tilakkhana* de *yogi* uiteindelijk tot bevrijding (*P. vimutti*)²²⁴ en innerlijke vrede (*P. santi*) brengt.
225

Het is *dít* en niets anders dat die rebelse Boeddha ons wil laten inzien. Hij presenteert het ons op een schoteltje.

I. 2 WAT ZIJN DE VIER EDELE WAARHEDEN ?

De Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*) vormen de basis én de essentie van wat de Boeddha onderwezen heeft, namelijk: het lijden moet *begrepen* worden; de oorsprong van het lijden moet *losgelaten* worden; de beëindiging van het lijden moet *gerealiseerd* worden en het pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden moet *ontwikkeld* worden.
226

De Vier Waarheden komen hierop neer:

-> **het lijden moet begrepen worden** (*P. dukkha sacca*): zoals de oceaan uit water bestaat, zo bestaat het leven uit lijden: geboren worden betekent lijden; opgroeien betekent lijden; ziekte betekent lijden; verouderen betekent lijden; de dood betekent lijden; gescheiden worden van dierbaren betekent lijden; samenzijn met iemand waarvan je niet houdt betekent lijden; zélf s krijgen wat je verlangt betekent lijden (uit angst het te verliezen); de vijf aggregaten (*P. khandhas*)²²⁷ betekenen lijden. *Dukkha* is inherent aan het leven.

Algemeen kan gesteld worden dat:

• *De betekenis (van dukkha) kan misschien het beste worden weergegeven als het onbevredigende,²²⁸ onvoldane, frustrerende, conflict-gevoelige en pijnlijke karakter van het leven.*

De onzichtbare pijn is een latente pijn, altijd en overal aanwezig zolang we in onwetendheid verkeren, aan onszelf gehecht blijven en de werkelijkheid op een verkeerde manier bekijken. •²²⁹

De Boeddha wil dat we ons inzetten om het lijden van de mens eerst als menselijk kenmerk te *begrijpen* en vanuit deze realiteit ons in te spannen ons ervan te *bevrijden*.

Wanneer we onze ogen blijven wegdraaien van de realiteit, blijven we verwachtingen creëren van mensen en van dingen die nooit vervuld *kún*nen, noch *zú*llen worden. Op deze manier blijven we als zombies angstig ronddolen in een totaal *illusoire* wereld.

Ajahn Brahm:²³⁰

• *Suffering: asking the world for something it can never give you. We expect and ask impossible things from the world. We ask for the perfect home and job and that all things we work hard to build and arrange run perfectly at the right time and place.*

Of course, that is asking for something that can never be given. We ask for profound meditation and enlightenment, right here and now. But that's not the way this universe works.

If you ask for something that the world can't supply, you should understand that you are asking for suffering. ♣

De Boeddha wil dat we met onze eigen ogen *zien* dat alle verschijnselen *vergankelijk* (*P. anicca*), *onbevredigend* (*P. dukkha*) en *leeg* (*P. anatta*) aan substantie zijn; dat ze geen onafhankelijke kern bevatten; ²³¹ dat ze geen ziel bezitten.

Dat is wat Hij aan de Vijf Gezellen (*P. panca vaggiya*) ²³² diets maakte in zijn tweede voordracht (*Anattalakkhana-Sutta*) in het *Isipatana* van Sar-nath.

De Boeddha predikte de *Anattalakkhana-Sutta* op de vijfde dag nadat Hij het Wiel van *Dhamma* in beweging had gezet met zijn eerste voordracht (*de Dhammacakkapavattana-Sutta*) ²³³ en nadat Kondanna, één van de Vijf Gezellen, als eerste discipel de stroom was ingegaan (*P. sotapatti*).

²³⁴

In de *Anattalakkhana-Sutta* (*cfr. infra*) verhaalt de Boeddha hoe hij met zijn goddelijk oog ²³⁵ 'zag' dat niets een onveranderlijke kern bezat. Dat alles uiterst vluchtig was en niet substantieel. Hij 'zag' dat alle verschijnselen 'leeg' (*P. sunna*) ²³⁶ zijn aan een eigen onafhankelijk zelf: de lege en niet-substantiële natuur van alle fenomenen. *Anatta*.

Hij 'zag' dat men, door de *tilakkhana* niet te (willen/kunnen) zien, in een illusoire wereld terecht komt. Een fata morgana. Een verzinzel. Zo worden dingen die vergankelijk zijn als blijvend gepercipieerd. Zo wordt als 'zelf' beschouwd, wat geen 'zelf' is; Zo wordt als 'zelf' beschouwd, wat slechts een begoocheling is. Wordt lijden beschouwd als genot en wat weerzinwekkend is als mooi. *Virtual reality*.

Verder ziet men niet dat alles voortdurend al het andere beïnvloedt en dat daarmee niets op zichzelf staat. Men klampt zich vast aan de waan dat men de dingen 'zelf' verwezenlijkt. Mensen zien het geheel niet; denken niet holistisch maar dualistisch in afzonderlijke tegengestelde onderdelen: 'ik' en de wereld.

Siddattha 'zag' dat deze onwetendheid over onze ware aard aanleiding geeft tot vertroebelde waarnemingen, wat leidt tot tot leedvolle emoties, verlangen, haat en angst. *Dukkha*.

Door deze vergankelijkheid én zelfloosheid zijn de verschijnselen ook *onbevredigend* (Pali: *dukkha*).

Deze absolute en overal in de wereld waarneembare waarheid (= wat *wáár* is), die de basis uitmaakt van de *Dhamma*, is er nochtans de oorzaak van dat de Leer van de Boeddha, de *buddhasasana*, als een uitermate *pessimistische* leer bestempeld wordt. ²³⁷

Dit is een totale misvatting: het enige dat de Boeddha deed was ons een *realistische* kijk geven op de werkelijkheid, namelijk ons de werkelijkheid tonen zoals ze is—*as it is* (P. *yatha bhuta*)—niet zoals we zouden willen of wensen dat ze is. Of juist *niet* zouden willen of wensen dat ze is.

Het leven is gekenmerkt door dualiteit: gezondheid en ziekte; jong en oud, geluk en ongeluk, arm en rijk. Als mens hebben wij altijd een voorkeur voor aangename dingen en een afkeer voor onaangename (voor wat wij persoonlijk ‘aangenaam’ resp. ‘onaangenaam’ vinden). Het feit dat wijzelf geen beslissingskracht bezitten om onze voorkeuren te realiseren, vormt de oorzaak van ons lijden. Alle wereldse fenomenen zijn onbevredigend door hun vergankelijk en onbeheersbaar karakter. ²³⁸

Dukkha is er alleen als we de dingen niet *accepteren* zoals ze zijn; wanneer we de dingen *ánders* willen dan ze zich aan ons presenteren.

De basisgrond is dat we lijden ervaren vanaf het moment dat we ons tegen de natuurlijke *flow* van *Dhamma* (de natuurwetten, de *zó*-heid van de dingen) keren, d.i. wanneer we de verschijnselen op een *ándere* ('onwetende') manier percipiëren dan ze in werkelijkheid zijn.

Dukkha is de werkelijkheid en ook de *énige* werkelijkheid. Alle andere beschouwingen—zowel wetenschappelijke als metafysische—zijn gefantaseerde *projecties* van onze geconditioneerde ('onwetende' en misleide) geest op het menselijk bestaan. Het komt er voor de *yogi* dus op aan om een einde te maken aan deze begoocheling.

Door aan de *yogi* de werkelijkheid realistisch te tonen reikt de *Dhamma* hem/haar de werktuigen aan die leiden tot *bevrijding*, tot de *vernietiging* van *dukkha*, namelijk door hem/haar vrij te maken van zijn/haar gehechtheid en hem/haar te verlossen van en uit zijn/haar gefantaseerde en gefingeerde verwachtingen en begoochelingen.

Door dit gewijzigde besef van de realiteit zal de *yogi* automatisch meer in het *hier-en-nu* gaan leven en de dingen accepteren zoals ze *wé*rkelijk

zijn, los van de verhalen en drama's die zijn geconditioneerde geest hem toedicht.

Uiterst belangrijk is het om te beseffen dat *dukkha* zijn macht over ons *énkel* kan handhaven zolang *wijzelf* toestaan dat *dukkha* ons intimideert.

Daarom moet de *yogi* het lijden recht in het gezicht kijken, zonder omweg. *Dukkha* aanvaarden als de inherente *natuur* van het leven. De wet van oorzaak en gevolg. *Paticca Samuppada*.

Ajahn Brahm: ²³⁹

• *Remind yourself that dukkha is just the nature of things.*

... When you realize that it's all just nature, just a process of cause and effect, you also realize that it's not your problem anymore.

You see that detachment comes from the wisdom of recognizing the nature of suffering in life: you can't do much about it, so you leave it alone.

When you leave it alone, you develop the mental attitude that is aware and alert, that watches, but doesn't get involved.

... When we realize that our experiences are just nature, we don't react by feeling afraid, guilty, frustrated or disappointed. • ²⁴⁰

Het is *niet* onze taak om ervoor te zorgen dat de zaken draaien zoals *wij* het willen. Onze taak is *énkel* om te observeren, om te zien dat alles *is* zoals het is, om te beseffen dat het geen enkele zin heeft ons aan zulke vergankelijke, lijdensvolle en zelfloze wereld te hechten.

We moeten leren meegaan met de *flow*: wie aan zee een hoge golf wil vermijden, wordt op het strand geworpen; wie echter in deze hoge golf duikt, heeft enkel water om zich heen.

Bekijk *dukkha* zoals alle andere verschijnselen: het is voorbijgaand, toevallig en zonder eigen identiteit. Bekijk aandachtig wat er gebeurt en laat *dukkha* los. *Accepteer dukkha*.

Het loslaten, het niet-meer-geïnteresseerd-zijn, de ontnuchtering erover, de ontgoocheling, de desillusie—het *j'en ai marre*-gevoel—in dit proces van vergankelijkheid, lijden en zelfloosheid, noemt men *nibbida* (*P*).

We moeten inzien dat hechten, vastklampen, het vuur van 'worden' (*P bhava*) *permanent* brandstof geven aan onze verlangens, géén *énkele* zin

heeft omdat de natuur van dit universum zó is—de zó-heid van de werkelijkheid—dat er énkél vergankelijkheid, lijden en zelfloosheid te vinden is.

Ajahn Brahm: ²⁴¹

• *When you contemplate life you come to realize that it's completely out of control. And whatever is out of control is none of your business.* •

We moeten beseffen dat wanneer we de brandstof van het 'worden' afsluiten ook onze onwetendheid een einde neemt. Dit is 'verlichting'. Ontwaken. *Awakening*.

Wanneer we *nibbida* begrijpen verliezen alle zintuiglijke objecten hun belangrijkheid. *Nibbida* leidt tot *viraga*, het wegsterven van de dingen; begeerteloosheid; zonder verlangen zijn. *Viraga* leidt tot *upasama*, een innerlijke toestand van stilte, rust en vrede. En *upasama* voert naar *nibbana*. Vandaar dat de Eerste Waarheid zegt dat het lijden moet *begrepen* worden. ²⁴²

Nibbida → Viraga → Upasama → Nibbana

Het alternatief voor dit 'beseffen' en 'begrijpen' is dat we weglopen van *dukkha*, dat we allerlei vluchtwegen inslaan: fantaseren, werken, vermaak, reizen, praten, drinken, drugs, etc... Daar zijn de meesten van de 'wereldlingen' (*P. putthujanas*) die deze wereldpopulatie uitmaken, uiterst bedreven is... Maar het levert géén énkéle oplossing aan het probleem van *dukkha*.

We moeten 'beseffen' en 'begrijpen'—méér: in onszelf 'realiseren'—dat hechten, vastklampen, géén énkéle zin heeft omdat de natuur van dit universum zó is dat er enkel vergankelijkheid, lijden en zelfloosheid bestaat.

Ajahn Brahm: ²⁴³

• *To meditate you don't need to fix your mind on the breath, to deliberately let go of the past and the future, or to silence the thinking mind.* ²⁴⁴

Just contemplate suffering and understand it right now, through whatever you're experiencing. Through that understanding you'll

find that the world disappears. The world in which you used to play will fade in importance; you won't visit that playground anymore. The playground of the senses, of the past and the future, of sex and dreams, will fade away.

It happens not because you make it happen, but because this is the natural reaction of the mind when it sees suffering. As all this fades away, meditation takes its place.

*You don't become a meditator; meditation just happens. It's a path, a route, and there are signposts on the journey, landmarks on the road ²⁴⁵ to complete emptiness and cessation. It's what happens when you disengage and let go. **

→ **de oorsprong van het lijden moet losgelaten worden** (*P. samudaya-sacca*): ²⁴⁶ de oorzaak van het lijden is hunkering, begeerte, verlangen (*P. tanha*) en de gehechtheid, het vastklampen (*P. upadana*) ²⁴⁷ dat daaruit voortvloeit. Het is de 'dorst naar...' die leidt tot 'worden' (*P. bhava*).

En die 'dorst', die voor ieder van ons tot verlangen leidt, is voor ieder van ons verschillend.

Bhikkhu Thanissaro: ²⁴⁸

** Depending on what we want out of the world, our worlds can differ... A painter, a skier and a miner looking at a mountain... will see different mountains. If you are a painter, a skier, a miner, you will see the same mountain in different ways depending on what you want from it at any given moment—beauty, adventure or wealth... Each and every desire, in fact, has its own separate world; and within those worlds, we take on different identities.*

*The Buddha had a word for this experience of an identity inhabiting a world defined around a specific desire. He called it 'bhava'... It is something produced by the activity of our minds. * [Kernhout]*

Er is maar één houding mogelijk om uit de impasse te geraken: laat begeerte los, laat dit verlangen zijn voor wat het is. Bekijk dit verlangen als een toevallige gemoedstoestand die (overeenkomstig een caleidoscoop aan specifieke oorzaken en voorwaarden) ontstaat en vergaat. Steeds opnieuw en opnieuw. ²⁴⁹

Door niet toe te geven aan de begeerte—ons gewoontepatroon—maar ze integendeel los te laten, houdt ze op te bestaan. Dit is de bevrijding waarover de Boeddha spreekt.

Stephen Bachelor: 250

• *De vrijheid van het ontwaken is geworteld in het ophouden van begeerte. ... We zijn onze eigen gevangenebewaarders. We houden onszelf onvrij door ons uit verwarring of angst vast te klampen aan een zelf dat onafhankelijk van alle voorwaarden bestaat.*

In plaats van de dingen te aanvaarden en te begrijpen zoals ze zijn, proberen wij er onafhankelijk van te worden door een apart 'zelf' te verzinnen. [Kernhout]

Het ontwikkelen van het pad begint ermee dat we werkelijk zien hoe veranderlijk, toevallig en creatief wijzelf en de wereld zijn. 9

Osho: 251

• *The understanding of desire frees one from desire because it reveals its painful nature.*

And in the moment when there is no desire, when the mind is not perturbed by lust and you are not searching for anything, then, at that very moment, at that calm and tranquil moment, you experience your real authentic being. 9

In de *sutta* worden drie duidelijk waarneembare vormen van verlangen vermeld:

→ verlangen naar zintuiglijk genot (*P. kama-tanha*): verlangen kenmerkt zich door het *grijpen* naar een object, met als oogmerk het nooit meer los te laten. *Kama-tanha* behelst het verlangen naar én de daaruit voortvloeiende gehechtheid = het brandstof geven aan dit vuur van verlangen (*P. upadana*) naar alles wat we zien, horen, ruiken, proeven, aanraken of denken. 252

Vandaar de *absolute noodzaak* om wachters te plaatsen bij de zintuigpoorten!

Frits Koster: 253

• *De directe oorzaak is het zien van genot of geluk in dingen die in werkelijkheid leiden tot verslaving of afhankelijkheid. 9*

→ manifestatiedrang en verlangen naar eeuwig bestaan (*P. bhava-tanha*). Dit is de levens- en wordingsdrift (*P. bhava*) die het hele leven doordoesemt. In feite komt het erop neer dat de mens zich—uit pure onwe-

tendheid—hunkerend vastklampt aan dit leven dat—in werkelijkheid—een ongrijpbaar, continu *proces* van permanent ontstaan en vergaan is.

Dit geldt zowel voor de basisbehoeften (eten, drinken, onderdak, bescherming tegen koude en warmte...) als voor de hogere behoeften van de piramide van *Maslow*: behoefte aan sociaal contact, behoefte aan waardering en erkenning, behoefte aan zelfontplooiing en tenslotte de blijkbaar onuitroeibare behoefte tot eeuwig bestaan.

Wij kunnen niet/willen niet onze dood aanvaarden en wensen eeuwig (in één of andere etherische vorm) te blijven bestaan. Dit vormt de bron van ons lijden.

Het najagen van al deze ambities leidt tot onvrede en onrust.²⁵⁴

→ verlangen naar niet-bestaan (*P. vibhava-tanha*). Dit is het tegenovergestelde, namelijk het verlangen om juist *niet* meer te willen hebben of te willen zijn: het niet (meer) aanvaarden van fysieke ongemakken (ziekte, pijn, verdriet...) of het willen stoppen van iets wat ooit verworven leek (huwelijk, geld, carrière...).

De eerste twee vormen van verlangen zijn aantrekkende, ‘zuigende’ krachten, terwijl de derde vorm een ‘afstotend’ element in zich draagt.

Deze drie vormen van verlangen vormen de *directe* oorzaak van de menselijke onvrede, van het lijden, van *dukkha*.

De *diepere* oorzaak ligt uiteindelijk in onwetendheid (*P. avijja*), namelijk het verkeerd, het niet duidelijk of helemaal niet onderkennen (gebrek aan een juist realiteitsbesef) van wat zich in het huidige moment aan ons voordoet: wij willen niet accepteren dat we een niet-stabiel, afhankelijk *proces* zijn zonder vaste kern, zonder ziel. Integendeel, we gaan ervan uit dat we de Navel van de Wereld zijn.

Anders gesteld komt het erop neer dat de oorzaak van *dukkha* een verwarde geestelijke of emotionele toestand is die voortspruit uit een verkeerde waarneming van wat alle verschijnselen, dingen, fenomenen (*P. dhammas*) *wé*rkelijk zijn.

De *wé*rkelijke realiteit van ons bestaan is tweevoudig: er is enerzijds de vaststelling dat onze werkelijkheid van moment-tot-moment verandert (en dit constante *proces* zorgt ervoor dat er *géén é*nkele stabiliteit te vinden is) en anderzijds het gegeven dat onze werkelijkheid—ons ‘*ik*’—samengesteld is uit vijf aggregaten (*P. khandhas*) die, op een bepaald

ogenblik [onder specifieke oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. pac-cayas*)], te samen gekomen zijn en evenzeer op een bepaald moment (eveneens onder specifieke oorzaken en voorwaarden) weer uit elkaar zullen vallen.

De oorzaak van *dukkha* wordt ontzettend duidelijk verwoord in de Vuurrede ²⁵⁵ van de Boeddha, zijn derde voordracht, die hij hield voor de gebroeders *Kassapa*, ²⁵⁶ die beschouwd werden als de toonaangevende spirituele vuuraanbidders (*P. aggihutta*) van hun tijd. De *Kassapa*'s waren vergezeld van een duizendkoppige schare volgelingen.

Waar deze asceten vroeger dag en nacht het vuur vereerden, leerde de Boeddha hen dat de wereld van de zintuigen in brand stond. Door het vuur als metafoor te gebruiken voor *verlangen* maakte hij het inzicht in de *Dhamma* voor de vuur- aanbidders aanschouwelijk. Dit voorval getuigt eens te meer van de behendigheid van de Boeddha als *debater*.

Nadat de Boeddha op deze manier de *Dhamma* had uitgelegd, namen de *Kassapa*'s met hun gevolg toevlucht tot de *Drie Juwelen* (*P. tiratana*).
²⁵⁷

De *Vuurrede* gaat als volgt:

• *Aldus heb ik gehoord.*

*Eens verbleef de Bhagavat op de Gayasisa heuvel,
nabij Rajagaha, samen met duizend monniken.*

*En daar sprak de Bhagavat de monniken als volgt toe:
'Monniken, alles staat in brand.
En wat is de betekenis daarvan?'*

*'Het oog, Monniken, staat in brand;
vormen staan in brand;
visueel contact staat in brand;
visueel bewustzijn staat in brand.*

*En ook de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename
gewaarwordingen (*P. vedana*)
veroorzaakt door visueel contact (*P. phassa*) staan in brand.*

*En waarmee staan ze in brand?
Ze staan in brand door het vuur van verlangen (*P. lobha*);
door het vuur van haat (*P. dosa*);
door het vuur van onwetendheid (*P. moha*).*

*Ik zeg jullie dat het brandt door geboorte (P. jati);
door ouderdom (P. jara) en dood (P. marana);
door piekeren over het verleden (P. kukkucça);
door weklagen (P. parideva);
door lijden (P. dukkha);
door smart (P. domanassa)
en door wanhoop (P. upayasa).*

*"Het oor, Monniken, staat in brand;
geluiden staan in brand;
auditief contact staat in brand;
auditief bewustzijn staat in brand.*

*En ook de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename
gewaarwordingen
veroorzaakt door auditief contact staan in brand.*

*En waarmee staan ze in brand?
Ze staan in brand door het vuur van verlangen;
door het vuur van haat;
door het vuur van onwetendheid.*

*Ik zeg jullie dat het brandt door geboorte;
door ouderdom en dood;
door piekeren over het verleden;
door weklagen;
door lijden;
door smart
en door wanhoop.*

*"De neus, Monniken, staat in brand;
geuren staan in brand;
neus-contact staat in brand;
reuk-bewustzijn staat in brand.*

*En ook de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename
gewaarwordingen
veroorzaakt door neus-contact staan in brand.*

*En waarmee staan ze in brand?
Ze staan in brand door het vuur van verlangen;
door het vuur van haat;
door het vuur van onwetendheid.*

*Ik zeg jullie dat het brandt door geboorte;
door ouderdom en dood;
door piekeren over het verleden;*

door weeklagen;
door lijden;
door smart
en door wanhoop.

"De tong, Monniken, staat in brand;
smaken staan in brand;
tong-contact staat in brand;
tong-bewustzijn staat in brand.

En ook de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename
gewaarwordingen
veroorzaakt door tong-contact staan in brand.

En waarmee staan ze in brand?
Ze staan in brand door het vuur van verlangen;
door het vuur van haat;
door het vuur van onwetendheid.

Ik zeg jullie dat het brandt door geboorte;
door ouderdom en dood;
door piekeren over het verleden;
door weeklagen;
door lijden;
door smart
en door wanhoop.

"Het lichaam, Monniken, staat in brand;
aanrakingen staan in brand;
lichamelijk contact staat in brand;
lichamelijk bewustzijn staat in brand.

En ook de aangename, de onaangename
en niet-aangename-noch-onaangename
gewaarwordingen
veroorzaakt door lichamen contact staan in brand.

En waarmee staan ze in brand?
Ze staan in brand door het vuur van verlangen;
door het vuur van haat;
door het vuur van onwetendheid.

Ik zeg jullie dat het brandt door geboorte;
door ouderdom en dood;
door piekeren over het verleden;
door weeklagen;
door lijden;
door smart en door wanhoop.

*De geest, Monniken, staat in brand;
gedachten staan in brand;
mentaal contact staat in brand;
mentaal bewustzijn staat in brand.*

*En ook de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename
gewaarwordingen
veroorzaakt door geestelijk contact staan in brand.*

*En waarmee staan ze in brand?
Ze staan in brand door het vuur van verlangen;
door het vuur van haat;
door het vuur van onwetendheid.*

*Ik zeg jullie dat het brandt door geboorte;
door ouderdom en dood;
door piekeren over het verleden;
door weeklagen;
door lijden;
door smart
en door wanhoop.*

*Een goed onderwezen edele discipel,
die de dingen op deze manier ziet:
krijgt genoeg van het oog;
krijgt genoeg van vormen;
krijgt genoeg van visueel contact;
krijgt genoeg van het visueel bewustzijn.*

*En hij krijgt genoeg van de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename
gewaarwordingen
veroorzaakt door visueel contact.*

*Hij krijgt genoeg van het oor;
krijgt genoeg van geluiden;
krijgt genoeg van auditief contact;
krijgt genoeg van het auditief bewustzijn.*

*En hij krijgt genoeg van de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename
gewaarwordingen
veroorzaakt door auditief contact.*

*Hij krijgt genoeg van de neus;
krijgt genoeg van geuren;
krijgt genoeg van neus-contact;
krijgt genoeg van het reuk-bewustzijn.*

*En hij krijgt genoeg van de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename
gewaarwordingen
veroorzaakt door neus-contact.*

*Hij krijgt genoeg van de tong;
krijgt genoeg van smaken;
krijgt genoeg van tong-contact;
krijgt genoeg van het tong-bewustzijn.*

*En hij krijgt genoeg van de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename
gewaarwordingen
veroorzaakt door tong-contact.*

*Hij krijgt genoeg van het lichaam;
krijgt genoeg van aanrakingen;
krijgt genoeg van lichamen contact;
krijgt genoeg van het lichamen bewustzijn.*

*En hij krijgt genoeg van de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename
gewaarwordingen
veroorzaakt door lichamen contact.*

*Hij krijgt genoeg van de geest;
krijgt genoeg van gedachten;
krijgt genoeg van mentaal contact;
krijgt genoeg van mentaal bewustzijn.*

*En hij krijgt genoeg van de aangename, de onaangename
en de niet-aangename-noch-onaangename
gewaarwordingen
veroorzaakt door mentaal contact.*

*Als hij er genoeg van heeft, wordt hij onthecht.
Door onthechting wordt [zijn geest] bevrijd.
en door bevrijding wordt hij zich ervan bewust
dat hij bevrijd is. ²⁵⁸*

*Hij beseft:
Vernietigd is geboorte,
het religieuze leven is geleefd (P. magga brahmacariya); ²⁵⁹
wat gedaan moest worden is gedaan
(P. katam karniyam); ²⁶⁰
er is niets meer dat tot terugkomst hier leidt
(P. naparam itthattaya). ²⁶¹*

Zo sprak de Verhevene.

*En de monniken waren tevreden
en verheugd met de woorden van de Verhevene.*

*En terwijl deze uiteenzetting gegeven werd,
werden de harten
van deze duizend monniken door onthechting
bevrijd van de bezoedelingen. 9*

→ **de beëindiging van het lijden moet gerealiseerd worden** (*P. nirodhasacca*)²⁶²

De Derde Waarheid betreft ‘... de volmaakte beëindiging van dat verlangen, het opgeven ervan, het afstand doen ervan, de bevrijding van die begeerte. Het is de beëindiging van het verlangen naar verlangen.’²⁶³

De Derde Waarheid behandelt het einde van *dukkha*; het einde van pijn; het einde van imperfectie; irritatie; van lijden in de meest brede zin van het woord. Het einde van *dukkha* is innerlijke vrede. *Nibbana*.

De *yogi* bereikt *nibbana* als álle begeerte uitgeschakeld is, als hij, met andere woorden, *boven* zijn emoties staat en ze hem niet meer kunnen raken. Dit is wanneer de beoefenaar de complete controle heeft over zichzelf, hetgeen hem een gevoel geeft van volslagen rust en vrede. Dit is de bevrijding (*P. vimutti*) waar de *Dhamma* steeds naar wijst.²⁶⁴

→ **het pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden moet ontwikkeld worden** (*P. magga-sacca*): dit is het Achtvoudige Pad dat moet ontwikkeld worden om *dukkha* te stoppen.

De Boeddha leert dat we ons niet moeten richten op het symptoom (het lijden), maar op de *oorzaken* van het lijden.

De Vierde Waarheid reikt de *yogi* de weg aan om zich te bevrijden uit de kringloop van *samsara*,²⁶⁵ d.i. om *dukkha*, dat voorkomt uit hunkering en gehechtheid, te overwinnen door ontwaken; door verlichting; namelijk door het ontwikkelen van heilzame handelingen en kwaliteiten.²⁶⁶

Het achtvoudige pad kan samengevat worden als een in diepgang oplopende leer- en praktijkmethode²⁶⁷, gaande van **moraliteit** (*P. sila* → *respectievelijk: juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud*),²⁶⁸ over **meditatie** (*P. samadhi* → *respectievelijk: juiste inspanning, juiste aandacht, juiste concentratie*) naar **wijsheid** (*P. panna* → *respectievelijk: zuiver inzicht en zuivere intentie*).

Dit pad leidt tot *harmonie* en *inzicht*. Het is net dít *inzicht* (in de ware aard van de verschijnselen) dat leidt tot de beëindiging van *dukkha*.

Het Achtvoudige Pad kan worden beschouwd als de praktisch te volgen weg én het proces van bewustwording dat leidt tot realisatie.

Frits Koster: ²⁶⁹

• *Als het meditatieve inzicht diep genoeg is en als de beoefenaar en de situatie er rijp voor zijn, dan kan op een bepaald moment een zeer specifieke en zuiverende ervaring plaatsvinden die wel “verlichting” wordt genoemd.*

... In boeddhistische geschriften wordt de verlichtingservaring vaak benaderd aan de hand van ontkenningen of negaties, waarin wordt uitgelegd wat het niet is.

Het wordt in het algemeen wél beschreven als ‘staat van hoogste geluk en vrede’ (P. santi), doordat het los staat van alle (vergankelijke) wereldse ervaringen, als ‘veilig’ (P. khema) of als ‘bevrijdend’ (P. vimutti).

Deze verlichtingservaring is niet blijvend. Het is te vergelijken met een moment van heel even de zon zien op een bewolkte dag.

Volgens de Boeddha en beoefenaars die het ervaren hebben is deze ervaring echter bijzonder bevrijdend, doordat op dat moment voorheen blokkerende en problemen veroorzakende krachten, zoals verlangen, haat en onwetendheid, volkomen uitgedoofd worden. •

Satipatthana is één van deze kwaliteiten en het is duidelijk dat ontwaken slechts mogelijk is wanneer *aandachtig gewaarzijn* (P. *sati*) wordt toegepast in wederzijdse symbiose met de andere zeven elementen van het pad.

Vermits de Vier Waarheden het hoogtepunt en de samenvatting vormen van het volledige leerstelsel van de Boeddha, ga ik hier uitgebreid in op het pad dat door de *yogi* moet bewandeld worden om zelfrealisatie te bereiken.

Dit pad wordt in het volgende hoofdstuk uitvoerig beschreven, maar ik geef het hier summier reeds weer als geheugensteuntje:

- zuiver inzicht: inzicht in de realiteit van de Vier Waarheden
- zuivere intentie: dit inzicht toepassen in het leven

- zuiver spreken: spreken naar dit inzicht
- zuiver handelen: handelen naar dit inzicht
- zuiver levensonderhoud: geen beroepsactiviteiten ontplooiën die strijdig zijn met dit inzicht
- zuivere inspanning: inspanningen richten naar dit inzicht
- zuivere aandacht: richten van volle en permanente aandacht op dit inzicht
- zuivere meditatie: reflectie die dit inzicht verdiept



Terug naar de Vier Waarheden. Elk van deze vier waarheden wordt beoefend in drie fazen (of rotaties), namelijk theorie (*P. pariyatti*), praktijk (*P. patipatti*) en realisatie/resultaat (*P. pativedha*).

Zoals de Boeddha het analytisch uitlegde in zijn eerste voordracht—de *Dhammacakkappavattana-Sutta*, namelijk door de drie rotaties en de twaalf aspecten:

• “*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij: 'Dit is de Edele Waarheid van het lijden'. (P. pariyatti)”* ²⁷⁰

“*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij: 'Dit lijden, een Edele Waarheid, dient volledig begrepen te worden'. (P. patipatti)”* ²⁷¹

“*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij: 'Dit lijden, een Edele Waarheid, is volledig begrepen'. (P. pativedha)”* ^{272 273}

“*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij: 'Dit is de Edele Waarheid over de oorzaak van het lijden'. (P. pariyatti)”*

“*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

'Deze oorzaak van het lijden, een Edele Waarheid, moet losgelaten worden'.
(P. patipatti)"

"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Deze oorzaak van het lijden, een Edele Waarheid, is volledig losgelaten'.
(P. pativedha)" ²⁷⁴

"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Dit is de Edele Waarheid over de beëindiging van het lijden'.
(P. pariyatti)

"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Deze beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, moet gerealiseerd worden'.
(P. patipatti)"

"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Deze beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, is gerealiseerd'.
(P. pativedha)" ²⁷⁵

"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Dit is de Edele Waarheid van het Pad
dat leidt naar de beëindiging van het lijden'.
(P. pariyatti)"

"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden,
een Edele Waarheid, moet gecultiveerd worden'.
(P. patipatti)"

"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden,
een Edele Waarheid, is gecultiveerd'.
(P. pativedha)" ²⁷⁶

Op deze manier ontstaan twaalf toestanden (of combinaties), wat men de Twaalf Aspecten van de Vier Waarheden noemt (*zie schema*).²⁷⁷

DE 12 ASPECTEN VAN DE VIER WAARHEDEN

1. De Waarheid van het Lijden

- Theorie (*P. pariyatti*): ‘Dit is het lijden’
- Praktijk (*P. patipatti*): ‘Het lijden moet *begrepen* worden’
- Resultaat (*P. pativedha*): ‘Het lijden is *begrepen*’

2. De Waarheid van de Oorzaak van het Lijden

- Theorie (*P. pariyatti*): ‘Dit is de oorzaak van het lijden’
- Praktijk (*P. patipatti*): ‘De oorzaak van het lijden moet *losgelaten* worden’
- Resultaat (*P. pativedha*): ‘De oorzaak van het lijden is *losgelaten*’

3. De Waarheid van de Beëindiging van het Lijden

- Theorie (*P. pariyatti*): ‘Dit is de beëindiging van het lijden’
- Praktijk (*P. patipatti*): ‘De beëindiging v/h lijden moet *gerealiseerd* worden’
- Resultaat (*P. pativedha*): ‘De beëindiging v/h lijden is *gerealiseerd*’

4. De Waarheid van het Pad dat leidt naar de Beëindiging van het Lijden

- Theorie (*P. pariyatti*): ‘Dit is het pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden’
- Praktijk (*P. patipatti*): ‘Het pad moet *gecultiveerd* worden’
- Resultaat (*P. pativedha*): ‘Het pad is *gecultiveerd*’

Bovenstaande tabel lijkt intellectueel eenvoudig; de beoefening ervan is echter een heel ánder verhaal.

Grosso modo komt het erop neer dat élk aspect intellectueel gekend en verstandelijk aanvaard is [de theorie]; dat deze theorie vervolgens ten gronde in de praktijk *ervaren* wordt en tenslotte dat de *yogi* het resultaat ervan in zichzelf volledig realiseert.

Dit vierstappen-plan met zijn drie respectieve geledingen is bijgevolg géén louter theoretische, intellectuele constructie. Het vormt een uiterst zorgvuldig, analytisch uitgewerkt plan van theorie, over praktijk naar volledige verwerkelijking. Zelfrealisatie.

Een beknopte analyse:

1. de Waarheid van dukkha

'Idam dukkham ariyasaccam... parinneyam... parinnatam'—'Deze Edele Waarheid van dukkha...moet ervaren worden...is volkomen ervaren' ²⁷⁸

→ *'Dit is dukkha'*: de theoretische—louter intellectuele—herkenning én vaststelling van het lijden vormt de uitgangspositie. Deze herkenning en vaststelling is *pariyatti*.

→ *'Dukkha moet begrepen worden'*: De tweede stap is beoefening, namelijk het beschouwen en overschouwen van *dukkha* in al zijn vormen en aspecten tijdens onze meditatie. Het is het verkennen van het immense terrein van *dukkha*: het ervaren dat *alles* onderhevig is aan *dukkha*.

Deze *ervaring*, deze *'certificatie'* van *dukkha* als een getuige zonder (voor)oordeel, (*'bearing witness'*), moet het *volledige* scala van *dukkha* omvatten (*P. dukkha parinneyam*), vermits (indien we *niet* het volledige scala zouden bekijken) er anders (mogelijk) een aspect zou *kunnen* overblijven waarop *dukkha* niet van toepassing zou zijn. Elke eventualiteit moet uitgesloten worden. ²⁷⁹ Door aanhoudende, repetitieve meditatiebeoefening sluiten we dit ook uit. Zo wordt *dukkha begrepen* als een totaliteit: we *ervaren dukkha* in *alles* en in *ál* zijn aspecten. Deze directe, experiëntiele ervaring is *patipatti*.

→ *'Dukkha is begrepen'*: De derde stap tenslotte (*P. parinnatam*) is de apotheose: wanneer *dukkha* eenmaal *begrepen* is, moeten we *dukkha* in onszelf realiseren en *voorbij dukkha* gaan, d.i. *dukkha achterlaten*; *dukkha* transcenderen. En dit kan énkél door de volgende stappen van de Vier Waarheden te doorlopen. Pas dan, énkél dán, kan men concluderen dat *dukkha begrepen* is. *Voorbij dukkha* gaan, *dukkha* overstijgen is *pativedha*.

2. de Waarheid van de Oorzaak van dukkha

'Idam dukkham samudayam ariyasaccam... pahahatabbam... pahinam'—'Deze Edele Waarheid van de oorzaak van dukkha... moet vernietigd worden... is volkomen vernietigd' ²⁸⁰

→ ‘Dit is de oorzaak van dukkha’: herkenning én vaststelling dat verlangen (*P. tanha*) de oorzaak is van *dukkha*; van onze ellende. Deze herkenning en vaststelling—op intellectueel niveau—is goed maar helpt ons niet verder. Dit is *pariyatti*.

→ ‘De oorzaak van dukkha moet losgelaten worden’: de oorzaak (= het verlangen) moet vernietigd worden (*P. pahahatabbam*) door meditatiebeoefening. Dit is *patipatti*.

→ ‘De oorzaak van dukkha is losgelaten’: maar deze vernietiging *an sich* is niet voldoende. Slechts wanneer de wortels (*P. mulas*) van het verlangen (*P. pahinam*) uitgeroeid zijn en er niets van overblijft, komt er een einde aan *dukkha*. Dit is *pativedha*.

3. de Waarheid van de Beëindiging van dukkha

‘Idam dukkhanirodham ariyasaccam... sacchikatabbam... sacchi-katam...’—‘Deze Edele Waarheid van de Beëindiging van dukkha moet gerealiseerd worden... is gerealiseerd’ ²⁸¹

→ ‘Dit is de beëindiging van dukkha’: aan *dukkha*, aan onze ellende is een einde gekomen. We bereiken het stadium van *nibbana*. Dit is de intellectuele herkenning én vaststelling dat we—door het verlangen tot in de wortel te vernietigen—onzelf bevrijden. Dit is *pariyatti*.

→ ‘De beëindiging van dukkha moet gerealiseerd worden’: Maar de louter intellectuele herkenning en vaststelling dat er een niveau bestaat *voorbij* onze lichaam/geest-structuur is niet voldoende. Het moet gecertificeerd worden (‘bearing witness’) (*P. sacchikatabbam*) door onze meditatiebeoefening: we moeten aan deze realisatie werken. Dit is *patipatti*.

→ ‘De beëindiging van het lijden is gerealiseerd’: Pas wanneer de beëindiging van *dukkha de facto* gerealiseerd is, zijn we vrij. Dit is *pativedha*.

4. De Waarheid van het Pad dat leidt naar de Beëindiging van dukkha.

‘Idam dukkhanirodhagamini patipada ariyasaccam... bhavetabbam... bhavitam...’—Deze Edele Waarheid van het Pad dat leidt naar de Beëindiging van dukkha... moet gecultiveerd worden... is gecultiveerd’ ²⁸²

→ ‘Dit is het pad dat leidt naar de beëindiging van dukkha: dit is de intellectuele herkenning én vaststelling dat *dít* inderdaad het pad is dat leidt naar de beëindiging van *dukkha*. Dit is *pariyatti*.

→ ‘Dit pad moet gecultiveerd worden’: dit is de intellectuele *beslissing* dat we dit pad moeten *cultiveren* (*bhavetabbam*). Dit kan *énkel* gebeuren door beoefening. Dit is *patipatti*.

→ ‘Dit pad is gecultiveerd’: de beëindiging van *dukkha* én de hieruit voortspruitende bevrijding is *énkel* een feit wanneer alle elementen van het pad ontwikkeld zijn, d.i. wanneer alle acht aspecten van het pad direct, experiëntieel ervaren en gerealiseerd zijn. Dit is *pativedha*.

Slechts wanneer de Vier Waarheden, in de onderscheiden drie niveau’s, experiëntieel *ervaren* én *gerealiseerd* zijn kan er sprake zijn van echte bevrijding (*P. vimutti*). Zoniet blijven de Vier Waarheden slechts een filosofisch systeem. En dat is—zoals *supra* reeds aangehaald—meestal het geval.



Het bovenstaande vormt, *in a nutshell*, de ware erfenis van Siddhattha Gotama, de bedelmonnik (*P. samana*), ²⁸³ die 2.600 jaar geleden langs de Gangesvlakte trok.

Hij leerde geen rituelen, geen dogma’s, geen *sectarisme*; hij sprak zelfs het woord *boeddhisme* niet uit. ²⁸⁴ Hij was zelfs géén *boeddhist!* Dat zijn allemaal hersenspinsels van zijn latere volgelingen. ^{285 286}

Hij leerde alleen *Dhamma*, de wet van de natuur, de kosmische wet, de zó-heid. Géén hocus-pocus, geen toverdoos. Enkel datgene wat de *yogi* leidt tot harmonie, bevrijding en innerlijke vrede is in overeenstemming met de *buddhasasana*.

Maar toch, voor alle duidelijkheid, in het kader van hetgeen iedereen ziet en vooral *wil* zien, mijn persoonlijke vloek in de boeddhistische kerk:

Boeddhisme *an sich*, als een sektarische religie (een complete aberratie van wat *Dhamma* in essentie voorhoudt), ²⁸⁷ is een kerkje tussen vele anderen, ²⁸⁸ met de identieke, zowel ongewenste als ontoelaatbare uitwassen die we ook in alle andere geïnstitutionaliseerde religies vaststellen, namelijk: een proliferatie van alle mogelijke rituelen; ²⁸⁹ een diepgaande verwevenheid van religie en politiek (lees: de neiging van georganiseerde religies om morele legitimiteit te verschaffen aan machthebbers, zelfs aan de meest gore); ²⁹⁰ ongewenste seksuele aberraties; ^{291 292 293} al dan niet openlijke vrouwonvriendelijkheid; ²⁹⁴ verrijking; nepotisme ²⁹⁵ en verregaande bescherming van de eigen positie; ²⁹⁶

praalzucht; ²⁹⁷ godsdienstig fanatisme tot zelfs genocide ²⁹⁸ en regelrechte oorlog. ²⁹⁹

De meerderheid van toegewijde boeddhisten van alle obediënties—monniken en nonnen inclusief—heeft zich in het verleden vooral onledig gehouden met het cultiveren van ethisch gedrag; met het scrupuleus scholastisch uitpluizen van de leer van de Boeddha en met het verwerven van goed *kamma* door genereus te offeren (*P. dana*). Uit historisch onderzoek blijkt dat de *kern* van de *Dhamma*—meditatie—die tot *inzicht* en *wijsheid* (*P. panna*) en tenslotte tot *verlichting* (*P. nibbana*) leidt, slechts voor enkelen weggelegd was.

En zoals meestal gebeurt wanneer de essentie verwaarloosd wordt en men zich hoofdzakelijk inlaat met randfenomenen, verkreeg men net het tegenovergestelde resultaat van datgene wat beoogd werd door de Boeddha: de devote boeddhisten streefden *en masse* naar een ‘goede wedergeboorte’ terwijl het beoogde doel van de Boeddha juist lag in de *bevrijding* uit *dukkha* in *dít* leven (*P. vimutti*).

De *yogi* die zijn weg zoekt binnen de *Dhamma*, moet bijgevolg die weg vooral vinden *buiten* het boeddhisme. ³⁰⁰

Stephen Batchelor: ³⁰¹

• *Alles wat begint als een vrijmakende visie loopt het risico van een stapsgewijs veranderingsproces, tot het uiteindelijk een ideologische kracht is die de status-quo wil handhaven, of de belangen van een kleine elite wil beschermen.*

Therapeutische beoefeningen harden uit tot waterdichte technieken; losjes verknoopte gemeenschappen verstarren tot onderdrukkende instituten.

Het verschil tussen idee en ideologie, beoefening en techniek, gemeenschap en instituut is mistig en organiek. Ongemerkt vloeit het eerstgenoemde over in het laatstgenoemde.

In de ideeën, beoefeningen en voorschriften die de Boeddha onderwees, ligt het zaad opgeslagen van de latere boeddhistische ideologieën, technologieën en instituten. •

Hoef ik te herhalen dat dit kerkje—zoals trouwens élk kerkje—*niet* het mijne is. En *nooit* het mijne zal zijn. Iedere geïstitutionaliseerde religie, namelijk elk ‘geopenbaard’ geloofssysteem dat onder supervisie van een priester-elite voor eeuwig-en-drie dagen geldig is, is me totaal vreemd. Ik

huiver van deze bakens van intolerantie en conservatisme. Het zijn vuurtorens zónder licht.

Institutionele religie is en blijft—onder alle regimes en in alle tijdsegmenten, alle goede bedoelingen ten spijt—*tout court* een pure, gevaarlijke volksverlakkerij.

Mijn vriend, Meester Tsjeng: ³⁰²

• *Maar wat hebben jullie, de leerlingen van Boeddha, gedaan? Jullie hebben je van de Boeddha meester gemaakt. Van zijn leven hebben jullie een legende gemaakt waar je verrukkelijk over kunt fantaseren.*

Van zijn persoon hebben jullie een afgod gemaakt die je naar hartelust kunt vereren.

Zijn woorden hebben jullie heilig verklaard, opdat het de moeite waard zou zijn ze van buiten te leren en ze onophoudelijk op te zeggen en op te schrijven.

Naar aanleiding van het leven en de woorden van Boeddha hebben jullie verschillende scholen gesticht, een onnoemlijk aantal boeken geschreven en oneindig veel gekletst.

Jullie hebben overal tempels gebouwd en talloze beelden gemaakt. Jullie hebben dag en nacht wierook gebrand en kamfer aangestoken. Jullie hebben geloofsovertuigingen verkondigd en dogma's vastgesteld. Jullie hebben voorschriften, disciplines en oefeningen bedacht.

Kaalkoppen, jullie zijn er ingetuind. Je hebt je door al die dingen—waarvan notabene Boeddha heeft ontdekt dat het dwaalwegen zijn die je alleen maar in verwarring brengen—in de luren laten leggen. •

Daarom, het woord van de Boeddha zelf: ³⁰³

• *De Dhamma heeft slechts één smaak. De smaak van bevrijding.* •

Sri Dhammananda: ³⁰⁴

• *The real followers of the Buddha can practise... without adhering to any school or sect.* •

Ajahn Chah: ³⁰⁵

• *In the uncovering of truth, our effort is not to try to make all our ideas conform to what's written in the Buddhist books, but to use the teachings as working hypotheses.*

*Do they adequately, completely explain human experience?
The idea that with the power of sati, samadhi and panna, we learn
to see the truth, just as it is.*

*What we are being offered by the Buddha is a teaching that opens
our eyes to look at life and at experience.*

*We investigate: 'What is this?' 'What am I?' 'What is this life ... this
body ... this mind?' And humble acknowledgement that we don't
know is the motor for the search.*

*We must believe in the vision of freedom outside the bonds and
attachments founded on a sense of self. That freedom comes from
fully understanding, moment by moment, the nature and mecha-
nics of bondage.*

*We practise to understand the nature of the five khandhas and the
six salayatanas. •*

Stephen Batchelor: ³⁰⁶

• *Terwijl "boeddhisme" doet denken aan een geloofssysteem, ver-
wijst "Dhamma-beoefening" naar handelen.*

*De vier louterende waarheden zijn geen stellingen die je moet gelo-
ven, maar uitdagingen tot handelen. • ³⁰⁷*

Satya Narayan Goenka: ³⁰⁸

• *It is not necessary to believe in a past or a future life... Surely you
must believe in this present life...*

*Give all importance to the reality of this moment: at this moment
you are dying—every moment you are dying; every moment you
are taking new birth. Observe that, feel that, understand that.*

*Also understand how you react to this changing flow, and thereby
harm yourself. When you stop reacting, the present becomes bet-
ter and better.*

*If there is a future life, certainly you will benefit there as well. If
there is no future life, why worry?*

*You have done your best to improve your present life. The future is
nothing but the product of the present. If the present is all right, the
future will be all right. •*

[Kernhout in de vierde macht]

Het laatste woord is aan de Meester Himself, die, zoals gezegd, alle metafysische vragen steeds pragmatisch uit de weg ging en boudweg weigerde er op te antwoorden, vermits ze, volgens hem, *niets* bijdroegen aan de weg die hij timmerde.

Het antwoord van de Boeddha, toen men hem vroeg of hij nà zijn dood als Ontwaakte—bevrijd van wedergeboorte (*P. parinibbana*)—nog zou bestaan:

- *Ik beweer niet dat de Tathagata na de dood niet bestaat.*
Ik beweer niet dat de Tathagata na de dood
zowel bestaat als niet bestaat.
Ik beweer niet dat de Tathagata na de dood
noch bestaat noch niet bestaat. •

Ik citeer Hem, ³⁰⁹ met de laatste paragraaf uit de *Kalama-Sutta*, die heerlijke Ode aan het Vrij Onderzoek, ³¹⁰ en sluit hiermee de open vraag naar wedergeboorte af.

- *Maar áls er geen andere wereld is en áls er geen sprake is van de vruchten van goede of slechte daden, dan zal ik hier en nu in dit leven vrij zijn van vijandschap, smart en zorgen, en dan zal ik gelukkig leven.* •

Méér hoeft er niet gezegd te worden...

...wat rest is beoefening: meditatie die alles *helder* maakt, de continue *flow* van energie... observeren en loslaten; loslaten van dualiteit, loslaten van concepten, loslaten van (de illusie van) het 'zelf'..., langzaam smelten, langzaam oplossen..., het continue ontstaan, bestaan, vergaan en opnieuw ontstaan: *anicca, dukkha, anatta*...

Bhanga!

In essentie is alles met elkaar verbonden door onnoemlijk veel oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*): in de standvastige kalmte, in de groeiende gelijkmoedigheid en in de penetrerende aandacht van het ontwaakte *bewustzijn* is er géén plaats voor geboorte, is er géén plaats voor sterven. ³¹¹

Er is *énkel* eeuwige energie, het samenvloeien met de tijd- en vormloze dimensie (de ruimte waar geen enkele substantie, geen enkele kern, geen ziel te vinden is) die *voorbij* de tijdelijkheid van alle verschijnselen bestaat.

Deze wijsheid leidt tot de vernietiging van elk verlangen. Zodra het verlangen vernietigd is, is er geen *dukkha* meer. *Nibbana* is de vernietiging van verlangen, wat synoniem is met de opheffing van het lijden.

Hier transcenderen lichaam en geest. *Voorbij... voorbij...* ach, dit is niet in woorden te vatten...

Zoals Paul Van hooydonck het in een persoonlijk mailtje zo mooi formuleerde:

• *Dingen komen en gaan. Dat ben ik niet. Ik ben de weidsheid waarin deze dingen bestaan, waaruit ze opkomen en waarin ze verdwijnen.* •

Dank je, Paul. Full circle. *Enso*. ³¹²

I. 3 WAT IS HET ACHTVOUDIGE PAD ?

Vermits de Vier Waarheden het hoogtepunt vormen van de *Dhamma*, ga ik hier uitgebreid in op de Weg die bewandeld moet worden om tot zelf-realisatie te komen.

Het Achtvoudige Pad (*P. ariya atthangika magga*) is de *Dhamma*-weg die leidt naar bevrijding, naar verlichting.

De Boeddha nodigde iedereen uit om *zélf* de acht componenten van het pad vorm te geven, en dit vooral *niet* als acht opgelegde regels te zien: '*neem niets aan voor je het zelf onderzocht hebt.*'³¹³

Door deze stellingname is de *Dhamma* een van de weinige niet-dogmatische filosofieën in de wereld. Dit is ook de reden waarom de *Dhamma* vele gezichten heeft en wie meent de éinig wáre *Dhamma* te kunnen aanwijzen wordt tegengesproken door de geschiedenis.

Dit 'zelf'-onderzoek van de individuele acht componenten is het sterkst ontwikkeld in *Zen* en in *Vipassana*-meditatie.

Het *zélf* ontdekken van het achtvoudige pad wordt '*compromisloosheid*' genoemd. Immers, voor hetgeen de *yogi zélf* als waarheid heeft ervaren, hoeft hij géén éneke tegemoetkoming te doen, géén énkél compromis te sluiten. Met niemand. Dit vormt—voor mij althans—een rechtstreekse consequentie van Vrij Onderzoek.

Het Achtvoudige Pad verklaart in acht onderdelen hoe de *yogi*, de onrust van zijn geest en *dukkha* kan overwinnen en op deze manier—door zuivering en transformatie—tot zelfrealisatie kan komen.

Zelfrealisatie is slechts mogelijk wanneer de *yogi* de moed heeft om de werkelijkheid van wat men 'het *ego*', het '*ik*', het '*zelf*' noemt forensisch te analyseren en, op deze manier, deze groteske *illusie* van vergankelijkheid, onbestendigheid en zelfloosheid te *ervaren*.

De *directe ervaring* (*P. bhavana-maya panna*) van deze werkelijkheid is essentieel, omdat alles wat de *yogi zélf* onderzocht, *zélf* geanalyseerd en *zélf* ervaren heeft, boven elke twijfel en boven elke scepsis verheven staat.

Ervaren is observeren, aandachtig-zijn, met de grootst mogelijke forensische scherpste, geestdrift en zorgvuldigheid, met een penetrerende,

analytische geest, waarbij het geheel in afzonderlijke onderdelen wordt opgesplitst en nauwgezet—vanuit alle mogelijke perspectieven—wordt onderzocht, tot uiteindelijk *de essentie* waarneembaar en ontcijferd is.

Ik ben tevreden met bovenstaande zin. Nu rest énkél nog het in praktijk brengen!

Aandachtig-zijn (*P. sati*) staat haaks op de menselijke neiging om alles te *conceptualiseren*. Aandachtig-zijn is niet-conceptueel gewaarzijn. Conceptueel gewaarzijn is vergelijken, meten, (be)rekenen. Wanneer we conceptualiseren verliezen we ons in de illusie-wereld van het 'ik'.

Ik wil aandachtig zijn in de wérkelijke wereld. Aandachtig zijn. Zijn. In *Zen* noemt men dit *hishiryō*, denken-voorbij-het-denken dat vergelijkt, meet, berekent.

• *Tijdens zazen komen allerlei beelden, gedachten en hersenspinsels op uit het onbewuste. We laten ze voorbijgaan, zoals de wolken aan de hemel voorbijkomen en uit het zicht verdwijnen.*

Wanneer we stoppen met onze persoonlijke gedachten te onderhouden, verschijnt hishiryō: het bewustzijn dat denken en niet-denken overstijgt.

Zonder te proberen de waarheid te bereiken of illusies te verbrijzelen, zonder te vluchten of iets te volgen, komt ons oorspronkelijk, intuïtief bewustzijn bloot te liggen, waarin we vrij kunnen worden van alle vaste beelden en meningen die we over onszelf koesteren.

We kunnen ongehinderd en onbevreesd dit moment zijn. • 314

Hishiryō is zien zonder denken: als je dént, ga je keuzes maken en met de keuze die je gemaakt hebt ga je je identificeren. Door keuzes te maken bestendig je het 'ik'-systeem. Door gelijkmoedig aandachtig ³¹⁵ te zijn kun je je boven elke keuze plaatsen. 'Zien zonder denken' wil gewoon (?) zeggen: zet het denken stop; stop die stroom van gedachten (*P. vinnanasota*), die ellendige vloed van *mind chatter*. Kom gewoon tot jezelf. Dat is al moeilijk genoeg.

Als de *yogi* het leven op déze wijze beleeft, gaat hij een wereld binnen zonder scheidingen. Zonder dualiteit. In al wat hij doet, is hij *volledig*, is hij *één*, realiseert hij zichzelf volkomen. Anders gezegd, als metafoor, in die typische, martiale *Zen*-taal: dan is hij zich volkomen bewust dat 'de maan evenzeer gereflecteerd wordt in de oceaan als in een dauwdruppel.'

Aandachtig-zijn is het besef dat *alles*—op elk moment én van moment tot moment—*nieuw* is. Ook al *dénk* je iets al duizend keer gezien, gehoord, geproefd, gesmaakt, gevoeld of gedacht te hebben.

Observeer daarom alles—dit hele universele *proces* van permanente verandering—met de verwondering van een kind. Met een *beginners' mind*. Steeds opnieuw. *Let it happen. Again and again.*

Om aandachtig te zijn moeten we *vertragen*, ons *verlangzamen*. Bij observatie blijkt dat *snelheid* de illusie creëert van vertrouwen en zekerheid.

Eckart Kroneberg: ³¹⁶

• *Verlangzamen betekent: de onbetrouwbaarheid zien en ervaren, de onzekerheid zien en ervaren. Alle zintuiglijke functies van de mensen behoeven snelheid om een conventioneel bewustzijn te scheppen.*

Zien, horen, ruiken, proeven, voelen, denken, hebben snelheid nodig om zien-bewustzijn, hoor-bewustzijn, ruik-bewustzijn, smaak-bewustzijn, voel-bewustzijn, denk-bewustzijn te scheppen.

Maar het doelbewuste verlangzamen van de mechanische kringloop van lichamelijke, via voelen, waarnemen, geestelijke vormgeving naar bewustzijn, leidt tot de ineenstorting van de illusie ik-zie, ik-hoor, ik-ruik, ik-proef, ik-voel, ik-denk.

... De wereld in haar onstoffelijke en stoffelijke variant is een product van kinetische energie. Zonder beweging blijft er niets over.

Het universum is werkelijk leeg. • ³¹⁷

In het gehele universum bestaat niets—Niets!—wat werkelijk *massief* is. Wetenschappelijk werd aangetoond dat *alles* bestaat uit energiedeeltjes, ³¹⁸ die zo snel bewegen dat ze de illusie opwekken van massiviteit. In de 21ste eeuw worden voor dit natuurwetenschappelijk bewijs Nobelprijzen uitgekeerd.

Siddhattha Gotama wist dit intuïtief (zónder *bubble chamber*) 2.600 jaar geleden al.

Vergankelijkheid kan je zelf ervaren: door middel van meditatieve concentratie is het mogelijk om deze constante beweging te *voelen*; de ervaren *yogi* voelt het lichaam *vibreren* en *oplossen* terwijl de samenstellende deeltjes met ontzettende snelheid ontstaan en vergaan.

Zulke *ervaring* wordt *bhanga* genoemd. *Bhanga* vormt een belangrijk stadium in de beoefening van *vipassana*.

Bhanga is de gemoedstoestand van complete *desintegratie*; van het razendsnel ‘oplossen’ van alle verschijnselen die zich manifesteren. De gedachten verdwijnen op het moment dat ze verschijnen. Alle fenomenen ontstaan om onmiddellijk daarna weer te vergaan: het is de energiestroom—de *free-flow* van bewustzijn die door het hele lichaam giert, zonder dat het enig obstakel ontmoet ³¹⁹ waardoor de *yogi* ervaart dat zijn hele lichaam en geest oplost in trillingen, in vibraties, in kleine subatomaire energie-deeltjes (*P. kalapas*). Wat de *yogi* vroeger als een eenheid (lichaam en bewustzijn) ervaarde, valt nu uit elkaar. De verschijnselen desintegreren constant en permanent. De *yogi* ervaart dat er *géén* ‘ik’ is, *géén* ‘persoon’.

Alle lichamelijke en mentale verschijnselen ontstaan en vergaan—een continue *proces* van razendsnel ontstaan en vergaan; een *flow* van eeuwige verandering.

Er is *géén* ‘zelf’. Er bestaat *géén* eeuwige ‘ziel’. Elke creatie blijkt een illusie. *Géén* énkkel concept blijft overeind.

Bhanga is een ontzettend vreugdevolle toestand, maar overstijgt niet onze geest/lichaam-structuur. Het is slechts het gevolg van verhoogde zintuiglijke opmerkzaamheid. Het is *géén* transcendente ervaring.

Het zou fout zijn te denken dat dit de permanente, eeuwige, absolute staat zou zijn. Deze desintegratie; dit uit-elkaar-vallen is niets anders dan subtiele fysische en mentale gewaarwordingen die volledig in de sfeer van *anicca* liggen.

Bhanga maakt de *yogi* diep bewust van het permanente ontstaan en vergaan in zijn complete mentaal-fysische entiteit (*P. namarupa*): hij ‘is’ niets anders dan energiedeeltjes die bij elkaar komen en weer uit elkaar gaan. Vibraties. De *yogi* verdwijnt..., lost op... *anicca*.

Door observatie van *bhanga* begrijpt de *yogi* de ultieme waarheid over materie (*P. rupa*) en geest (*P. nama*): hij ervaart de ultieme werkelijkheid van materie en van geest als louter vibreren, louter veranderen: *vibrating...*, *changing...* een eeuwige *flow* van energie, die steeds verandert en nooit meer hetzelfde wordt. *Nothing is permanent: anicca vata sankhara*—‘alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk’.

Persoonlijk ervaren, dit zélf voelen: wat iemand wéét uit ervaring, moet door niemand worden betwist. Dit is wijsheid (*P. bhavana-maya panna*), het innerlijk zien hoe de dingen wérkelijk zijn. Het pad kan niet intellectueel gerealiseerd worden, de *yogi* moet inzicht krijgen, dit voelen en 'ervaren' tot in zijn diepste essentie, ervan verzadigd worden tot in zijn kleinste vezel...

Aandachtig-zijn (*P. sati*) is kijken, *zien*, zoals iets écht is, zónder dualiteit, zónder dat het 'ik' er een oordeel (aangenaam, onaangenaam of neutraal) over gevormd heeft, zónder het verhaal, zónder het drama, waarin het wordt ingekleed.

De *yogi* stapt niet mee in het epos dat het ego, dat fenomenologische 'zelf', ³²⁰ voor hem in petto houdt. Hij stopt die illusoire waanzin. Hij beseft dat *Maya* uiteindelijk slechts leidt tot Mara. De *yogi* wéét: *Maya* en Mara zijn verweven met 'zijn' ego. Ze zitten diep in hem. Ze kluisteren zijn bevrijding...

Osho: ³²¹

• *Het hele ego is hel. Zodra het ego er niet meer is, is er geen hel. Het ego scheidt structuren om je heen die je ellendig maken.*

... *Het "ik" is hel. Het zelf is de hel, het niet-zelf is de hemel. Je moet de hel begrijpen, want als je de hel niet begrijpt, kun je er nooit uitkomen. En om te begrijpen is acceptatie nodig. Je kunt niets begrijpen als je het blijft ontkennen.*

... *Het hele idee: "Ik sta los van de wereld" is de hel. Scheiding is hel. Laat het ego los, en plotseling zie je dat alle misère verdwijnt, alle conflict verdwijnt. •*

Wei Wu Wei: ³²²

• *It is only the artificial ego that suffers. The man who has transcended his false 'me' no longer identifies with his suffering •*

Liberation Unleashed: ³²³

• *Hell is not some place where we might go when we die. Hell is right now. Hell is in believing that the stories in the mind are real. Relief from hell is seeing that there is no one here to take anything personally. •*

En waarom zouden we die *identificatie* met onszelf beperken tot ons ego. Wanneer we ons identificeren met het systeem waarin we leven, krijgt Mara een heel ándere dimensie. Maar het schept éézelfde *dukkha*.

Stephen Batchelor: ³²⁴

• *We kunnen de duivel ook opvatten als de intimiderende monetairre, maatschappelijke, politieke en religieuze machten die we verzelfstandigen tot eenheden als dé Economie, dé Maatschappij, dé Overheid, dé Kerk, om ze vervolgens te behandelen alsof ze een eigen leven leiden en in staat zijn ons te verketteren en te vernietigen.* •

Diepe, diepe wijsheid!

[Kernhout]

Vervang illusie door wijsheid (*P. panna*), namelijk door het heldere *zien* dat *á*lle geconditioneerde dingen onderhevig zijn aan veranderlijkheid (*P. anicca*), lijden (*P. dukkha*) en zelfloosheid (*P. anatta*). Dit helder begrip van vergankelijkheid maakt een einde aan alle hechten en bijgevolg aan alle *dukkha*. Het niet-zelf, het ontbreken van elke substantiële kern, is de bewustzijnsstaat, de hemelse staat (versus de hellestaat, het ego, de economie, de maatschappij, de overheid, de kerk...).

Slechts wanneer de *yogi* de grove, oppervlakkige, relatieve werkelijkheid (fenomenale werkelijkheid) doorgrond heeft, d. i. ingezien heeft dat een wereld van onzekerheid en in permanente verandering *énkel* maar illusies van perfectie kan bieden, is het mogelijk om de subtiele, absolute werkelijkheid (noumenale werkelijkheid) van geest en materie te *ervaren*.

Van zodra de dingen gezien worden zoals ze *écht* zijn (*P. yatha bhuta*), kan de geest gezuiverd worden. Bij een zuivere geest is bevrijding (*P. vimutti*) je deel.

Vrijheid is het universele vermogen van de geest zelf en ligt besloten in de wijsheid om keuzes te maken. De Boeddha zei: *'De Dhamma heeft slechts één smaak, de smaak van vrijheid.* ³²⁵

Bouw geen muren rond vrijheid; heb geen angst voor vrijheid, lever je spontaan over, koester vrijheid door aandacht, penetrerende aandacht. Vernietig door zúlke indringende aandacht al die onbewuste lagen van conditionering.

Dit geldt evenzeer voor de samenleving: Bouw geen muren rond de wérkelijke realiteit, rond de veranderlijkheid én de vergankelijkheid van alles. Dit wil *concreet* zeggen: eis van niemand een (loze) belofte van 'eeuwige' trouw; sluit nooit 'statutaire' arbeidscontracten—'vast'-tot-in-der-eeuwigheid; besef dat alle zgn. 'verworven' rechten aangeprete leugens zijn. Er is niets 'verworven'. Er kan ook nooit iets voor eeuwig-en-drie-dagen beloofd worden. Nooit. *Never ever*. Zoiets 'geloven' is conditionering. Zichzelf bedriegen. Zoiets 'beloven' is diefstal van gemeenschapsgeld. Anderen bedriegen. Onhoudbare Nonsens.

Niemand kan zich ongestraft—ook een belangengroep niet—*buiten* de werkelijkheid stellen. Veranderingen tegenhouden, aanpassingen uitstellen leiden steevast tot een fiasco. Als verandering de natuurwet is, kan de mens zich niet veroorloven om verandering te *neutraliseren*.

Wie zo bekrompen is dat hij dat niet inziet, doet me steeds denken aan de poelkikker, het verhaal dat André Braet ³²⁶ zo treffend weet te vertellen:

• *Er was eens een kikker uit de oceaan die langs een poel kwam en erin sprong. Hij maakte kennis met de kikker die in de poel woonde en deze kikker vroeg: "Waar kom je vandaan?"*

Hij zei: "Ik kom uit de grote oceaan."

De kikker uit de poel vroeg: "Is die oceaan groter dan deze poel?"

Natuurlijk lag er achterdocht in zijn blik, zijn denken twijfelde: "Hoe kan er iets groter zijn dan deze poel waarin ik woon?"

De oceaankikker lachte en zei: "Het is erg moeilijk er iets over te zeggen, want er is geen maatstaf, geen vergelijk."

De poelkikker zei: "Dan geef ik je een maatstaf." Hij sprong over een kwart lengte van de poel en zei: "Is de oceaan zo groot?"

De oceaankikker lachte en zei: "Nee".

De andere kikker sprong de halve lengte van de poel en zei: "Is hij zo groot?"

Weer lachte de oceaankikker en zei: "Nee".

Toen sprong hij de hele lengte van de poel en zei: "Nu kun je geen nee meer zeggen."

De oceaankikker zei: “Je voelt je misschien gekwetst en ik wil je niet beledigen, maar het antwoord is nog steeds nee.”

Toen riep de poelkikker verontwaardigd: “Maak dat je wegkomt, leugenaar. Er bestaat niets dat groter is dan deze poel” •

De parabel van de poelkikker verwoordt de vaste zekerheid van de verstarde, geconditioneerde geest. De vijverkikker is finaal gedoemd ten onder te gaan in de grootste vertwijfeling, overtuigd als hij *is* en *blijft* van zijn Grote Gelijk.

Leer verandering *accepteren*. *Aanvaard* vergankelijkheid. *Anicca*.

Enkel *zón*der (geconditioneerde) belemmering kan *de yogi* zichzelf leren kennen en stelt hij zich open voor het loslaten van al die onwetendheid, al die ellende die zich in een eeuwigdurende kringloop van geboorte tot geboorte (*P. samsara*) voortzet.

Bevrijding ontstaat *én*kel bij een permanente uitdoving (van de illusie dat het ‘*ik*’ een separate, onafhankelijke, substantiële kern, een ‘ziel’ bezit), zodat de *yogi* eindelijk die vermaledijde cyclus van de (metaforische) wedergeboorte definitief kan stoppen.

Slechts wanneer de *yogi* erin slaagt om de vicieuze cirkel van *samsara* te vervangen door een *pad* (het Achtvoudige Pad) wordt de ultieme werkelijkheid van dit bestaan langzaam duidelijk.

Stephen Batchelor: ³²⁷

• In eerste instantie lijkt dat een breekpunt te zijn, alsof alles mislukt is, de instorting nabij. De dingen die zo vertrouwd en veilig waren zijn achtergelaten, alles is opgegeven voor het verleidelijke maar verwarrende onbekende.

Want als je je in de open ruimte van een pad begeeft, kom je oog in oog te staan met de wervelende commotie van het voorwaardelijke bestaan.

De dingen zijn niet zo statisch of voorspelbaar als ze ooit leken te zijn. •

In de *Dhammacakkappavattana-Sutta* wordt de extensieve verklaring gegeven van de samenstellende onderdelen van het Achtvoudige Pad.

De acht stappen van het pad vertonen een progressieve lijn naar bevrijding toe:

Uit zuiver inzicht komt zuivere intentie voort;
uit zuivere intentie komt zuivere spraak voort;
uit zuivere spraak komen zuivere handelingen voort;
uit zuivere handelingen komt zuiver levensonderhoud voort;
uit zuiver levensonderhoud komt zuivere inspanning voort;
uit zuivere inspanning komt zuivere aandacht voort;
uit zuivere aandacht komt zuivere concentratie voort;
uit zuivere concentratie komt zuiver inzicht voort;
uit zuiver inzicht komt zuivere bevrijding voort. ³²⁸

Ontwikkeling vindt plaats op het pad als een dynamisch, samenhangend geheel. Verschillende onderdelen kunnen tijdelijk een voorname plaats hebben in iemands doen en laten, maar het belangrijkste is het pad *in zijn totaliteit*, niet de separate onderdelen van het pad.

De acht stappen van het pad versterken en ondersteunen elkaar, je kunt ze enkel *tegelijktijd* ontwikkelen. De éne stap vult de ander aan, zodat de *yogi* zelf ook meer en meer één geheel wordt.

Samengevat: moreel gedrag leidt tot concentratie. Concentratie leidt tot wijsheid. Terwijl wijsheid tot moreel gedrag en concentratie voert.

Slechts wanneer het pad *als geheel* zeer sterk ontwikkeld is, is het mogelijk verlichting te bereiken: het pad vormt bijgevolg de *basis* om bevrijding en zelfrealisatie te realiseren.

De Boeddha beschreef het Achtvoudig Pad als volgt:

• *Dit, monniken, is de Edele Waarheid van het Pad dat leidt naar de Opheffing van dukkha: het is eenvoudigweg het Edele Achtvoudige Pad.* •

Het Achtvoudige Pad is uitsluitend gericht op het *heden*. De *yogi* hoeft enerzijds niet te hunkeren naar het verleden en anderzijds is de toekomst slechts loutere speculatie: *the past is history; the future is mystery*.

Het Achtvoudige Pad is opgedeeld in 3 distinctieve groepen: de *groep van wijsheid (P. panna)*: 1. zuiver inzicht en 2. zuivere gedachten; de *groep van moraliteit, ethiek (P. sila)*: 3. zuivere spraak, 4. zuiver handelen en 5. zuiver levensonderhoud en de *groep van concentratie (P. samadhi)*: 6. zuivere inspanning, 7. zuivere aandacht en 8. zuivere concentratie.

DE GROEP VAN WIJSHEID (*P. panna*)

1. zuiver inzicht (*P. samma ditthi*)³²⁹

De Boeddha:³³⁰

• *En wat is zuiver inzicht?*

Begrijpen wat dukkha is; begrijpen wat de oorzaak van dukkha is; begrijpen wat het ophouden van dukkha is; begrijpen wat het pad is dat leidt naar de opheffing van dukkha—Dit is zuiver inzicht, Monniken. •

Zuiver inzicht leidt er toe dat de *yogi*—in volkomen vrijheid—kan kiezen voor een pad dat leidt naar méér geluk en harmonie en wijsheid doordat bevrijding uit verlangen aanspoort tot een deugzaam leven.

In die zin kan men zeggen dat *zuiver inzicht* de opstap vormt naar de tweede stap van het achtvoudige pad namelijk moraliteit (*P. sila*). Maar anderzijds zal een ethisch leven leiden tot concentratie en wijsheid. Het is duidelijk dat de drie groepen elkaar langs alle kanten bevruchten.

In de queeste naar wijsheid kan men drie *stadia* onderscheiden:

a) ontvangen wijsheid (*P. sutta-maya panna*): wijsheid die verkregen wordt door naar andermans woorden te luisteren. Men aanvaardt deze wijsheid zonder verder nadenken, uit blind geloof (1), uit angst (2) of uit verlangen (3).

b) intellectuele wijsheid (*P. citta-maya panna*): wijsheid die ontstaat uit intellectueel begrijpen, Men analyseert op intellectueel vlak óf hetgeen men gelezen en gehoord heeft, logisch, praktisch en nuttig is.

(c) wijsheid vanuit zelfinzicht (*P. bhavana-maya panna*): wijsheid die ontstaat uit persoonlijke *ervaring*. Dit is *échte* wijsheid. Waarheid kan immers *énkel* ervaren worden *binnen* de grenzen van het eigen lichaam; *buiten* de grenzen van het eigen lichaam kan er enkel over waarheid gefilosofeerd worden.

Zuiver inzicht vormt de ruggengraat van de *Dhamma* omdat *zónder* zuiver inzicht de andere componenten van het Achtvoudige Pad onmogelijk kunnen ontwikkeld worden.³³¹

Wanneer de oorzaak van *dukkha* onwetendheid (*P. avijja*) is (een verkeerde perceptie van de waarheid), is het niet meer dan logisch dat *juist inzicht* op de eerste plaats komt.

Wat is een *verkeerde* perceptie van de waarheid?

- het als een ‘*zelf*’ beschouwen van wat geen ‘*zelf*’ is
- wat vergankelijk is beschouwen als stabiel
- wat lijden is beschouwen als genot
- wat weerzinwekkend is beschouwen als mooi

Het probleem is dat één van deze vier bovenstaande misvattingen (onwetendheden) zich manifesteren op alle drie van de perceptieve (cognitieve) niveaus, namelijk op inzicht, op ervaring en op het denken.

Deze drie cognitieve niveaus vormen een *cirkel*: inzicht beïnvloedt de waarneming; de waarneming beïnvloedt de gedachten en gedachten beïnvloeden het inzicht.

Het cognitieve *proces*—(inzicht → waarneming → gedachten → inzicht)—wordt aldus *vervormd* (*misvormd*) wanneer het inzicht *onjuist* (of *onzuiver*) is. Dit is een diabolische cirkel, die we blijkbaar moeilijk doorzien.

De *yogi* die zich kan bevrijden uit deze onwetendheid, doorbreekt de eindeloze kringloop van leven en dood (*P. samsara*) en bereikt het doodloze (*P. amatam*)—*nibbana*.

Zuiver inzicht staat synoniem voor het *begrijpen*—het helder begrip—van de Vier Waarheden ³³² (*P. cattari ariya saccani*):

- inzicht (*P. nana*) in *dukkha* (*P. dukkha nana*): de 1ste Waarheid
- inzicht in de oorzaak van *dukkha* (*P. dukkha samudaya nana*): de 2de Waarheid
- inzicht in de beëindiging van *dukkha* (*P. dukkha nirodha nana*): de 3de Waarheid
- inzicht in het pad dat leidt naar de opheffing van *dukkha* (*P. dukkha nirodha gamini patipada nana*): de 4de Waarheid

Zuiver, juist, hélder inzicht betekent volgens mijn *persoonlijke* criteria concreet:

- beseffen dat alles vergankelijk; onbevredigend en zonder enige stabiliteit is

- > dat ik *niets* als permanent, als vaststaand beschouw: géén wetenschap, religie, maatschappij, samenlevingsvormen, economie, financiën, rechtssystemen, onderwijs...
- > dat ik me nergens toe verbind *zónder* zorgvuldige analyse én ook nà deze zorgvuldige analyse mijn vrijheid behoud om op elk moment mijn mening te herzien
- > dat ik steeds het grootste voorbehoud maak over wat anderen zeggen en doen, vooral wanneer het uitgaat van instanties die enige autoriteit in zich dragen
- > dat ik me steeds afvraag of alle informatie die ik ontvang wáár is
- > dat ik me permanent afvraag—althans me *probeer* af te vragen—of mijn gedachten, woorden en handelingen gerechtvaardigd zijn, of in de terminologie van de Boeddha: of mijn gedachten, woorden en handelingen heilzaam (*P. kusala*) zijn
- > dat ik *nadenk* over de gevolgen van mijn denken, spreken en handelen

Zuiver inzicht is voor mij *synoniem* voor Vrij Onderzoek.

Zuiver inzicht is een volkomen *helder begrip* van de wérkelijke aard van het bestaan, d.i. het volledig onderkennen, het ervaren—of nog beter: het *kennen vanuit de ingewanden* ³³³—van de 3 karakteristieken van alle geconditioneerde dingen (*P. tilakkhana*).

2. Zuivere gedachten - zuivere intentie - zuivere bedoelingen (*P. samma sankappa*)

De Boeddha: ³³⁴

• *En wat zijn zuivere gedachten?*

Het zijn gedachten die vrij zijn van wellust; gedachten die vrij zijn van kwade wil; gedachten die vrij zijn van boosheid—dít zijn zuivere gedachten, Monniken. •

De tweede factor slaat op de zuivere gedachten; de zuivere intentie; de zuivere bedoelingen van ons denken, van ons spreken en van ons handelen. Wanneer de *yogi* zuivere gedachten cultiveert worden zuivere intenties ontwikkeld.

Het gaat om de wilsintentie (*P. cetana*), die voorafgaat aan wat we doen en wat ons motiveert. Het is immers onze *intentie* die negatief of positief *kamma* genereert. *Zuivere intentie* handelt over de mate waarin we onze gevoelens (kunnen) beheersen, onze gedachten daarbij kunnen zuiveren van boosheid en kwaadwilligheid, wreedheid of (overdreven) zinnelijkheid. *Zuivere intentie* is volhardend en standvastig. Het doel van *zuivere intentie* is steeds eervol en heilzaam.

Zuivere gedachten worden gericht op welwillendheid, liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*), geweldloosheid, (*P. ahimsa*) harmonie en mededogen (*P. karuna*). En niet op zelfzucht en begeerte.

In deze factor kunnen we 3 soorten intenties/bedoelingen of gedachten onderscheiden:

1. Gedachten van liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta sankappa of avyapada sankappa*)
2. Gedachten van het verzaken van verlangen (*P. nekkhama sankappa*)
3. Gedachten van geweldloosheid (*P. avihimsa sankappa*)

DE GROEP VAN MORALITEIT, VAN ETHIEK (*P. sila*)

3. zuiver spreken (*P. samma vaca*)

De factoren drie, vier en vijf van het Achtvoudige Pad vormen samen—zoals reeds aangegeven—de groep van *moraliteit* of *ethiek* (*P. sila-khandha*).

De Boeddha:

• *En wat is zuiver spreken?*

Het zich onthouden van leugens, het zich onthouden van achterklap, het zich onthouden van grove taal, het zich onthouden van kletspraat—dát wordt zuiver spreken genoemd, Monniken • ³³⁵

Telkens we ingaan tegen deze ethische regels, raken we dieper verstrikt in de onwetendheid en versterken we de illusie van het 'ik' dat zich verder afscheidt van het geheel. Dit leidt onherroepelijk tot onzuiver en onjuist inzicht.

Maar opgelet: de ethiek van de *Dhamma* valt niet te vergelijken met de dogmatische, dwingende ondertoon die de westerse moraal in zich draagt. De ethiek die de *Dhamma* voorstaat is een gedragscode die vrij-

willig gekozen is; het betreft een *vrije keuze* van de *yogi* om *harmonie* en *vrede* te beogen en te bereiken.

Zuiver spreken zou tot één van de belangrijkste activiteiten van de mens moeten behoren omdat spreken gebaseerd is op intentie. Spreken dat op *zuiver inzicht* gebaseerd is zal steeds heilzaam zijn.

Dhammapada: ³³⁶

- *Beteugel boos verbaal gedrag.* ³³⁷
Beheers je spreken volledig. ³³⁸
Wanneer je het verbaal wangedrag opgeven hebt, ³³⁹
Kan je trainen in heilzaam verbaal gedrag. ³⁴⁰ •

De Boeddha:

- *Als je iets weet wat kwetsend is en onwaar, zeg het dan niet;*
als je iets weet wat nuttig is en onwaar, zeg het niet;
als je iets weet wat kwetsend is en waar, zeg het niet;
als je iets weet wat nuttig is en waar,
wacht dan het juiste ogenblik af om het te zeggen. •

Kijk ook hier weer naar het diepe bewustzijn van de Boeddha, naar de analyse van de verschijnselen én naar de wijze waarop hij zich uitdrukt.

De Boeddha formuleerde *zuiver spreken* ook positief: ³⁴¹

- *Monniken, een uitspraak met de volgende vijf kenmerken is zuiver gesproken; niet onjuist gesproken; zij is onberispelijk en wordt door de wijzen niet verworpen.*

Welke vijf?

Zulke uitspraak wordt gedaan op het juiste moment; wat gezegd wordt is waar; het wordt vriendelijk gezegd; wat gezegd wordt is heilzaam; en uitgesproken met liefdevolle vriendelijkheid. •

Laat het vooral duidelijk zijn dat *zuiver spreken* moeilijker in praktijk te brengen is dan het vasthouden aan edele stilte: *spreken is zilver, zwijgen is goud.* ³⁴²

De Boeddha: ³⁴³

- *Goed zo, Monniken! Het is passend voor jullie, zonen van goede familie die vol vertrouwen het huis verlaten hebben en de thuisloosheid ingetrokken zijt, dat jullie voor een Dhamma-gesprek bij*

elkaar zitten. Als jullie bij elkaar gekomen zijt, kunnen jullie twee dingen doen: ofwel een gesprek over de Dhamma houden of een edel stilzwijgen in acht nemen. 9

4. zuiver handelen (*P. samma kammanta*)

De Boeddha:

• *En wat is het juiste handelen?*

Het zich onthouden van doden van levende wezens, het zich onthouden van nemen wat niet gegeven is, het zich onthouden van seksueel wangedrag—dát, wordt het juiste handelen genoemd, Monniken. 9

Net zoals *zuiver spreken* is *zuiver handelen* gebaseerd op de juiste *intentie*. Hier geldt eveneens: *zuiver handelen* dat gebaseerd is op *juist inzicht* zal heilzaam zijn.

Zuiver handelen heeft slechts één maatstaf: helpt of schaadt de (mentale, verbale of fysieke) handeling de andere.

Concreet betekent dit:

→ Onthouding van alle vormen van doden, niet enkel het doden van mensen, maar zich onthouden van het doden van elk voelend wezen met bewustzijn (*P. panatipata veramani*). In de praktijk wil dit zeggen: het niet doden van mensen, dieren en insecten.

→ Onthouding van nemen wat niet gegeven is (*P. adinnadana veramani*), resp.: (1) stelen, d.i. in het geheim goederen van anderen nemen, zoals inbreken, zakkenrollen, etc.; (2) roven, d.i. openlijk nemen door geweld of onder bedreiging wat aan anderen toebehoort; (3) graaien, d.i. het plotseling wegnemen van iemands bezit voordat hij de tijd heeft zich te verweren; (4) fraude, d.i. het in bezit nemen van iemands bezittingen door deze op een valse manier te claimen; (5) bedrog, d.i. bvb. valse gewichten en maten gebruiken om klanten te bedriegen.

Hebzucht is de voornaamste oorzaak van stelen, maar het kan ook *haat* zijn met de intentie om anderen te kwellen.

→ Onthouding van seksueel wangedrag (*P. kamesu micchacara veramani*), d.i. seksualiteit in overeenstemming met het spirituele pad, namelijk harmonieus en verdiepend, niet destructief voor jezelf of voor een ander.

De Boeddha:

• *Hij vermijdt seksueel wangedrag en onthoudt zich ervan. Hij heeft geen geslachtsgemeenschap met personen die nog onder de bescherming vallen van vader, moeder, zuster of verwanten, noch met getrouwde vrouwen, noch met vrouwelijke gevangenen, noch met verloofde meisjes.* •

5. zuivere wijze van levensonderhoud (*P. samma ajiva*)

De Boeddha:

• *En wat is de juiste wijze van levensonderhoud?*
Wat dit betreft geeft een leerling van de edelen ³⁴⁴ *een verkeerde wijze van levensonderhoud op en voorziet in zijn levensonderhoud door een juist beroep—dát wordt de juiste wijze van levensonderhoud genoemd, Monniken.* • ³⁴⁵

Het handelt hier over levensonderhoud (maar extensief bij te voegen: vrijetijdsbesteding evenals regelmatig terugkerende activiteiten). *Zuiver levensonderhoud* mag niet gebaseerd zijn op iets wat andere wezens (kan) schaden of iets wat de harmonie in gevaar brengt.

Voor *samma ajiva* zijn twee criteria van toepassing:

→ Het eerste criterium is dat elke mentale, verbale of fysieke handeling tegen het licht gehouden wordt van de vijf precepten (*P. panca sila of pansil*) ³⁴⁶ om uit te maken of ze heilzaam is of niet.

→ Het tweede criterium is dat men niets moet doen wat anderen aanmoedigt om deze voorschriften te overtreden. Het komt erop neer dat levensonderhoud noch direct noch indirect andere wezens schade mag berokkenen.

Sutta Nipata: ³⁴⁷

• *One should not kill a living being,
Nor cause it to be killed,
Nor should one incite another to kill.
Do not injure any being, either strong or weak, in the world.* •

Dhammapada: ³⁴⁸

• *Wie levende wezens kwetst,* ³⁴⁹
Zal—juist hierdoor—nooit een Edele zijn. ³⁵⁰

Wie geweldloos is met alle levende wezens, ³⁵¹
Wordt een Edele genoemd! ³⁵² •

Het komt erop neer geen beroep uit te oefenen dat te maken heeft met het rechtstreeks of onrechtstreeks vernietigen van leven, met de fabricatie van zaken die leven (kunnen) vernietigen; met harmonie-verstorende activiteiten; met criminaliteit; met begeerte-opwekkende activiteiten.

Niet elke schaduwzijde van werk valt te vermijden, omdat we nu eenmaal in een maatschappelijke context leven die weinig spiritualiteit voorstaat en—brutaal maar naar waarheid gezegd—slechts om winstmaximalisatie draait.

Door een verkeerde wijze van levensonderhoud raakt niet enkel de individuele persoon verhard, maar komt rechtstreeks de hele maatschappij terecht in een spiraal van disharmonie en verzuring.

Concreet:

- geen handel in wapens, noch beroepen waarin gedood moet worden of waarbij aangezet wordt tot doden.
- geen mensenhandel noch prostitutie.
- geen handel in levende wezens voor vlees- of visproductie en/of slachterij of iedere andere handel in levende wezens.
- geen handel in vergif, chemische middelen.
- geen handel in verdovende middelen of giftige producten
- geen media ³⁵³ & consumentisme → verwekkers van resp. opinies en reclame, ³⁵⁴ gericht op het capteren van de aandacht op externe dingen, die verlangen of afkeer oproepen. ³⁵⁵
- geen handel in porno; goktenten; casino's.

Het komt erop neer dat elk beroep of elke activiteit die de morele regels van *juist spreken* en van *juist handelen* overschrijdt, een *foutieve* manier is van levensonderhoud.

Ook hier speelt de *wilsintentie* een rol. Een dokter die hoopt op een epidemie of een handelaar die hoopt op een hongersnood zondigt *intentioneel* tegen de geest van *samma ajiva*.

Het loon dat we verwerven door onze arbeid moet gebruikt worden voor het dekken van de behoeften van onszelf en van diegenen die van ons afhankelijk zijn. Het saldo dat hiervan overschiet [of althans een deel ervan] dient toe te komen aan de gemeenschap om gebruikt te worden ten bate van anderen. Dit is een logisch uitvloeisel van *juist levensonderhoud*.

De vraag die zich stelt is in hoeverre het nog mogelijk is in het huidige westerse patroon de normen van verantwoord en ethisch zakendoen hoog te houden, gezien de bestaande prestatiedruk en de ongelimiteerde winstmaximalisatie. ^{356 357}

Ik concretiseer de vraag nog verder: welke opties heb je als *individu* indien je de *dhamma*-principes hoog wil houden?

Naar mijn mening slechts twee:

→ ofwel maak je een duidelijke afsplitsing tussen je werk en je privé-leven: werk is werk en principes zijn privé: het komt erop neer dat je zowel de kool als de geit spaart en (illusoir) hoopt dat je persoonlijk spirituele pad op de lange duur zuivering brengt. Dit is natuurlijk de kop in het zand steken, maar daarin zijn we sterk als puntje bij paaltje komt;

→ ofwel resoluut een andere levensweg kiezen en ontslag nemen. Dit is de radicale én zuivere optie en ongetwijfeld de éinig *juiste*.

Een kleine opmerking i.v.m. de groep moraliteit van het Achtvoudige Pad: wees ook hier gelijkmoedig (*P. upekkha*). Het Westen heeft geen nood aan scherprechters. Van dat soort hebben we er al meer dan genoeg gehad. Vergeet nooit: *'there has to be evil so that good can prove its purity above it.'*

DE GROEP VAN CONCENTRATIE (*P. samadhi*)

6. zuivere inspanning (*P. samma vayama*)

De componenten zes, zeven en acht van het edele pad vormen samen de groep van concentratie (*P. samadhi-khandha*). Deze aspecten worden gecultiveerd door middel van meditatie.

De Boeddha:

• *En wat is de zuivere inspanning?*

Wat dit betreft doet een monnik de wil ontstaan om nog niet opgekomen slechte, onheilzame mentale factoren niet te laten opkomen, hij spant zich daartoe in, hij maakt zich daarvoor sterk, hij legt zijn geest daarop toe, hij neemt het zich voor.

Hij doet de wil ontstaan om al opgekomen slechte, onheilzame mentale factoren op te geven, hij spant zich daartoe in, hij maakt zich daarvoor sterk, hij legt zijn geest daarop toe, hij neemt het zich voor.

Hij doet de wil ontstaan om nog niet opgekomen heilzame mentale factoren te laten opkomen, hij spant zich daartoe in, hij maakt zich daarvoor sterk, hij legt zijn geest daarop toe, hij neemt het zich voor.

En hij doet de wil ontstaan om al opgekomen heilzame mentale factoren te laten bestaan, ze niet te vertroebelen, ze te vermenigvuldigen, ze uit te breiden, ze te ontwikkelen, en ze te vervolmaken, hij spant zich daartoe in, hij maakt zich daarvoor sterk, hij legt zijn geest daarop toe, hij neemt het zich voor—dát, wordt de juiste inspanning genoemd, Monniken. ♣

Ajahn Brahm: ³⁵⁸

♣ *Zonder inspanning bereik je niets. Maar inspanning alléén is niet voldoende. Inspanning dient gepaard te gaan met bekwaamheid. Dat impliceert dat je je energie op precies de juiste plaatsen dient te richten en dient vast te houden totdat de taak volbracht is.*

Bekwame inspanning is geen last... integendeel, ze leidt je tot de prachtige vrede van diepe meditatie. ♣

Belangrijk is om *nauwkeurig* gade te slaan wat er zich in je geest afspeelt, d.i. door een wachter te plaatsen aan de zintuiglijke poort van het denken, zodat je kunt onderscheiden wat heilzame (*P. kusala*) en onheilzame (*P. akusala*) gedachten zijn.

Zuivere inspanning moet gericht zijn op het verwezenlijken van de essentie van *Dhamma*. De Boeddha vatte zijn leer summier als volgt samen: ³⁵⁹

♣ *Vermijd het kwade.* ³⁶⁰

Doe het goede. ³⁶¹

Zuiver de geest. ³⁶²

Dit is de Leer van de Boeddhas. ³⁶³ ♣

Het komt erop neer te leren om onze geest *scherp* te stellen, om de geest op één aandachtspunt te richten én vooral gericht te *houden*. Het

komt erop neer meester te blijven over de geest die, als een aap in een boom, van de ene tak naar de andere springt. Dit mentaal gewoontepatroon waarbij de geest van de ene gedachte op de andere springt moeten we (trachten te) veranderen, zeker met de wetenschap dat 95% van al wat we doen onbewust en mechanisch gebeurt (!).

Ap. Dijksterhuis: ³⁶⁴

• *Uit onderzoek is gebleken dat minimaal 95% van ons gedrag automatisch is, niemand ontkomt hieraan, wat zijn of haar functie of opleiding ook is. Automatisch gedrag is iets wat gedaan wordt, zonder dat daaraan een intentie of een duidelijk doel ten grondslag ligt, dit gedrag is nauwelijks te sturen of te controleren.* •

Dit wil concreet zeggen dat minimaal 95% (!) van onze handelingen *onbewust* gebeurt; en omgekeerd dat maximaal slechts 5% (!) van ons handelen als *bewust*, gepland gedrag kan bestempeld worden.

Onbewust zijn wil zeggen dat het los is komen te staan van het bewustzijn, d.i. je hebt iets zólang ontkend, dat het zich heeft teruggedrongen in het onbewuste schemergebied van je leven. Je komt het nooit tegen, maar het blijft je wel vanuit dat schemergebied bestoken, beïnvloeden en vergiftigen. 95%! Er rest ons dus nog een hele weg af te leggen om het onbewuste naar het bewustzijn te brengen.

Eén lichtpuntje, zoals de psychoanalyse leert: van zodra je het onbewuste naar het bewuste niveau brengt, kwijnt het weg.

We moeten *leren* om op *é*lk moment bij de werkelijkheid te blijven. Dit is *zuivere inspanning*.

De meest geschikte techniek om de geest te richten is door zich bewust te zijn van de ademhaling—de opmerkzaamheid op de adem (*P. anapanasati*).

De redenen hiervoor zijn voor de hand liggend:

→ de adem is in de eerste plaats steeds beschikbaar en vrij van elke illusie en bedrog, d.i. op het ogenblik dat de geest *volledig* op de ademhaling gericht is, is hij vrij van verlangen, vrij van afkeer; en vrij van onwetendheid (de drie vergiften). Hoe *kort* zulk moment ook moge zijn, het is bijzonder *krachtig*, vermits zulk moment haaks staat op onze conditioneringen (gewoontepatronen).

→ op de tweede plaats is de ademhaling als object van meditatie *niet* sektarisch beladen en dus voor iedereen aanvaardbaar.

→ op de derde plaats reflecteert de ademhaling steeds de geestes-toestand op *dít* moment, namelijk: rustig of gehaast; snel (oppervlakkig) of diep...

Anapanasati is dé manier om bewustzijn van de werkelijkheid te cultiveren. Dit is *zuivere inspanning*.

De vier soorten van *zuivere inspanning* die de Boeddha ons aanreikte zijn de volgende:

→ Het tot groei brengen van heilzame zaken en goede gedachten die reeds opgekomen zijn (*P. anurakkana padhana*).

→ Het opwekken en ontwikkelen van heilzame zaken en goede gedachten die nog niet opgekomen zijn (*P. bhavana padhana*).

→ Het overwinnen van slechte gedachten en heilloze zaken die reeds opgekomen zijn (*P. pahana padhana*).

→ Slechte gedachten en heilloze zaken die nog niet opgekomen zijn vermijden (*P. samvara padhana*).

7. zuivere opmerkzaamheid (aandacht) (*P. samma sati*)

De Boeddha:

• *En wat is de juiste aandacht?*

Wat dit betreft observeert een monnik het lichaam in het lichaam, ijverig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld (van geest en materie).

Hij observeert de gewaarwordingen in de gewaarwordingen, ijverig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld (van geest en materie).

Hij observeert de geest in de geest, ijverig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld (van geest en materie).

Hij observeert de objecten van de geest (mentale objecten) in de objecten van de geest, ijverig, helder bewust, aandachtig, waarbij

hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld (van geest en materie)— dát, wordt zuivere aandacht genoemd, Monniken. • ³⁶⁵

Voor de analyse verwijst ik naar de bespreking van de Vier Velden van Aandacht in de *Maha-Satipatthana-Sutta* ³⁶⁶— Deel II - Hoofdstuk II.3.

Toch wens ik hier het belang te benadrukken om erg aandachtig te zijn in het hier-en-nu bij alles wat men denkt, zegt en doet. Iedereen *wordt* uiteindelijk wat hij denkt, zegt en doet.

De Boeddha:

*• De gedachte manifesteert zich als een woord;
het woord manifesteert zich als een daad;
de daad ontwikkelt zich tot een gewoonte;
de gewoonte verhardt zich tot karakter.*

*Zoals de schaduw het lichaam volgt,
zo worden we wat we denken.*

*Dus bekijk de gedachte met zorg
en laat haar ontstaan uit genegenheid
die voortkomt uit betrokkenheid met alle wezens. •*

Enkel door aandachtig te zijn, is het mogelijk een onderscheid te maken tussen wat heilzaam is en wat onheilzaam. ³⁶⁷

8. zuivere concentratie (*P. samma samadhi*)

De Boeddha:

*• En wat is zuivere concentratie?
Wat dit betreft gaat een monnik, onthecht van zintuiglijk verlangen,
onthecht van onheilzame geestestoestanden, ³⁶⁸ het eerste medita-
tiestadium (de eerste absorptie—de 1ste jhana) binnen die voort-
komt uit onthechten en die vergezeld gaat van de initiële en lang-
durige aandacht van de geest en vervuld is van vreugde en geluk en
hij verblijft daarin.*

*Met het afnemen van de initiële en langdurige aandacht van de
geest en het toenemen van diepe innerlijke rust en eenheid van
geest, gaat hij het tweede meditatiestadium (de tweede absorptie
—de 2de jhana) binnen, die voortkomt uit concentratie, vrij is van
de initiële en langdurige aandacht van de geest en die vervuld is
van vreugde en geluk en hij verblijft daarin.*

Door het ophouden van vreugde verwijft hij in gelijkmoedigheid en met aandacht, helder bewust en hij ervaart in zijn lichaam het geluk [de gelukzaligheid], hetgeen de edelen beschrijven als: ‘Dit geluk wordt ervaren door iemand die gelijkmoedig en aandachtig is.’ Zo gaat hij het derde meditatiestadium (de derde absorptie—de 3de jhana) binnen en hij verblijft daarin.

Na het ophouden van genoeg en na het ophouden van pijn en doordat vroeger al vreugde en smart verdwenen waren, bereikt hij een stadium voorbij genoeg en pijn, namelijk het vierde meditatiestadium (de vierde absorptie—de 4de jhana), dat gekenmerkt wordt door gelijkmoedigheid en aandacht en hij verblijft daarin—Dit, Monniken, wordt zuivere concentratie genoemd. 9

De achtste en laatste stap van het Achtvoudige Pad betekent: verzonken zijn in meditatie. Dit betekent dat de *yogi* het bewustzijn op het huidige moment—door het richten van zijn aandacht op de ademhaling (of een ander object dat vrij is van verlangen, van afkeer of van begoocheling)—*zolang mogelijk* handhaaft.

Er zijn acht verschillende meditatiestadia, waarbij vooral het vierde stadium erg belangrijk is.

Ook hier resumeer ik even summier: ³⁶⁹

De meditatiestadia (*P. jhanas*) worden gekenmerkt door de aan- of afwezigheid van de vijf *jhana*-factoren (*P. jhanangas*):

- initiatie van aandacht (*P. vittaka*)
- voortdurende aandacht (*P. vicara*)
- vreugde, welbehagen (*P. piti*)
- geluk (*P. sukha*)
- eenheid/éénpuntigheid van geest (*P. ekaggata*)

Het beoefenen van de vier meditatiestadia—zoals o.m. beschreven bij het proces van ontwaken van *Gotama Siddharta*—zijn respectievelijk:

- 1ste *jhana* (= 1ste meditatieve absorptie) (*P. pathamajhana*): in dit stadium zijn alle vijf *jhana*-factoren aanwezig, maar *vittaka* en *vicara* domineren.
- 2de *jhana* (= 2de meditatieve absorptie) (*P. dutiyajhana*): *vittaka* en *vicara* worden verlaten; het voornaamste kenmerk is *piti*.
- 3de *jhana* (= 3de meditatieve absorptie) (*P. tatiyajhana*): *piti* wordt verlaten; het voornaamste kenmerk is *sukha*.

• 4de *jhana* (= 4de meditatieve absorptie) (*P. catutthajhana*): *sukha* wordt verlaten; het voornaamste kenmerk is *ekaggata*, namelijk eenheid van geest wat leidt tot een ervaring van grote vredigheid. De vierde *jhana* is een voorwaarde voor het ontstaan van de benodigde concentratie om te komen tot bevrijdend inzicht en transformatie van de persoonlijkheid, die bestaat uit de vernietiging van begeerte, haat en verwarring, en de mentale vergiften.

Voor de training van de geest in het bereiken van deze meditatiestadia is het noodzakelijk dat de geest zich eerst bevrijdt van de vijf obstakels (*P. panca nivarana*): verlangen, haat, luiheid & traagheid, rusteloosheid & piekeren en sceptische twijfel.

In een toestand van concentratie laat de geest de vijf obstakels los: er ontstaan gewaarwordingen van vreugde/welbehagen en geluk, gevolgd door innerlijke vrede en gelijkmoedigheid (*P. ekagatta*).

Gelijkmoedigheid mondt uit in een gevoel van *géén énkél* verlangen meer te hebben. Dit is een toestand van gelukzaligheid (*P. sukha*) (*E. bliss*), die ontstaat omdat de *yogi* op dat moment vrij is van verlangen: hij laat alles los, namelijk zijn identificatie met het (illusoire) ego.

Concentratie (*P. samadhi*) op zich is echter *niet* het uiteindelijke doel. Kalmte-meditatie (*P. samatha-meditatie*)³⁷⁰ is énkél en uitsluitend een hulpmiddel (*P. upaya*) om de geest zover te krijgen dat hij kan doordringen tot de absolute werkelijkheid door inzichtmeditatie (*P. vipassana-meditatie*).³⁷¹

Stephen Snyder & Tina Rasmussen:³⁷²

• *The samatha practice of purification of mind is an essential part of the Buddhist path. In daily life, it cultivates serenity, which brings a peace and joy to our ongoing experience.*

It also builds the “muscle of concentration” which can be used to counteract our overstimulated and chronically busy modern world.

*The brilliant concentration that can be developed during concentration meditation is ultimately intended to be turned towards the vipassana practice, to penetrate beyond everyday perception and into ultimate materiality and mentality, to the true nature of both the conditioned and the unconditioned. **

en duidelijker kan het niet gesteld worden:³⁷³

• *The samatha practice sharpens our awareness to enable us to slice through delusion, but only if we use it in the vipassana practices of insight.* •

Yuttadhammo: 374

• *Samatha means tranquility—it is a necessary aspect of any wholesome meditative practice.*

Vipassana means seeing clearly or in a special way—it is a quality specific to Buddhist meditative practice.

Meditation for the purpose of seeing clearly requires one to focus on ultimate reality; the only way to understand reality is to observe it.

Any meditation practice that does not take ultimate reality as an object is called "samatha meditation", because it leads only to tranquility, not insight.

Besides the difference in meditation object, meditation for insight will also obviously have different results; it will be less tranquil on the whole, as one is forced to experience all the inherent problems with ultimate reality, specifically that it is impermanent, unsatisfying and uncontrollable. •

I. 4 WAT IS WEDERGEBOORTE ?

Een eerste opmerking vooraleer dit hoofdstuk aan te vatten: Vrij Onderzoek leidt ertoe dat we nooit *gedwongen* kunnen worden om in dingen te *geloven* die we niet begrijpen. Dit is—voor elke vrijdenker althans en tot die groep behoor ik openlijk—de evidentie zelf en vergt bijgevolg geen verdere uitleg.

De tweede opmerking is het duidelijke standpunt inzake Vrij Onderzoek, dat de Boeddha *himself* steeds weer benadrukte, bij het beoordelen van *al* zijn leerstellingen—dus zeker bij *veronderstellingen* of *speculaties*, die uiteraard de meeste scepsis oproepen.

De Boeddha: ³⁷⁵

• *Laat je niet leiden door geruchten,
niet door horen zeggen (P. anussava),
niet door traditie (P. parampara),
niet door geruchten (P. itikira),
niet door geschriften (P. pitaka-sampadana),
niet door gissingen (P. takka-hetu),
door axioma's (P. naya-hetu),
niet door het overwegen van redenen (P. akara-parivitakka),
niet door het aanvaarden van een zienswijze na overpeinzing
(P. ditthi-nijjhan-akkh-antiya),
niet door waarschijnlijkheid (P. bhabba-rupataya),
niet door de overweging dat "deze monnik mijn leraar is"
(P. samano no garu).*

Kalamas, als jullie zélf weten dat:

*deze dingen heilzaam zijn;
deze dingen onberispelijk zijn;
deze dingen geprezen worden door de wijzen;
wanneer men deze dingen aanvaardt en uitvoert,
dit leidt tot welzijn en geluk":
dan moeten jullie, Kalamas,
die dingen ondernemen
en ernaar leven. •*

De Boeddha eindigde de voordracht aan de *Kalamas* door het benadrukken van vier persoonlijke reflecties voor het bereiken van een leven dat vrij is van haat en onrust:

• *Indien een toekomstige wedergeboorte zou bestaan, gebaseerd op heilzame handelingen in het verleden en het heden, dan zal ik een goede wedergeboorte bereiken.*

Indien wedergeboorte en kamma niet bestaan, dan zal ik tenminste gedurende dit heilzame leven gelukkig leven en vrij zijn van vijandigheid, smart en angst.

Indien onheil overkomt aan hen die onheil veroorzaken, dan zal ik vrij zijn van onheil, vermits ik me onthou van onheil.

Indien er geen onheil overkomt aan hen die onheil veroorzaken, ook dan raakt het me niet, vermits ik een gelukkig en puur leven leid. •

De derde opmerking is de vaststelling dat de Boeddha zich steeds v er hield van metafysische beschouwingen. Wanneer Hem zulke vragen gesteld werden, deed hij er gewoon het zwijgen toe.

Voor de Boeddha speelden metafysische speculaties *g een énkele* rol omdat zij niets bijbrachten aan het door hem gestelde doel, namelijk het streven naar verlossing uit *dukkha* en het realiseren van innerlijke vrede bij de *yogi*.³⁷⁶

Frank Tullius:³⁷⁷

• *Gautama Buddha steadfastly held through forty-five years of teaching that he taught only one thing: Suffering, and the end of suffering.*

He did not care to speculate as to whether the universe is eternal or not eternal, or similar enigmas that vex philosophers—though he did posit a universe that was matter, containing living things that are mind and matter (nama and rupa, or the Five Khandhas).

No permanent self or soul in god or man could he find or fit into his scheme of things.

Indeed the practice of Buddhism can be defined simply as the observation (awareness) of body and mind, as constantly changing things. •

In de Pali-canon heeft de Boeddha zich *nooit* uitgesproken over wedergeboorte *als een post-mortem* gegeven.

Is het daarom euvel om het concept 'wedergeboorte' op te vatten als een metafoor voor het continu, doorlopend opnieuw 'geboren' worden van moment-tot-moment. Als het 'Proces'.

'Worden' (*P. bhava*) ontstaat bij élk verlangen; bij elke afkeer; bij élke onwetendheid, d.i. bij élke eruptie van het ego. Zulke 'weder-geboorte' vindt in *dít* leven permanent plaats. In het hier-en-nu. Van moment-tot-moment.

Zulk standpunt vindt steun in de oudste—de vroeg-boeddhistische teksten van de *Pali*-canon. Zo o.m. in de teksten van de *Atthakavagga*.³⁷⁸

Volgens de teksten van de *Atthakavagga* (cfr. de *Guhatthaka-Sutta*) bevindt diegene die verlangt naar wedergeboorte in een volgend leven zich op het hellend vlak van begeerte, dat—zoals we weten—leidt tot ellende, smart en zorgen om wat er zal gebeuren op het moment van de dood [verzen 773-774-776].

Zij die verlangen naar 'worden' en naar 'niet-worden'—namelijk: zij die verlangen naar bestaan en niet-bestaan van het 'ik'; van het 'mijn'; van het ego—worden in de *sutta* metaforisch vergeleken met vissen die spartelen in de opdrogende kreken van een rivier: 'Ze dolen rond in hun toeloze zelfzucht' [vers 777].

De *Muni* echter (= de latere 'arahant'), die niet enkel het verlangen naar zintuiglijke begeerte heeft verlaten, maar eveneens het verlangen naar wedergeboorte heeft losgelaten, bevrijdt zich volkomen van zijn doodsangst—'Hij hunkert niet naar deze wereld; noch naar de volgende' [vers 779].

De vierde opmerking tenslotte is dat wedergeboorte een *concept* is. Hieruit volgt dat het eerder een *speculatie*; een *verwachting* is.

Laten we *wel* wezen: metafysica baart vele woorden, maar een sluitend antwoord blijft altijd uit. Na discussie blijft alles *open*.

Kortom: we weten het gewoonweg *niet*. Ons denken én de veruitwending ervan—onze woorden—schieten blijvend tekort.

De vraag moet dan ook terecht gesteld worden of [óf?] de leer van wedergeboorte een onderdeel vormt van de oorspronkelijke leer van de Boeddha.

Erik Hoogcarspel:³⁷⁹

- Bij de kritische interpretatie (kritisch in de zin dat geldigheid van beweringen wordt onderzocht) blijkt dat de leer van kamma en wedergeboorte géén onderdeel zijn van de oorspronkelijke leer van

de Boeddha... maar een geaccepteerd onderdeel vormden van de leer van de Upanishaden. ♣

Wat de eerste twee opmerkingen betreft, het volgende:

Samuel Bercholz: ³⁸⁰

• De Boeddha ontraadde de mensen zijn leer blindelings over te nemen. Wanneer iemand zijn weg wenste te volgen vroeg hij hem om elk onderdeel van de leer persoonlijk te verifiëren en een gezonde scepsis in acht te nemen tot het moment waarop de verwezenlijking elke twijfel wegnam.

Elk element van de boeddhistische leer ³⁸¹ is dus bedoeld om door de beoefenaar onderzocht en daadwerkelijk beproefd te worden.

En het is altijd zinvol in gedachten te houden dat de Boeddha zelf géén boeddhist was. ♣

Vrij Onderzoek moet het uitgangspunt zijn en staat derhalve centraal in de beoordeling van de *Dhamma*.

Dhamma kan en mag derhalve nooit in strijd zijn met de huidige stand van de wetenschap. ³⁸² Dit vormt het grote onderscheid tussen Dhamma en de theocratische, monotheïstische slavenreligies.

Albert Einstein: ³⁸³

• The religion of the future will be a cosmic religion. It should transcend personal God and avoid dogma and theology.

Covering both the natural and the spiritual, it should be based on a religious sense arising from the experience of all things natural and spiritual as a meaningful unity.

Buddhism answers this description.

If there is any religion that could cope with modern scientific needs it would be Buddhism. ♣

Een tussenwerpsel én een doordenkertje. Een eye-opener van Osho: ³⁸⁴

• How can an enlightened person be a pope? No enlightened person will agree to that nonsense. ♣ ³⁸⁵

De Boeddha zélf vraagt zijn volgelingen *uitdrukkelijk* om niets blindelings aan te nemen. Hij vraagt herhaaldelijk om *sceptisch* te blijven, veel vra-

gen te stellen en vragen te *blijven* stellen, opmerkzaam te *kijken*; zijn leer —en *éik* onderdeel van zijn leer—te toetsen op grond van wat de *yogi* ervan begrijpt en zijn leer—en *éik* onderdeel van deze leer—slechts te aanvaarden *nà* een grondige analyse. Slechts *dán* —en uitsluitend *dán*— kan er sprake zijn van vertrouwen en 'geloof'.

Het *eigen* inzicht, de *eigen* waarheid is het enige wat primeert. Dit is de vrijheid om na te denken over leerstellingen en tradities en als gevolg hiervan, de vrijheid om deze te accepteren *of* te verwerpen in overeenstemming met de eigen overtuiging.

Bhikkhu Buddhadasa: ³⁸⁶

• *[Dhamma] demands that we act in accordance with what our own insight reveals and not take anyone else's word for anything.*

If someone comes and tells us something, we must not believe him without question. We must listen to his statement and examine it.

*Then, if we find it reasonable, we may accept it provisionally and set about trying to verify it for ourselves. **

Zeker wanneer het pad verschuift naar *speculatie* is Vrij Onderzoek niet énkél volledig op zijn plaats. Het is gewoon *dé* plaats voor Vrij Onderzoek. Maar *speculatie niet* onderzoeken zou evenzeer afbreuk doen aan de essentie van het begrip Vrij Onderzoek. Dit leidt ertoe dat *Dhamma rationeel* hoort te zijn en niet *speculatief*.

Laat het in elk geval duidelijk zijn dat *Dhamma* steeds gebaseerd moet zijn op persoonlijk *onderzoek* én persoonlijke *ervaring*.

De derde opmerking betreft de vraag of de leer van wedergeboorte behoort tot de erfenis van de Boeddha *of* dat de leer van wedergeboorte—uitsluitend uit praktische en tactische overwegingen in de *suttas* geslopen is om de prille *Dhamma* gemakkelijker aanvaardbaar te maken bij de toenmalige Indische bevolking. Wedergeboorte vormde immers een algemeen aanvaard én gewaardeerd onderdeel van de *Upanishads*.

Zulke veronderstelling houdt steek wanneer we er vanuit gaan dat de leer van de wedergeboorte *de facto* niets toevoegt aan het verwezenlijken van het doel dat de Boeddha steeds voor ogen hield, namelijk de verlossing uit *dukkha* dat *dít* aardse leven beheerst.

Deze veronderstelling vindt ook steun in de pre-boeddhistische teksten van de *Pali*-canon d.i. in de oudste teksten die in de canon werden op-

genomen en die dateren van de periode *voorafgaand* aan de introductie van de gestructureerde en gestroomlijnde doctrine door de *Sangha*, het monastieke instituut. ³⁸⁷

Wat zegt de boeddhistische *doctrine* over wedergeboorte?

De boeddhistische doctrine i.v.m. het leven en de dood is in de verschillende boeddhistische stromingen erg *consistent* gebleven. ³⁸⁸

Volgens de boeddhistische scholen ‘dwalen’ ³⁸⁹ de wezens in de eeuwige cyclus van *samsara* door de zes bestaansrijken ³⁹⁰

Laten we vooreerst beginnen met duidelijk te stellen wat wedergeboorte *niet* is: het is géén reïncarnatie ofte ‘herbevezing’ (letterlijk: opnieuw vlees aannemen) waarbij een onveranderlijke ‘*kern*’—een persoonlijke ‘*ziel*’ of een ‘*deel*’ van het individuele ‘*zelf*’ (wat dit ook moge inhouden of voorstellen) opnieuw in een lichaam wordt geïncorporeerd, zoals bijvoorbeeld vooropgesteld wordt in het brahmanisme of het hieruit voortkomende hindoeïsme. ³⁹¹

De *Dhamma*—en in dit kielzog het doctrinaire boeddhisme—erkent *niet* het bestaan van zulke onvergankelijke persoonlijkheidskern die, over alle bestaansvormen heen, ongewijzigd blijft. De *Dhamma* laat hierover géén enkele twijfel bestaan: *alle* geconditioneerde, samengestelde fenomenen (verschijnselen en dingen, kortom: *alles*) zijn onderhevig aan drie karakteristieken (*P. tilakkhana*), namelijk aan vergankelijkheid: (*P. anicca*); aan onvrede (*P. dukkha*) en aan substantieeloosheid (*P. anatta*).

Al deze geconditioneerde verschijnselen bestaan uit een aantal samenstellende elementen (*P. dhatus*). De verschijnselen *ontstaan* wanneer zich specifieke oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*) voordoen die hun ontstaan initiëren en ze *vergaan* wanneer de specifieke oorzaken en voorwaarden voor hun vergaan zich manifesteren: op dat moment vallen de samenstellende elementen uit elkaar.

De samenstellende elementen die de persoon uitmaken zijn de *khandhas*—de vijf aggregaten van toe-eigening. Dit menselijke geest/lichaam-complex (*P. namarupa*) bestaat uit materie (*P. rupa*) en geest (*P. nama*), dat op zijn beurt vier elementen bevat: bewustzijn (*P. vinnana*); perceptie (*P. sanna*); gewaarwording (*P. vedana*) en reacties/mentale formaties (*P. sankhara*).

Belangrijk is te weten dat er—hoe bedreven men ook zoekt— in deze vijf aggregaten van toe-eigening *géén enkele* stabiele ‘kern’ te ontdekken

valt. Er bestaat dus niet zoiets als een 'ziel', of enig ánder individueel 'deel' dat nà het uiteenvallen van de elementen—bij het sterven—aan een nieuw leven kan beginnen (*cf. infra*).

In deze continue wereld—dit *proces* van ontstaan en vergaan—werkt *kamma*. Dit *kamma* schept een bestaan waarin een nieuw samengesteld (geconditioneerd = ontstaan uit oorzaken en voorwaarden en daardoor veranderlijk en zonder een inherent 'zelf') levend wezen de vruchten van oud *kamma* plukt en nieuw *kamma* voortbrengt voor een toekomstig bestaan. Immers, als dit bestaan afgelopen is en dit levend wezen sterft, dan schept het *kamma* een nieuw bestaan.

Deze cyclus, van steeds opnieuw ontstaan en vergaan, wordt in het *Sanskriet* én in het *Pali samsara* genoemd. De letterlijke betekenis ervan is: 'in cirkels ronddraaien'.

De zes 'bestaansrijken'/bestaansvormen waarin deze wedergeboorte zich kan manifesteren zijn: het godenrijk; het halfgodenrijk; het mensenrijk; het dierenrijk; het rijk van de hongerige geesten en het hellenrijk.

Voor elk van de bestaansvormen geldt de *tilakkhana*, namelijk: vergankelijkheid (*P. anicca*); leed (*P. dukkha*) en niet-zelf (*P. anatta*).

Deze zes bestaansvormen zijn opgedeeld in drie goede en drie slechte bestemmingen:

→ het godenrijk (*P. deva's*): De goden leven in overvloed. Ze zijn gezond, mooi en krachtig. Ze leven in overvloed en voorspoed. Er is kleur, muziek, liefde en vrede. De goden zijn echter *zodanig* gelukkig dat ze daardoor bedwelmd raken en niet doorhebben dat hun 'goddelijk' geluk eindig is. Immers, ook dit supreme rijk spruit voort uit begeerte.

→ het halfgodenrijk of Titanen-rijk (*P. asuras*): Titanen zijn jaloerse goden. Titanen pretenderen *beter* te zijn dan de mens en zijn daarenboven jaloers op de goden die het in hun ogen beter hebben dan zichzelf.

Asuras zijn sterke en krachtige halfgoden die altijd gewapend zijn en altijd vechten: tegen de goden of onderling. Ze willen behouden wat ze hebben. Ze zijn vooral bang om terug te vallen naar een lager bestaansrijk.

→ het mensenrijk (*P. manussa*): De mens draagt alle kwaliteiten van de overige 5 bestaansvormen in zich: het diepe geluk van de goden; de

jaloersheid van de titanen; het instinct van de dieren (*cf. infra*); de honger van de *petas*'s en het zelfbeklag van de helbewoners (*cf. infra*).

Alleen bij de mens is er een zekere mate van balans tussen begeerte en aversie: doordat de mens afwisselend beide ervaart *kán* hij inzien dat *zowel* begeerte *als* aversie lijden en ellende veroorzaken: *dukkha*. Alléén als mens *kán* het pad naar verlichting gevolgd worden—alleen als mens is *ontwaken* mogelijk. Concreet: alleen in het mensenrijk bestaat er een ontsnappingsroute uit *samsara*.

→ het dierenrijk (*P. tiracchanayoni*): dieren hebben in tegenstelling tot mensen géén bewustzijn. Dieren zijn niet in staat tot zelfreflectie en zelfonderzoek vanuit een neutraal standpunt. Dieren reageren vanuit *instinct* en vanuit de primaire behoeften eten, slapen en voortplanting. Enkel wanneer deze drie behoeften gewaarborgd zijn, zijn dieren rustig en vredig. Wanneer één van deze behoeften niet vervuld wordt zijn ze primair en wild.³⁹²

→ het rijk van de hongerige geesten/hongerspoken (*P. petas*): het zijn hongerige geesten en ze zijn er erger aan toe dan de populatie in het dierenrijk. De dieren kennen—hoe dan ook—nog bepaalde periodes van rust en vrede (*cf. supra*). Dit is *niet* het geval in het rijk van de hongerspoken. *Petas* worden vaak in een desolaat landschap afgebeeld met grauwe lichamen, in lompen gehuld en erg mager. Ze hebben een enorme buik en zodoende een grote honger, maar hun nek is lang en dun en hun mond erg klein. Door deze merkwaardige fysionomie krijgen ze hun honger onmogelijk gestild. Deze knagende en permanente honger veroorzaakt een voortdurend lijden.

→ het rijk van de hellewezens (*P. niraya*): erger dan het rijk van de *petas* is het rijk van de hellewezens. De bewoners van dit bestaansrijk creëren hun eigen hel: ze zitten zo vastgeketend in hun verdriet, zo vastgeklonken in hun lijden dat niets anders tot ze kan doordringen. Aangezien de hellewezens *zichzelf* (i.c. zonder enige 'interventie' van een straffende god of opperwezen) dit lijden opleggen blijft—door zelfinzicht—bevrijding uit de hel steeds mogelijk.

De bestaansrijken van de goden en halfgoden worden beschouwd als verblijfplaatsen van gelukzaligheid. De bestaansrijken van de dieren, van de *petas* en van de helbewoners daarentegen zijn plaatsen van enorm lijden. Het mensenrijk bevindt zich tussenin: dit verblijf verschaft zowel vreugde als lijden.

Deze zes bestaansrijken zijn verder onderverdeeld in tal van sub-verblijfplaatsen en bevinden zich resp. op de centrale berg *Meru*³⁹³ en in de hemel daarboven voor de hemelse bestemmingen; maar diep in de ondergrond voor wat betreft de hellen, die heet én koud kunnen zijn. Zo zijn er in het hellerijk gradaties: ³⁹⁴ de meest afschrikwekkende zijn voorbehouden voor hen die tijdens hun leven *intentioneel* één van de zgn. vijf afschuwelijke daden hebben verricht, namelijk het vermoorden van hun vader; het vermoorden van hun moeder; het vermoorden van een *arahant*; het verwonden van een boeddha of het veroorzaken van een schisma in de *Sangha*—de monastieke orde van monniken of nonnen.

Wedergeboorte als een god, een half-god of als een mens is het resultaat van *intentioneel* heilzame ‘daden’ (*P. kusala kamma*) en wordt—in de canonieke commentaren—eerder beschouwd als een uitzondering. De meerderheid van de levende wezens wordt geacht terecht te komen in de onderste bestaansrijken (dieren-, *peta*- en hellerijk).

De boeddhistische doctrine en praktijk lijkt bijgevolg *vooral* gericht op het realiseren van een wedergeboorte in een *beter* bestaansrijk, veeleer dan te streven naar het finale doel dat de Boeddha zélf voor ogen had, namelijk het bereiken van *nibbana* in *dít* leven—de complete uitdoving, waarbij een einde komt aan de cyclus van *samsara*. Deze bevrijding lijkt—in de dagdagelijkse boeddhistische praktijk—ver te zoeken.

Nóg zeldzamer dan de wedergeboorte in het mensenrijk *an sich* is een wedergeboorte als mens waarbij men—bijkomende moeilijkheid (!)—ook nog eens toegang kan verwerven tot de leer van de Boeddha (*P. bud-dhasasana*).³⁹⁵

Een belangrijk aspect in deze hele structuur van de bestaansrijken is dat geen énkél bestaansrijk eeuwigdurend is: élk ‘rijk’ vormt steeds een *tijdelijke* verblijfplaats met wisselende tijdsduur d.i. het verblijf in élk bestaansrijk eindigt met een sterven en begint met een wedergeboorte.

Aan deze eeuwige cyclus van ontstaan en vergaan; van geboren worden en sterven komt géén einde, *tenzij* voor de enkelingen die erin slagen om tot zelfrealisatie³⁹⁶ te komen. Door dit ‘ontwaken’ bereiken zij *nibbana*, ‘ze doven uit’ en overstijgen alzo de cyclus van geboorte en dood.

De motor van deze kringloop van wedergeboorte (*P. samsara*) wordt—zoals *supra* gezegd—aangestuurd door *kamma*. *Kamma* is het resultaat van al ons *intentioneel* ‘handelen’ (gedachten, woorden en daden).

Kamma wordt gekweekt door *intenties* (*P. cetana*) van onze geest; door ons spreken en handelen—en door de resultaten die uit onze daden voortspruiten. Afhankelijk van hoe *volledig* een daad is, zullen we er kleine of grote gevolgen van ondervinden. Een daad is *compleet* wanneer intentie, daad en gevolg aanwezig zijn. Als één van deze drie aspecten ontbreekt zal het *kammische* effect onbestaand of minder zijn.

De boeddhistische doctrine gaat ervan uit dat elke intentionele ‘daad’—*in casu*: gedachten; woorden en handelingen—een ‘*residu*’ achterlaat in de persoon die de ‘daad’ heeft uitgevoerd.

Dit ‘*residu*’ zal—zoals een zaadje—in de toekomst effect ressorteren. Dit effect zal de vorm aannemen van geluk voor heilzame intentionele ‘daden’ (*P. kusala kamma*) óf lijden voor onheilzame intentionele ‘daden’ (*P. akusala kamma*).

Handelingen die tot bevrijding leiden zijn heilzame intentionele daden. Zij worden gemotiveerd door het verlangen om vrij te zijn van *samsara*. Zulke daden brengen echter geen permanent geluk voort, vermits alle *samsarisch* geluk van nature vluchtig en kortstondig is.³⁹⁷ *Kusala kamma* zal de *yogi* uiteindelijk wél naar *nibbana* voeren.

De onheilzame intentionele ‘daden’ worden gewoonlijk opgelijst³⁹⁸ als volgt:

- onheilzame gedachten: verlangen; haat en onwetendheid
- onheilzame woorden: liegen; roddelen; harde woorden en zinloze praat.
- onheilzame handelingen: doden; stelen; seksueel wangedrag en gebruik van geestverruimende middelen.

Deze intentionele ‘daden’ bepalen niet enkel de kwaliteit van dít leven, maar bepalen uiteindelijk in welk bestaansrijk het ‘*residu*’ terecht komt—de plaats van wedergeboorte ná dit leven: afhankelijk van de ‘gewichtigheid’ van de negatieve ‘daden’ (bvb. het doden van een mens weegt *kammisch* zwaarder door dan het doden van een insect) wordt men dan wedergeboren in het dierenrijk; in het rijk van de hongerige geesten of in het hellerijk.

Een wedergeboorte in het godenrijk is het resultaat van daden van uitzonderlijke generositeit (waarbij giften aan de *Sangha* uiteraard als uiterst heilzaam beoordeeld worden). Wedergeboorte in het mensenrijk is het

resultaat van een ethisch leven, waarbij de *panca sila* ³⁹⁹ als richtsnoer wordt gesteld.

Nochtans wordt, overeenkomstig de klassieke boeddhistische doctrine, de wedergeboorte niet énkél bepaald door het cumulatieve gewicht van de heilzame en onheilzame ‘daden’ in *dít* leven. Eén enkele ‘daad’ in élk *vroeger* leven kan gevolgen met zich brengen voor een nieuwe wedergeboorte.

Wélke ‘daad’ uiteindelijk naar voor komt om de wedergeboorte te bepalen hangt af van de bewustzijnstoestand van de betrokkene op het moment van zijn overlijden.

Het creëren van een *positieve* bewustzijnstoestand (bv. door het opwekken van devotie tot de Boeddha; door het reciteren van *suttas*) en het vermijden van een *negatieve* bewustzijnstoestand (het reduceren van het verlangen naar het verder zetten van het materieel bestaan; naar het behoud van aardse bezittingen; de hechting aan familie) op het moment van het sterven is dan ook de reden én de bedoeling van de stervensrituelen die in alle boeddhistische stromingen worden uitgevoerd. ⁴⁰⁰

Wanneer men sterft in een *positieve* bewustzijnstoestand, zal een heilzame ‘daad’ (in *dít* óf in een *vroeger* leven verricht) op de voorgrond treden en de oorzaak zijn van een goede wedergeboorte. Daarentegen, wanneer men sterft in een *negatieve* bewustzijnstoestand, zal een onheilzame ‘daad’ (eveneens in *dít* óf in een *vroeger* leven verricht) op de voorgrond treden en de oorzaak zijn van een slechte wedergeboorte. ⁴⁰¹

Vanuit *historisch oogpunt* is het doctrinaire boeddhisme onlosmakelijk verbonden met een *cyclisch* perspectief waarin wedergeboorte centraal staat: in beginsel vormt deze eeuwigdurende cyclus van geboorte en dood (*P. samsara*) voor het boeddhisme de werkelijkheid voor álle levende wezens.

Volledig afhankelijk van én in overeenstemming met de ontwikkeling die men tijdens zijn leven heeft meegemaakt—lees: het *kamma* dat men verworven heeft—wordt men (bekeken vanuit dit standpunt) na de dood wedergeboren in één van de bestaansniveaus, die de *Pali*-canon vermeldt.

Op deze basisregel van *samsara* bestaan slechts twee uitzonderingen: ⁴⁰² enerzijds de *arahats* in het *Theravada*-boeddhisme die de opperste staat van verlichting bereikt hebben en waarvoor—door totale *uitdoving*—een einde komt aan de cyclus en anderzijds in het *Mahayana*-

boeddhisme waar een bijzondere positie bestaat voor *bodhisattva's* die de voorlaatste stap op hun spirituele pad bereikt hebben: deze *bodhisattva's* stellen bewust hun uitdoving uit omwille van hun grenzeloos mededogen (*P. karuna*) met alle levende wezens. Op deze manier kunnen de *bodhisattva's* de levende wezens blijven bijstaan op hun pad naar bevrijding. ⁴⁰³

Voor de volledigheid nog twee andere boeddhistische opvattingen:

Het devote Reine Land boeddhisme—*Pure Land*—garandeert de volgelinge een plaatsje in de boeddhistische 'hemel' wanneer hij, ongeacht zijn levensloop, uiterlijk op zijn sterfbed zijn toevlucht neemt tot *Amida (Ami-tabha)* Boeddha.

In het *Zen*-boeddhisme tenslotte kan men, in beginsel, in *dít* leven tot inzicht komen: men wordt als het ware in het *hier-en-nu* wedergeboren. Al heeft dit zenboeddhisten, doorheen de geschiedenis, er niet van weerhouden ook de wedergeboorte ná de dood als een religieuze vanzelfsprekendheid aan te nemen.

Tot zover dit summier overzicht van bestaande opvattingen in het georganiseerde sectaire boeddhisme (boeddhisme-als-religie).

Of deze opvattingen deel uitmaken van hetgeen de Boeddha leerde moet ieder voor zichzelf uitmaken. *Dhamma* is géén dogmatisch systeem.

Desmond Biddulph: ⁴⁰⁴

• *Vaak wordt gedacht dat wedergeboorte het centrale idee binnen het boeddhisme is, maar dit is niet zo. De weg van de Boeddha houdt zich juist bezig met het leven in dít lichaam, in dít leven.*

'Wedergeboorte' heeft niets te maken met reïncarneren als een mier of een god, maar met de angst dat leven niet méér is dan een eindeloze rondgang door lijden, zonder de mogelijkheid tot verandering. •

De Boeddha: ⁴⁰⁵

• *Het leven van de ziel is, evenals de verschijnselen van de natuur, onderworpen aan de wet van oorzaak en gevolg. Het tegenwoordige oogst wat het verleden gezaaid heeft, en de toekomst is de vrucht van het tegenwoordige [(P. paticca samuppada)].*

*Maar ik kan geen onveranderlijk ik-wezen ontdekken, geen 'zelf' wat hetzelfde blijft en overgaat van lichaam op lichaam. **

Een uiterst duidelijk standpunt zou ik zeggen.

De *Dhamma* ontkent vurig—in alle mogelijke toonaarden—dat er een 'zelf' bestaat dat permanent is; onafhankelijk is; separaat is van al het andere; dat dit 'zelf' een soliede kern (een 'ziel') in zich draagt.

Voor de *Dhamma* dragen *alle* verschijnselen de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) in zich, namelijk: veranderlijkheid (*P. anicca*); onvrede (*P. dukkha*) en zelfloosheid (*P. anatta*). Nogmaals voor alle duidelijkheid, opdat er geen énkél misverstand kan ontstaan: de *tilakkhana* is *universeel* en geldt voor *alle* verschijnselen.

Het staat buiten kijf dat, voor de Boeddha, het 'ik' zeker niet wedergeboren wordt, aangezien het 'ik' een illusie—in feite een groteske (én bij nader toezien: een burleske) begoocheling is.

Het proces van wedergeboorte kan, volgens de Boeddha, géén vorm zijn van zielsverhuizing of transmigratie van het 'zelf', want de stelling dat alles voortdurend aan verandering onderhevig is (*anicca*) sluit de mogelijkheid uit van een bestendige entiteit die overgaat van het ene leven in het andere: er bestaat geen 'zelf' (*P. anatta*).

Nu we weten wat wedergeboorte *niet* is, komt uiteraard de vraag wat het dan *wél zou kunnen zijn* (Let op de voorwaardelijke wijs van voorgaande zin).

Dus wat *kán*?

Er bestaat wedergeboorte, maar door het ontbreken van een substantieel 'zelf', géén zielsverhuizing.

Hans Wolfgang Schumann formuleert het zó: ⁴⁰⁶

** De levens in een opeenvolging van wedergeboorten zijn niet zoals de parels van een snoer door een draad—de ziel die door alle parels loopt—met elkaar verbonden.*

Zij zijn eerder te vergelijken met op elkaar gestapelde dobbelstenen: iedere dobbelsteen staat apart maar draagt de volgende boven zich. Tussen de dobbelstenen bestaat geen identiteit maar afhankelijkheid.

Een moderne vergelijking is ontleend aan het biljartspel. Wanneer de ene bal de andere raakt, blijft de eerste liggen en gaat de tweede door. De energie van de eerste bal wordt aan de tweede doorgegeven.

Het komt overeen met wat we een overdracht van informatie zouden kunnen noemen. Informatie die wordt overgedragen zonder dat er sprake is van enige substantie ['ziel']; zoals het draadloos overseinen van een bericht. •

Hier komen we tot de kern van de Dhamma, namelijk de leer van afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*—*cfr. infra*).

Satya Narayan Goenka legt de *paticca samuppada*—in de vorm van vraag & en antwoord—als volgt uit: ⁴⁰⁷

• *Vanzelfsprekend is het lijden van deze wereld—ziekte, fysische en mentale pijn, oud(er) worden, dood—het onvermijdbare gevolg van het feit geboren te zijn. Maar wat is de reden van geboorte?*

Natuurlijk is geboorte het rechtstreekse gevolg van de fysische gemeenschap van twee mensen, maar in een breder perspectief gezien moeten we het feit van geboren worden plaatsen in het eindeloze proces van 'worden' [(P. bhava)] waarin het hele universum betrokken is.

Zelfs op het moment van de dood stopt dit eeuwige proces van 'worden' niet: we bestaan immers uit atomen en deze worden na de dood opnieuw ingezet zoals alle andere atomen. Het levenloze lichaam gaat continu voort met te ontbinden, met te desintegreren, terwijl tezelfdertijd de niet-beëindigde kammische nasleep [het 'residu'] gekoppeld wordt aan een andere materiële structuur en zo zijn tocht van 'worden' verder zet.

Van waar komt dit proces van 'worden'?

Voor de Boeddha was het overduidelijk dat de oorzaak van het 'worden' moest liggen in de gehechtheid die men ontwikkelt. Juist omwille van deze gehechtheid worden sterke reacties ⁴⁰⁸ gegenereerd—sankharas genoemd—die een diepe indruk maken op onze geest [gedachten, bewustzijn]. Op het einde van het leven, op het moment van sterven, zal één van deze sterke sankharas [die omwille van onze sterke gehechtheid het huidige leven hebben beheerst] oprijzen in de geest en ervoor zorgen dat deze flow van bewustzijn wordt verder gezet.

Wat is de oorzaak van deze gehechtheid?

De Boeddha ontdekte dat deze gehechtheid ontstaat door de kortstondige aangename of onaangename reacties [(P. sankharas)] die we geven op de permanente stroom van onze lichamelijke zintuiglijke gewaarwordingen [(P. vedana)]. Aangename lichamelijke zintuiglijke gewaarwordingen leiden tot een reactie van verlangen om deze gewaarwording te herhalen; onaangename lichamelijke zintuiglijke gewaarwordingen leiden tot een reactie van afkeer en tot het vermijden van deze gewaarwording. Beide soorten reacties [zowel sankharas van verlangen als sankharas van afkeer] creëren gehechtheid.

Wat is de oorzaak van deze lichamelijke zintuiglijke gewaarwordingen?

Deze lichamelijke zintuiglijke gewaarwordingen ontstaan door het contact [(P. phassa)] van één van de zintuigorganen [zintuigpoorten] met een respectievelijk zintuiglijk object: het contact van het oog [zintuig] met een vorm; het contact van het oor met een geluid; het contact van de neus met een geur; het contact van de tong met een smaak; van het lichaam met een tastbaar object; en tenslotte het contact van de geest met een gedachte. Van zodra er contact gelegd wordt tussen het zintuigorgaan én het zintuigobject zal er een lichamelijke gewaarwording ontstaan: ófwel aangenaam, ófwel onaangenaam; ófwel neutraal.

Wat is de reden voor dit zintuiglijk contact?

Vanzelfsprekend is het hele universum gevuld met zintuiglijke objecten. En zolang als de zintuiglijke organen—de 5 fysische zintuigen én de geest—naar behoren functioneren, zullen zij met de respectievelijke zintuigobjecten contact maken.

En waarom bestaan deze zintuigorganen?

Het is duidelijk dat deze zintuigorganen een onafscheidelijk deel uitmaken van de flow van geest en lichaam [(P. namarupa)]: zij ontstaan van het moment dat het leven een aanvang neemt.

Hoe vindt deze flow geest en lichaam, deze flow van bewustzijn plaats en waarom?

Deze flow vindt plaats omwille van het permanente proces van bewustzijn, van moment tot moment; van het ene leven naar het andere. De Boeddha ontdekte dat deze flow telkens opnieuw ontstaat omwille van onze mentale reacties op onze lichamelijke zintuiglijke gewaarwordingen, de sankharas. Elke reactie geeft opnieuw brandstof aan deze flow van bewustzijn. De flow zet zich voort door de stimulatie; door de prikkeling van onze reacties op onze lichamelijke zintuiglijke gewaarwordingen.

Wat is de oorzaak van deze reacties?

De Boeddha ontdekte dat deze reacties voortkomen uit onwetendheid [(P. avijja)]. We weten gewoon niet waar we mee bezig zijn; we weten niet hoe dit systeem van flowing van bewustzijn in elkaar zit. En door deze onwetendheid blijven we verder sankharas genereren. Zolang we in onwetendheid blijven kunnen we geen einde maken aan onze ellende. Van zodra we de dingen zien zoals ze werkelijk zijn [(P. yatha bhuta nana dassana)], d.i. kennis op direct empirisch ervaringsniveau van de werkelijkheid zoals ze is, vernietigen we deze onwetendheid tot in de diepste wortels. Vernietiging van onwetendheid staat synoniem voor vernietiging van onze ellende.

Hoe kan dit gerealiseerd worden? Waar kan deze eeuwige keten van ellende verbroken worden?

Vermits de flow van het leven, deze flow van geest en lichaam een evidentie vormt, zou zelfdoding overwogen kunnen worden. Een vlugge beschouwing leert echter dat zulke reactie enkel onze ellende, zoals supra geschetst, zal vermeerderen. Evenmin zal het vernietigen van onze zintuiglijke organen soelaas brengen, vermits we door dit te doen onszelf vernietigen. En zolang onze zintuigen bestaan zal er ook contact ontstaan met de zintuiglijke objecten. En uit dit contact volgen onvermijdelijk de lichamelijke zintuiglijke gewaarwordingen...

De Boeddha ontdekte dat juist op dit kruispunt van onze lichamelijke zintuiglijke gewaarwordingen [(P. vedana)] de keten kan verbroken worden.

Wanneer we erin slagen om géén enkele reactie te geven op deze gewaarwordingen, maar ze in volledige gelijkmoedigheid [(P. upekkha)] observeren, met de direct empirisch ervaren zekerheid dat ze [zoals trouwens alle geconditioneerde dingen] zullen veranderen en vergaan [(P. anicca)] zullen we in onszelf de wijsheid [(P. panna)] ontwikkelen, die een einde maakt aan en ons bevrijdt van onze ellende.

Elk ogenblik dat we erin slagen om geen nieuwe sankhara te ontwikkelen, zal één van onze oude sankharas in onze geest ontspruiten, te samen met de respectievelijke gewaarwording. Wanneer we ook op deze lichamelijke zintuiglijke gewaarwording niet reageren en gelijkmoedig blijven in de wetenschap dat ook deze gewaarwording uiteindelijk zal verdwijnen, wordt ook deze sankhara vernietigd. En opnieuw zal een oude sankhara in onze geest ontspruiten... Op deze manier zullen uiteindelijk alle sankharas—de ene na de andere—vernietigd worden. Hetzelfde geldt voor onze ellende: ook ons lijden wordt geleidelijkaan vernietigd.

Deze hele weg is een pad om ellende te vernietigen. Door aanhoudend te beoefenen wordt het genereren van nieuwe sankharas gestopt, en de oude sankharas worden één na één vernietigd. Zo wordt, geleidelijk aan, een platform gecreëerd waarop alle sankharas, die tot 'worden' [(P. bhava)]—dus tot wedergeboorte—en nieuwe ellende aanleiding geven, vernietigd: dit is het moment van complete bevrijding; van volledige verlichting.

*In dit hele proces van afhankelijk ontstaan [(P. paticca samuppada)] is het dus essentieel het belang van het heden te beseffen voor de beoefening van vipassana. Het is in dit leven, op dit moment, dat we sankharas genereren, waardoor we onze ellende in de toekomst voorbereiden. Het komt er dus op neer om nu—NU!—te breken met dit geconditioneerde gewoontepatroon van steeds maar onbewust te reageren op onze lichamelijke zintuiglijke gewaarwordingen. **

[Kernhout]

Vanuit dit standpunt van afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*) maakt Satya Narayan Goenka ons het *Dhamma*-standpunt op zulke sublieme manier duidelijk dat het geen zin heeft om de wereld opnieuw uit te vinden: wanneer we opmerkzaam zijn (*P. sati*), ⁴⁰⁹ zijn onze geboorte en onze dood slechts momentopnames van een alsmaar voort denderende *flow* van verschijnselen als gevolg van een oneindige reeks oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*). Het vormt een proces dat nooit eindigt, steeds maar verder gaat én verder, én verder, zonder begin, zonder einde... een *flow*, die compléet is en totaál, *ín en ín, dóór en dóór*, en waarvan de enige onverbiddelijke wetmatigheid de *tilakkhana* is: *anicca, dukkha, anatta*.

Ik laat Satya Narayan Goenka aan het woord: ⁴¹⁰

** On one side is the last moment of this life and on the other side is the first moment of the next life... It is as if the moment of death is the close of one chapter in the book of becoming, and another chapter of life opens the very next moment.*

Although no simile can exactly convey the process, one might say that this flow of becoming is like a train running on a track. It reaches the station of death, and slightly decreasing speed for a moment, carries on again with the same speed as before. It does not stop at the station even for an instant. For one who is not an arahant, the station of death is not a terminus, ⁴¹¹ but a junction from where 31 different tracks ⁴¹² diverge.

The train, as soon as it arrives at the station, shifts onto one or another of these tracks and continues. This speeding train of be-

coming, running on the electricity of the kammic reactions of the past, keeps on traveling from one station to the next, on one track or the other—a continuous journey [(P. samsara)] that goes on without ceasing.

This switching of tracks happens automatically. As the melting of ice into water and the cooling of water to form ice happen according to laws of nature, so also the transition from life to life is controlled by set laws of nature.

According to these laws, the train not only changes tracks by itself, it also lays the next tracks for itself.

*For this train of becoming, the junction of death where the change of tracks takes place, is of great importance. Here the present life is abandoned; this is called in Pali *cuti* (disappearance, death). The demise [passing way] of the body takes place, and immediately the next life starts, a process called *patisandhi* (conception, or beginning of the next life).*

*The moment of *patisandhi* is the result of the moment of death; the moment of death creates the moment of conception. Since every death moment creates the next birth moment, death is not only death, but birth as well. At this junction, life changes into death and death into birth.*

Thus, every life is a preparation for the next death. If one is wise, one will use this life to best advantage and prepare for a good death.

The best death is the one that is the last, not a junction but a terminus: the death of an arahant. Here, there will be no track on which the train can run further. But until such a terminus is reached, one can at least ensure that the next death gives rise to a good birth and that the terminus will be reached in due course. It all depends on us, on our own efforts.

We are the makers of our own future; we create our own welfare or misery, as well as our own liberation.

*How is it that we are the creators of the tracks that receive the onrushing train of becoming? To answer this question we must understand what *kamma* (action) is.*

*Mental volition, whether skillful or unskillful, is *kamma*. Whatever wholesome or unwholesome volition arises in the mind becomes the root of all mental, vocal or physical action.*

Consciousness [(P. *vinnana*)] arises due to a contact at a sense door; then perception and recognition [(P. *sanna*)] evaluate the experience; sensations [(P. *vedana*)] arise and a kammic reaction [(P. *sankhara*)] takes place.

These volitional reactions [(P. *sankharas*)] are of various kinds. Some are like a line drawn on water, disappearing immediately; some like a line drawn on sand, fading away after some interval; and others are like a line chiseled in rock, lasting for a very long time.

If the volition is wholesome, the action will be wholesome and the fruits beneficial. But if the volition is unwholesome, the action will be unwholesome and will give fruits of misery.

Not all of these reactions [(P. *sankharas*)] result in a new birth. Some are so shallow that they do not give a significant result. Others are a bit deeper, but will be erased in this lifetime and not carry over into the next. Others, being still deeper, continue with the flow of this life and into the next birth, and can also multiply during this life and the next.

Many kmmas, however, are *bhava-kmmas* or *bhava-sankharas*, those that give a new birth, a new life. Each one gives rise to the process of becoming and carries a magnetic force in tune with the vibrations of a particular plane of existence. The vibrations of that *bhava-kamma* and the vibrations of that *bhava-loka* [world, plane] attract each other and the two will unite according to universal laws pertaining to forces of *kamma*.

As soon as one of these *bhava-kmmas* is generated, this railway train of becoming gets attracted to one or other of the 31 tracks at the station of death.

Actually, these tracks are the 31 planes of existence: the 11 *kama-lokas* (realms of sensuality i.c. the four lower realms of existence; the human world; and six celestial realms); the 16 *rupa-brahma lokas* (where fine material body remains); and the 4 *arupa-brahma lokas* (non-material realms, where only mind exists).⁴¹³

At the last moment of this life a specific *bhava-sankhara* will arise. This *sankhara*, capable of giving a new birth, will become connected with the vibrations of the related realm of existence.

At the instant of death all 31 realms are open. The *sankhara* that arises determines which track the train of existence runs on next. Like shunting [switching] a train onto a new track, the force of the *bhava-kamma* reaction provides a push to the flow of consciousness into the next existence.

For example, a bhava-kamma [bhava-sankhara] of anger or malice, having heat and agitation as characteristics, will unite with some lower field of existence. Similarly, one like metta (compassionate love), having peaceful and cool vibrations, can only unite with a brahma-loka.

This is a law of nature, and these laws are so perfectly ordered that there is never any flaw in their operation.

It must be understood, of course, that there is no passenger on the train except the force of accumulated sankharas.

At the moment of death, generally, some intense sankhara will arise. It may be of a wholesome or unwholesome nature. For example, if one has murdered one's father or mother or perhaps some saintly person in his lifetime, then the memory of that event will arise at the moment of death. In the same way, if one has developed some deep meditation practice, a state of mind similar to that will arise.

When there is no such intense bhava-kamma, then a comparatively less intense kamma will arise. Whatever memory is awakened will manifest as the kamma. One might remember the wholesome kamma of giving food to a saintly person, or the unwholesome kamma of hurting someone. Reflections on such past kammās as these can arise. Otherwise, objects related to that kamma might arise: the plate of food that was offered as dana (donation) or the weapon used to harm. These are called the kamma-nimittas (signs, images).

Or perhaps a sign or a symbol of the next life might appear. This is called gati-nimitta (departing sign). These nimittas correspond to the bhava-loka towards which the flow is attracted. It could be the scene of some celestial world, or perhaps of the animal world. The dying person will often experience one of these signs as a precursor, just as a train's headlight illuminates the track ahead. The vibrations of these nimittas are identical to the vibrations of the plane of existence of the next birth.

A good vipassana meditator has the capacity to avoid tracks leading to the lower realms of existence. He or she clearly understands the laws of nature and practices to be ready for death at all times. If one has reached an advanced age, there is all the more reason to remain aware every moment.

What preparations should one undertake? One practices vipassana by remaining equanimous with whatever sensations arise in the body, thereby breaking the habit of reacting to them. Thus, the

mind, which is usually generating new unwholesome sankharas, develops the habit of being equanimous.

At the approach of death, it is not unlikely that one will experience very unpleasant sensations. Old age, disease and death are dukkha (misery), and therefore, produce gross unpleasant sensations. If one is not skillful in observing these sensations with equanimity, one will likely react with feelings of fear, anger, sadness, or irritation, providing an opportunity for a bhava-sankhara of like vibration to arise.

However, as in the cases of some well-developed meditators, one can work to avoid reacting to these immensely painful sensations by maintaining equanimity at the time of death. Then, even those related bhava-sankharas lying deep in the unconscious will not have an opportunity to arise.

A meditator at the point of death will be fortunate to have close relatives or friends nearby who can practice vipassana and generate beneficial vibrations of metta, which will create a peaceful Dhamma atmosphere, free from lamenting and gloom.

An ordinary person will usually remain apprehensive, even terror-stricken, at the approach of death, and thus allow a fearful bhava-sankhara to surface. In the same way, grief, sorrow, depression, and other feelings, might arise at the thought of separation from loved ones, and the related sankhara will come up and dominate the mind.

A vipassana meditator, by observing all sensations with equanimity, weakens these sankharas so that they will not arise at the time of death.

The real preparation for death is this: developing a habit pattern of repeatedly observing the sensations manifesting in the body and mind with equanimity and with the understanding of anicca [knowing that all sensations arise and pass away].

At the time of death this strong habit of equanimity will automatically appear and the train of existence will switch to a track on which it will be possible to practice vipassana in the new life.

In this way one saves oneself from birth in a lower realm and reaches one of the higher ones. Because vipassana cannot be practiced in the lower realms, this is very important.

At times a non-meditator will attain a favorable rebirth due to the manifestation at the time of death of wholesome bhava-sankharas, such as generosity, morality, and other strong, wholesome quali-

ties. But the special achievement of an established vipassana meditator is to attain an existence where he or she can continue to practice vipassana.

In this way, by slowly decreasing the stock of accumulated bhava-sankharas, one shortens one's journey of becoming [(P. samsara)] and reaches the goal of liberation sooner.

One comes into contact with the Dhamma in this life because of the great merits one has performed in the past. Make this human life successful by practicing vipassana, so that when death comes, the mind is full of equanimity, ensuring well-being for the future. 9

Het moet voor iedereen volkomen duidelijk zijn dat het bij de dood *énkel* gaat over een zich-verder-zetten van *kammische* energie: als *jij* dood gaat, is het niet 'jouw' wedergeboorte.

Je bent immers *leeg* aan zelf, *leeg* aan stabiliteit, *leeg* aan onafhankelijkheid. Je bezit *géén* ziel die alle tijden 'tot in der eeuwigheid' trotseert. ⁴¹⁴ Met de dood en het uiteenvallen van het lichaam (het uiteenvallen van de *khandhas*, de vijf aggregaten) komt ook je (illusoire) persoonlijkheid te vervallen.

De *kammische* energie die met je aardse verschijning verbonden was, verbindt zich met *andere* vormen van leven, menselijk, dierlijk, spiritueel of anderszins. ⁴¹⁵

Samuel Bercholz: ⁴¹⁶

• In de opeenvolging van wedergeboorten wordt de continuïteit niet gehandhaafd door een ego dat ondanks veranderingen aan zichzelf gelijk blijft, maar door de overdracht van indrukken en neigingen door middel van het 'mentaal continuüm', de stroom van bewustzijn waarin ze zich voordoen.

De richting die dit 'continuüm' van leven tot leven kiest, wordt bepaald door een kracht die men kamma noemt, een woord dat 'wilsuïting' betekent. ⁴¹⁷

Volgens de leer over het kamma zijn het onze wilsuïtingen, zowel fysiek, verbaal als mentaal, die bepalen welke bestaansvorm we aannemen in onze opeenvolgende verblijven in samsara.

De werking van de wet die deze twee met elkaar verbindt is in feite een ethische: goede daden leiden tot geluk en hogere vormen van wedergeboorte; slechte daden leiden tot ellende en lagere vormen van wedergeboorte.

Maar of onze bestemming nu een opwaartse of een neerwaartse lijn volgt, zolang hunkering en onwetendheid zich in de uithoeken van de geest weten te handhaven, zal de cyclus van geboorte en dood, de grote rondgang van het lijden, niet ten einde komen. •

Kortom: in verband met wedergeboorte kan men 2 houdingen innemen:

→ **De eerste houding** is een *metaforische* interpretatie; dit is een zienswijze die past bij de westerse denkwereld, waarbij de *yogi* gewoon *pragmatisch* vaststelt dat zijn/haar lichaam *op élk moment* ontstaat en vergaat: de *yogi* sterft bij iedere uitademing en wordt bij iedere inademing opnieuw geboren.

De bestaansniveaus zoals ze beschreven staan in de *Pali*-canon vormen slechts een *metaforische* beschrijving van de verschillende mentale zijnstoestanden die de *yogi* in zijn leven kan meemaken. Dit is een houding die volledig wetenschappelijk (*P. cinta-maya panna*) kan onderschreven worden..

In werkelijkheid is er niet 'iets' dat onderworpen is aan de dood. Er bestaat immers geen 'zelf' dat vergaat. Het 'zelf' dat we menen waar te nemen is een mentale illusoire constructie die, bij nadere beschouwing, onhoudbaar blijkt te zijn. Wanneer we diep in de realiteit kijken, dan zien we dat we ieder moment opnieuw geboren worden. Zo kunnen we de werkelijkheid van *géén-geboorte* (*P. ajata*) en *géén-dood* (*P. amata*) leren kennen. Er opent zich een ruimte waarbinnen we ons 'wedergeboortebewustzijn' kunnen laten uitdoven.

Dit is de positie die Thich Nhat Hanh, de Vietnamese Zenleraar, inneemt in zijn boek *Geen dood, geen vrees*.⁴¹⁸ De ervaring van onze lichamelijke en mentale verschijningsvorm bestaat *énkel* zolang er aan bepaalde oorzaken en voorwaarden is voldaan. Eénmaal die oorzaken en voorwaarden wegvallen, desintegreert ons lichaam/geest-complex en neemt de energie, die zich in ons manifesteerde, andere vormen en andere manifestaties aan.

Ons *kamma* op het moment van ons sterven zal de *richting* bepalen waarin deze vrijgekomen energie zich opnieuw zal uitkristalliseren en manifesteren.

Verder leven we voort in de erfenis die we de wereld nalaten, bijvoorbeeld in onze kinderen, in de herinnering van mensen en in de gevolgen van onze daden.

We zijn als de golven van de oceaan. Golven ontstaan en verdwijnen, maar de oceaan blijft bestaan (dat is de ruimte (*cfr. supra*) waarbinnen we ons 'wedergeboorte-bewustzijn' kunnen laten uitdoven).

De dood vormt niet het einde van de rit. De dood is slechts een meander in de continue stroom van 'worden', die ook na het ogenschijnlijke einde haar rechten opeist. De 'stroom' verdwijnt niet; hij verandert gewoon van vorm—hij transformeert—net zoals de oceaan voortdurend verandert maar constant blijft bewegen.

In een interview met *Shambala Sun* uit januari 2012 legt Thich Nhat Hanh het zo uit:

• *Het lichaam valt uiteen, maar dit betekent niet jouw dood. Je karma, de acties die je hebt ondernomen, zijn je voortzetting. Je zet jezelf altijd voort.* •

De dood maakt een einde aan de activiteiten van dit leven, om het volgende moment in een andere vorm of manifestatie een doorstart te nemen.

Stephen Batchelor: ⁴¹⁹

• *In het licht van de moderne biologie is het dierlijk lichaam niet alleen een complex zelfregulerend systeem, maar ook een waar slagveld.*

In je speeksel leven honderden miljoenen bacteriën en daarvan worden er ontelbaar veel uitgestoten als je een keer spuugt of je tanden poetst.

Verder leven er ongeveer één miljoen bacteriën op iedere vierkante centimeter van je huidoppervlak, die geëlimineerd worden bij elke hete douchebeurt met flink veel zeep.

Het immuunsysteem is zowel geschikt voor het signaleren en afweren van micro-organismen die zich aan de buitenkant van het lichaam bevinden, als voor identificatie en vernietiging van de exemplaren die erin geslaagd zijn de buitenste verdedigingslinie te passeren.

Terwijl het voedsel in je darmkanaal wordt afgebroken en verteerd, is het daarbinnen ook één grote moordpartij.

Je eigen overleven gaat gepaard met de systematische, onstuitbare vernietiging van miljoenen leventjes. •

Voor de *Dhamma* zijn snelle veranderingen een constante realiteit, niet enkel in de diverse universa, maar ook in alle delen van het lichaam en de geest. Een permanente *recyclage*. Materiële en geestelijke energie ontstaat en verdwijnt iedere fractie van een seconde. En ontstaat opnieuw in dezelfde of in een andere levensvorm. Biologie, fysiologie en psychologie bevestigen dit aspect van het leven dat er één is van een *uiterst snel* voorbijgaand *proces*. Het leven is absoluut *niet* statisch. ⁴²⁰

Bewustzijn is een voortdurende, *snelle opeenvolging* van *worden* en van *verdwijnen* van bewustzijnsmomenten. Zodra een gedachte een gedachte is geworden, veroorzaakt het een andere gedachte en verdwijnt. De nieuwe gedachte veroorzaakt op zijn beurt weer een nieuwe gedachte alvorens te verdwijnen, enzovoort. Het is een doorlopend, permanent *proces* van ontstaan en van vergaan.

Bewustzijn heeft *géén* begin, maar ook *géén* einde, vermits élk moment van 'bewustzijn' een voortbouwen is op het vorige moment: het huidige 'bewustzijn' is immers de voortzetting van het 'bewustzijn' van het vorige moment. We kunnen dus stellen dat de *continuïteit* van het 'bewustzijn' onbegrensd is.

Dit is een uiterst belangrijke vaststelling.

Vermits elk moment van 'bewustzijn' veroorzaakt wordt door het voorafgaande moment is het onmogelijk dat 'bewustzijn' een begin zou hebben. Indien er een begin zou bestaan, dan wil dat zeggen dat het eerste moment (het begin) van 'bewustzijn' geen oorzaak zou hebben óf dat het begin veroorzaakt werd door 'iets anders' dan het voorgaande moment. Beide hypothesen zijn in strijd met de natuurwetten, met de *zó*-heid der dingen.

Zij zijn dus manifest onwáár.

De conclusie hieruit kan *énkel* zijn dat 'bewustzijn'... *énkel* door een *voorgaand* moment in zijn eigen continuüm kan voortgebracht worden. Hieruit volgt ontegensprekelijk dat we allemaal een onbeperkt aantal 'wedergeboorten' hebben ondergaan en dat dit mentaal 'continuüm' *ad infinitum* zal blijven doorgaan.

De Dalai Lama: ⁴²¹

- *De basis waarop het boeddhisme het idee van wedergeboorte aanvaardt, is hoofdzakelijk de continuïteit van het bewustzijn. Neem de stoffelijke wereld als voorbeeld: we geloven dat alle elementen in ons huidig universum tot op microscopisch niveau herleid kun-*

nen worden tot een oorsprong, een beginpunt, waar alle elementen van de stoffelijke wereld gecomprimeerd zijn tot wat in vakjargon 'ruimtedeeltjes' [P. kalapas] genoemd wordt.

Deze deeltjes zijn op hun beurt de toestand die het gevolg is van het uiteenvallen van een vorig universum. Er is dus een voortdurende cyclus, waarin het universum uitdijt en uiteenvalt, en vervolgens weer ontstaat.

Met onze geest gaat het net zo. Het feit dat we iets bezitten dat 'geest' of 'bewustzijn' wordt genoemd, is vrij duidelijk, aangezien de aanwezigheid ervan door onze ervaring gestaafd wordt. Het is ook duidelijk, weer uit onze eigen ervaring, dat wat we 'geest' of 'bewustzijn' noemen, iets is dat aan verandering onderhevig is wanneer het aan verschillende voorwaarden en omstandigheden wordt blootgesteld. Hieruit blijkt dat het de aard van de geest is om ieder moment te veranderen; dat hij gevoelig is voor verandering.

Een ander evident feit is dat de grovere niveaus van de 'geest' of het 'bewustzijn' nauw verbonden zijn met de fysiologische staat van het lichaam en er in feite van afhankelijk zijn. Maar er moet een soort basis zijn, een energie of bron, die de geest door interactie met stoffelijke deeltjes in staat stelt levende wezens met bewustzijn voort te brengen.

Net als al het stoffelijke moet deze energie of bron ook zijn herkomst in het verleden hebben. Als je het spoor van onze geest of ons bewustzijn van nu terug volgt, zul je dan ook merken dat de oorsprong van de continuïteit van de geest, net als de oorsprong van het stoffelijk universum, terug te voeren is tot een oneindige dimensie en zoals we zullen zien, is die zonder begin.

Daarom moet er sprake zijn van een opeenvolging van wedergeboorten, wil die herkomst van de geest er kunnen zijn.

Het boeddhisme gelooft in universele oorzakelijkheid: dat alles onderworpen is aan verandering, en aan oorzaken [P. hetus] en voorwaarden [P. paccayas] . Er wordt dus geen plaats ingeruimd voor een goddelijke schepper, of voor wezens die zichzelf scheppen; alles verschijnt als gevolg van oorzaken en voorwaarden. Dus ook de geest, of het bewustzijn, ontstaat als het resultaat van zijn voorgaande momenten.

Wanneer we spreken over oorzaken en voorwaarden, kunnen we hierin twee soorten onderscheiden: materiële oorzaken, de materie waaruit iets voortkomt, en meewerkende factoren, die bijdragen aan het resultaat. Hoewel ze elkaar kunnen beïnvloeden, kan in het geval van lichaam en geest de een niet de materie voor de ander

worden... Geest en materie zijn weliswaar van elkaar afhankelijk, maar kunnen niet als materiële oorzaak voor elkaar dienen.

Dit is de basis waarop het boeddhisme wedergeboorte aanvaardt. ♣

en verder Ayya Khema: 422 423

• *In werkelijkheid gaan we elke seconde dood. We merken het alleen niet, omdat de energiedeeltjes die voortdurend uiteenvallen zich weer hergroeperen alsof er niets is gebeurd.*

Maar er is wel degelijk iets gebeurd. De energiedeeltjes en ook onze cellen zijn voortdurend aan het vergaan, maar zolang de levenskracht in het lichaam blijft bestaan, lijken ze gewoon steeds weer op eenzelfde manier samen te komen. ♣

Maar ook in *dít* moment kunnen we—als we uiterst alert en opmerkzaam zijn—de constante flow van 'worden' (*P. bhava*) en de daaruit voortvloeiende *geboorte* (*P. jati*) duidelijk onderkennen.

Telkens wanneer één van onze zintuigen contact maakt met een extern object dat onze aandacht trekt of waardoor we er belang gaan aan hechten, ontstaat dit *proces* van 'worden'. En telkens zich enige verandering voordoet in dit extern object (conform de natuurlijke drie karakteristieken van alle geconditioneerde dingen) zal dit aanleiding geven, tot een positieve of negatieve reactie. Uit deze reactie—een *sankhara* van verlangen óf een *sankhara* van afkeer—volgt 'worden'; volgt 'geboorte'. En in *élke* geboorte is onvrede/lijden/dood/ellende (*P. dukkha*) ingebouwd.

In de marge hiervan is het mogelijk om deze *continue* beweging van ontstaan en vergaan tijdens meditatiebeoefening lichamelijk te *ervaren* (*P. bhavana-maya panna*): de *yogi* is zich bewust van al zijn gewaarwordingen *óp* en *in* en *doorhéén* zijn lichaam en dit op een *continue* manier.

Hij/zij is één brok totaal bewust-*zijn*; zich totaal bewust van zijn complete mentaal-fysische entiteit, en dit in volledige gelijkmoedigheid met alles wat hij objectief van moment tot moment ervaart. *As it is*.

Door dit totale individuele bewust-*zijn* (ook al duurt het maar eventjes...) *ervaart* hij/zij dat hij/zij niet afgescheiden is van het geheel. Hij/zij *erváárt* —hij/zij *wéét*—dat alles *één* is. Hij/zij is zich helder bewust dat er niets bestaat dat niet door iets anders ooit is aangeraakt.

Laat het gewoon duidelijk zijn dat *ervaring* van een heel andere orde is dan het onderbouwen van een wetenschappelijk traktaat.

Door meditatiebeoefening *ervaart én realiseert de yogi* de veranderlijkheid én vergankelijkheid van álle verschijnselen als de énige constante in zijn bestaan.

En tezelfdertijd doorziet hij het diep verankerde gevoel van een persoonlijke, permanente, stabiele entiteit als een illusoir *verzinsel*; als een projectie van de geest dat aan de basis ligt van zijn permanente onvrede (*P. dukkha*).

Tenslotte zou ik volgende tekst van Stephen Batchelor willen citeren: ⁴²⁴

• The Buddha taught dharma practice to be meaningful whether or not we believe in rebirth, and speculation about future and past lives to be just another distraction. This tells us something about the conceptualization of (and imagination about) rebirth in this given context.

If not compared to other religions in this case, rebirth could be contemplated upon not by ideas of life after death, but by becoming (through paticca samuppada): by every breath we take, a new moment arises, causing us to be reborn every second.

Rebirth in one lifetime, then, is not something unfamiliar to us as we all can see the innumerable changes that have occurred in our lives, both physically and mentally since our birth in this lifetime.

When we see a picture of ourselves at the time we were still a baby, we say that it is us in the picture, but we are not the same any longer as the person we see depicted. Over a lifetime these changes become clearer visible, but we remain ignorant of the involvement it contains in every second passing by right here right now, thus begin speculating about rebirth in the sense of life after death based upon our perceptions and memory build up in the past.

So, to say, 'it is odd that a practice concerned with anguish and the ending of anguish should be obliged to adopt ancient Indian metaphysical theories and thus accept as an article of faith that consciousness cannot be explained in terms of brain function' might be odd to us who take for granted the ancient Indian metaphysical theories and regard consciousness as an article of faith inferior to modern science of brain function.

This superiority of science becomes even clearer in the stated assumption that 'Dharma can never be in contradiction with science: not because it provides some mystical validation of scientific findings but because it simply is not concerned with either validating or invalidating them. Its concern lies entirely with the

nature of existential experience' (which in this case could be recognized in direct experience related to every single in and out breath; birth and rebirth in its full process). ♣

Verder: Dit moment, dit eigenste moment, realiseert zich door *afhankelijk ontstaan* (*P. paticca samuppada*). Steeds opnieuw en van moment-tot-moment, Het vormt een onnoemlijk groot web van acties en gevolg, een oneindig ingewikkeld *proces* van ontstaan en van vergaan, dat haar oorsprong vindt in de oorsprong van dit universum—de oerknal—en dat zich ook, *ad infinitum*, zal voortzetten na ons aller dood. *Indra's net*.⁴²⁵

Wij dragen de grond van het onderling verweven zijn⁴²⁶—*nibbana*—de wereld van het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*) in ons mee. Ook wij zijn de substantie van alles wat *is*.⁴²⁷

Sallie Tisdale:⁴²⁸

♣ Each of us may be nothing more than a moving wave of change, but we are waves able to know this fact. We rise and fall in an infinitely deep and timeless sea, upright and undisturbed. ♣

De *lineaire* Westerse gedachtengang om de mens te beschouwen als beginnend bij de geboorte en eindigend bij de dood is duidelijk *té kort* door de bocht: we zijn immers geen 'ding' ('verschijnsel'; 'fenomeen' of '*dhamma*') dat plots 'uit het niets' geboren (of plotseling verwekt) is, een tijdje existeert en dan even plots aan zijn einde komt. Uit het *niets* kan niet *iets* te voorschijn komen; en *iets* kan niet als *niets* verdwijnen.

Arthur Schopenhauer:⁴²⁹

♣ Als een Aziaat me om een definitie van Europa zou vragen zou ik zeggen: het is dat werelddeel dat bezeten is van het ongelooflijke waandenkbeeld dat de mens uit het niets te voorschijn is gekomen en door zijn huidige geboorte voor het eerst met het leven kennis maakt. ♣

We *denken* dat geboren worden betekent, dat we vanuit het 'niets' *iemand* worden, van niemand *iemand*, van niet-zijn naar *zijn*.

We *denken* dat sterven betekent, dat we plotseling van iets naar 'niets' gaan, van *iemand* naar *niemand*, van *zijn* naar *niet-zijn*.

En nu, wellicht het belangrijkste van dit hele geschrift, in de vorm van een helder, bevattelijk voorbeeld dat Thich Nhat Hanh meermaals aanhaalt:

Wanneer je naar een vel papier kijkt, denk je dat het tot het rijk van de materie, van het *zijn* behoort. Het is ooit ontstaan, het werd een blad papier nadat de ruwe pulp verwerkt werd in de *paper mill*.

Maar was het vel papier voordat het ontstond uit de grondstof pulp dan *niets*? Kan 'niets' *iets* worden?

Voordat het als een vel papier werd herkend, moet het iets *anders* geweest zijn, namelijk (vul zelf maar in) een boom, een tak, zonneschijn, wolken, de aarde...

In zijn vorig leven was het vel papier *al* deze dingen.

Van het vel papier naar onszelf, want er schuilt enorm veel gelijkenis tussen beide.

Vóór we geboren werden, bestonden we ook al in onze moeder, in onze vader, in onze voorouders.

We *denken* meestal dat we vóór onze geboorte niet bestonden, maar we waren al aanwezig op deze wereld in *vele* vormen. *Vele* geboortes lang. We waren bij de Oerknal. En zelfs dáárvoor. Oneindig lang. De dag van onze geboorte was slechts een moment in de *voortzetting* van al deze *jatakas*.⁴³⁰

Nu even terug naar dat vel papier: als je dat vel papier verbrandt, zal het dan tot niets gereduceerd worden?

Neen, het zal tot rook, hitte en as *getransformeerd* worden.

Indien we de *voortzetting* van dit vel papier—de as—in de tuin stoppen, kan het zijn dat we binnen afzienbare tijd een bloem zien ontstaan op die plaats en die bloem als 'weder-geboorte' van dat vel papier herkennen. De rook zal een deel van een wolk in de hemel gaan uitmaken, ook om het avontuur voort te zetten.

Misschien valt er na morgen regen en kan je dat velletje papier daar in herkennen. De hitte die door het verbranden wordt voortgebracht, zal in je lichaam en de kosmos doordringen. Wanneer je een instrument bezit, dat fijn genoeg is, zou je zelfs kunnen meten hoévél van deze energie in onszelf doordringt.

Maar finaal: het vel papier zet zich duidelijk voort. Het moment van het zgn. ‘sterven’ is, in essentie, slechts een moment van *transformatie*. Onze reis zetten we gewoonweg voort.

Dat is hetgeen de soefi-mysticus Jalalu ad-Din Rúmí met ons deelt: ⁴³¹

- *Ik stierf als mineraal en werd een plant;
Ik stierf als plant en rees op als dier;
Ik stierf als dier en stond op als mens.
Wat heb ik te vrezen? Wat nam de dood me ooit af? •*

Hermann Hesse verwoordde hetzelfde idee door met magistrale diepgang te beschrijven wat de Boeddha voelde vlak vóór zijn ontwaken: ⁴³²

- *Hij zag al deze gedaanten en gezichten met hun duizend betrekkingen (...) opnieuw geboren worden. Ze waren stuk voor stuk sterfelijk en gaven een gedreven, pijnlijk beeld van alles wat vergankelijk is. Toch ging geen van hen dood—ze veranderden slechts, werden telkens wedergeboren, kregen steeds een nieuw gezicht: tussen het ene gezicht en het volgende stond slechts de tijd. •*

Door goed te *kijken* zien we dat dood alléén maar een *begrip* is. Iets kan zomaar niet *niets* worden.

Walt Whitman: ⁴³³

- *Ik weet dat ik geen dood ken...
Tot dusver hebben we triljoenen
Winters en zomers afgewerkt.
Triljoenen liggen er vóór ons en
Verderop nog eens triljoenen. •*

Door goed te *kijken* maken we niet alleen contact met de waarneembare aspecten van de werkelijkheid, maar ook met de grond van het zijn. We *ervaren* dat wat we—conventioneel—als concept ‘zijn’ en ‘niet-zijn’ noemen, slechts illusies zijn.

‘Rien ne se perd, rien ne se crée. Tout se transforme’ ⁴³⁴ — Niets gaat ooit verloren, niets wordt ooit gewonnen. Er is énkél *transformatie*.

Eenzelfde redenering kan aangehouden worden wat het universum en onze wereld betreft. En eveneens voor alles wat *dít* universum én alle *andere* universums samenstelt.

Bertrand Russell: ⁴³⁵

• *There is no reason to suppose that the world had a beginning at all. The idea that things must have a beginning is really due to the poverty of our thoughts.* •

Wij zijn, als mens, niet énkél begiftigd met de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) van het geconditioneerde bestaan (vergankelijk, onbevredigend en niet-zelf), maar evenzeer met het DNA van de oorspronkelijke oerknal (alle leven bezit dezelfde DNA-structuur). We zijn dus een oneindig proces van permanent ontstaan en vergaan.

Door ons denken, spreken en handelen creëren we *kamma* en veranderen aldus permanent de oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*) van onze toekomstige existenties.

Ons *kamma* op het moment van ons sterven zal de richting bepalen waarin de vrijgekomen *energie* zich opnieuw zal uitkristalliseren en manifesteren.

De Boeddha leerde dat dit proces van wording slechts voortgaat van het ene bestaan naar het volgende, *zolang* ons *kamma* dit proces voortdrijft.

Maar hoeven we daarvoor onze *Sehnsucht* ⁴³⁶ zover te drijven om te 'ge-loven' in wedergeboorte? Ik beantwoord deze vraag niet. Ik stel ze gewoon.

Stephen Batchelor: ⁴³⁷

• *En ook wij zijn afdrukken die zijn achtergelaten door iets dat hier geweest is. We zijn geschapen, gemodelleerd, gevormd door een verbijsterende matrix van toevalligheden die ons zijn voorgegaan.*

Van het DNA-patroon dat we van onze ouders hebben geërfd, tot de honderden miljarden neuronen in onze hersenen, van de culturele en historische conditionering van de twintigste eeuw tot de opvoeding en het onderwijs dat we genoten hebben en tot alle ervaringen die we ooit hebben gehad en alle keuzen die we ooit hebben gemaakt: dat alles samen heeft de unieke baan gevormd die culmineert in dit huidige moment.

Wat hier nu is, is de onherhaalbare afdruk die dit alles heeft achtergelaten en die wij "ik" noemen.

Maar dat beeld is zo levendig en schokkend dat we die afdruk verwarren met iets dat op zichzelf bestaat, los van datgene waardoor het gevormd is.

*Wat zijn wij méér dan het verhaal dat we steeds maar weer herhalen, redigeren, censureren en verfraaien in ons hoofd? **
[Kernhout]

Dit verschijnsel ‘mens’ (zoals ieder individueel verschijnsel) belandt elk moment—élk moment—door de voortdurende verandering van alle factoren in een nieuw onontgonnen gebied.

We kunnen er ons niet simpelweg vanaf maken dat met onze dood al onze vroeger—in leven zijnde—verrichte wilshandelingen (al onze daden die verricht werden met een *wilsintentie*) zonder gevolg zouden zijn of zonder gevolg zouden *kunnen* blijven). Er ons op een dergelijke kurkdroge en onverantwoord negligente manier van *bevrijden* zou het cynisch nihilisme te vér drijven.

Ieder mens heeft tenslotte zijn deel *heilzame* (*P. kusala*) en *onheilzame* (*P. akusala*) handelingen ⁴³⁸ neergezet tijdens zijn leven, die—met reciproke gevolgen—verder uitdeinen nà zijn dood.

Laten we énkél maar denken aan het meest opvallende, namelijk ons nakomelingschap waardoor we met onze genetische *hitsuigheid* (we noemen dat gemeenzaam ‘liefde’) onze soort verder stuwen.

Als ik bedenk wélke mestvaalt ik—als ecologisch bewuste mens—dagelijks achterlaat, dan durf ik me zelfs geen idee te vormen over de ontzaglijke hoeveelheid *kammische* vuilnis dat zal achterblijven nà mijn fysieke uiteenvallen. We spreken (terecht) over onze ecologische voetafdruk, maar onze persoonlijke bijdrage aan het *mentale armageddon* dat we aan het construeren zijn is ongetwijfeld van een vergelijkbare *magnitude*...

Het expliciet aanwijzen van ieders persoonlijke, individuele *verantwoordelijkheid* op het vlak van ons denken, ons spreken en ons handelen is misschien één van de grootste bijdragen van de Boeddha aan de mensheid, zelfs al werd het *metaforisch* voorgesteld onder de vorm van een wedergeboorte volgens het verworven *kamma*. ⁴³⁹

Tenslotte Jules Prast: ⁴⁴⁰

* *Sluit wetenschap wedergeboorte uit? Ik ken daar geen bewijs voor. Ik denk dat de wetenschap over zulke dingen ook niet gaat.*

Zij kan er wel van dromen het antwoord op zulke vragen te kunnen geven.

Wij moeten er tegelijkertijd ook voor zorgen dat we ons verplaatsen in de voorstellingswereld van de tijd waarin er over de keten van wedergeboorten werd gesproken.

Als je kijkt naar het ontstaan van nieuw leven, gemedieerd door ouders, als je kijkt naar de rol van erfelijkheid, dan vraag ik me af of dat hele proces niet is wat de Boeddha en zijn nazaten op het oog hadden.

*Wedergeboorte hoeft niet te zijn persoonlijke wedergeboorte rechtstreeks van het ene op het andere leven, maar kan ook een metafoor zijn voor de cyclus van opkomen en ondergaan van leven in de natuur. **

→ **De tweede houding** is speculatiever, namelijk wedergeboorte in relatie tot een hypothetische ‘overdracht’ van *kamma* in de vorm van energie, ⁴⁴¹ en sluit meer aan bij de denkwereld van de *Pali*-canon, alhoewel...

... Het is al te gemakkelijk om dit standpunt weg te schuiven als zijnde volkomen onwetenschappelijk; als zou het een imaginaire uiting zijn die enkel voortkomt uit een diepe existentiële doodsangst en aan een diep verlangen naar een verder existierende bestaansvorm (hetgeen trouwens compleet in tegenspraak is met de *Dhamma*-beginselen van vergankelijkheid en niet-Zelf).

Nochtans is volgende opmerking van Stephen Batchelor erg terecht: ⁴⁴²

** Ik realiseerde me namelijk ineens dat geloof in wedergeboorte een ontkenning van de dood betekende.*

*En met het wegnemen van de onherroepelijkheid van de dood, ontkracht je tevens de enorme impact die de dood op ons leven hier-en-nu kan hebben. **

Wat bij de dood ‘zou’ overgaan is, volgens de letterlijke teksten van de *Dhamma*, overdracht van *energie*. De klassieke vergelijking die gebruikt wordt om deze overdracht te duiden is de *metafoor van de kaars*: met de kaarsvlam van een volledig opgebrande kaars wordt een nieuwe kaars aangestoken. Het is duidelijk niet meer dezelfde vlam, maar het is ook geen nieuwe kaarsvlam. Er is louter overdracht van energie van de ene kaars naar de andere.

Mutatis mutandis vormt wedergeboorte een ‘oorzakelijke’ band tussen het ene leven en het volgende. Het is *niet* de reïncarnatie van een ziel. Het is *uitsluitend* de oorzakelijke band van het vergaarde *kamma* dat het ene leven met het andere verbindt.

Maar toch met de belangrijke bedenking dat, in tegenstelling tot wat constant gebeurt met de (dogmatische) standpunten van de monotheïstische wereldreligies die door de evoluerende wetenschap permanent door de *shredder* ⁴⁴³ gaan, de huidige stand van natuurwetenschappelijke kennis méér en méér neigt naar, bevestigt en accentueert hetgeen de Boeddha—2.600 jaar geleden(!)—pretendeerde de realiteit te zijn. ⁴⁴⁴

Op de vraag wáár het leven vandaan komt, gaf de Boeddha een simpel en rationeel antwoord. Hij zei dat leven een combinatie is van materie en van geest (*P. namarupa*). Hij definieerde de geest (*P. nama*) als samengesteld uit bewustzijn (*P. vinnana*); perceptie (*P. sanna*); gewaarwording (*P. vedana*) en reacties/mentale formaties (*P. sankharas*). Materie (*P. rupa*) werd door de Boeddha ontleed in vier componenten (*P. catu-dhatu*), namelijk: vastheid → aarde (*P. pruthavi-dhatu*); vloeibaarheid → water (*P. apa-dhatu*); hitte → vuur (*P. teja-dhatu*) en beweging → lucht (*P. vayu-dhatu*).

Hoewel de *Dhamma* 2.600 jaar oud is, stemt ze overeen met de meest recente moderne ontdekkingen.

Maar blijft de vraag hoé de Boeddha zélf stond t.o.v. de theorie van wedergeboorte.

Ik stel voor om eens onbevangen een aantal punten op een rij zetten, zodat ieder voor zichzelf nadien een oordeel kan vellen.

Het éniige doel van de Boeddha was de mensheid te bevrijden uit haar *dukkha* in *dít* leven. Dit is de leidraad doorheen de hele *Dhamma*.

Zijn invloed op sociaal gebied was groot. Hij verbeterde de positie van vrouwen door ze de vrijheid te geven opgenomen te worden in zijn *Sangha*. ⁴⁴⁵ Daarnaast hief de Boeddha een stuk discriminatie op door mensen uit lage kasten te benoemen tot volwaardige monniken (*P. bhikkhus*).

Het toenmalige populaire geloof in India dat de gelovigen religieuze riten en rituelen verplicht dienden te laten uitvoeren door de Brahmaanse priesterkaste om in aanmerking te komen voor bevrijding, werd door de Boeddha resoluut tegengesproken en als vals verworpen. Voor de

Boeddha waren de *ethische* zuivering (*P. sila visuddhi*) én de zuivering van de geest (*P. citta visuddhi*) de belangrijkste fundamenteën voor de *yogi* die op zoek was naar uiteindelijke bevrijding uit de ellende van het bestaan.

Hij liet zien dat een mens, die tot bevrijding wil komen vooral een onberispelijk, respectabel, nobel en zuiver leven moet leiden. Bidden of offerandes *an sich* maken een mens niet wijzer. Evenmin dragen ze iets bij aan zijn zuivering en verlossing.

Ook raadde hij de mensen aan zich niet in te laten met onheilzame praktijken. Kwaad moet voorkomen worden uit baatzuchtigheid t.o.v. alle levende wezens, *niet* uit angst voor een god en diens mogelijke straffen.

Verder adviseerde hij om humane kwaliteiten te ontwikkelen, heilzame daden te verrichten en anderen te helpen zonder enig zelfzuchtig motief.

De Boeddha is klaarblijkelijk één van de weinige spirituele leraren tot nog toe, die het hoog op heeft met de *menselijke* intelligentie: hij adviseerde iedereen om geen slaaf van externe krachten te worden, maar om met zelfvertrouwen en doortastendheid de verborgen en versluierde mentale krachten te ontwikkelen.

Hij liet ook zien dat de mens *zélf verantwoordelijk* is voor alles in de wereld. Zowel pijn als geluk worden door de mens zelf veroorzaakt; maar anderzijds bezit de mens ook het potentieel om zijn lijden te doen verdwijnen: hij kan zijn eigen geluk en innerlijke vrede realiseren zonder afhankelijk te zijn van externe krachten.

Het is de ongetrainde, onwetende (*P. avijja*) geest van de mens die verantwoordelijk is voor al zijn problemen.

Maar tegelijkertijd is het de menselijke geest die zijn *zélf* gecreëerde, onfortuinlijke en ellendige wereld kan omzetten in een vredige, welvarende en gelukzalige toestand wanneer hij erin slaagt om zijn geest maar op de juiste manier te gebruiken. Alle door de mens veroorzaakte problemen moeten door de mens *zélf* worden opgelost.

Over de oorsprong van deze wereld en de kosmos zei de Boeddha dat het niet mogelijk is een eerste oorzaak aan te wijzen. Alles is namelijk aan verandering onderhevig; alles is wederzijds afhankelijk en elkaar beïnvloedend.

lets wat in het heden veroorzaakt is, kan in de toekomst effect verkrijgen. Later kan dit effect weer oorzaak worden. Een dergelijk verschijnsel van oorzaak en effect gaat oneindig door, van moment-tot-moment.

De Boeddha zei dat de oorsprong van de wereld slechts de *zó-heid* van de dingen is, de universele natuurwet. De kosmische wet. De mens moet (zonder zich hierover verder metafysische vragen te stellen) simpelweg zijn plaats in de wereld *accepteren* en zichzelf, zoals alle andere dingen, bezielde of onbezielde, als een samenstellend, maar permanent veranderend onderdeel zien.

Rhys Davids: ⁴⁴⁶

• In ieder individu, zonder één uitzondering, veranderen de verhoudingen tussen alle samenstellende delen continue, zodat het individu voor geen twee opeenvolgende momenten hetzelfde is.

Zodra er sprake is van onderscheid is er ook sprake van uit elkaar vallen, desintegratie; er kan geen individualiteit zijn zonder een samenstellen; er kan geen samenstellen zijn zonder een worden; er kan geen worden zijn zonder een anders, zichzelf onderscheidend worden; en uiteindelijk, er kan geen onderscheidend worden zijn zonder desintegratie, een vervallen, een voorbijgaan, welke zich vroeger of later onontkoombaar zal voltooien. •

De Boeddha was de leraar die de *ware* natuur van de universele kosmische wet doorzag, en aldus mensen adviseerde om naar deze natuurwet te leven. Volgens de Boeddha mogen mensen die de natuurwet aan hun laars lappen en een immoreel leven leiden verwachten met de gevolgen van hun gedrag te worden geconfronteerd.

Het is onmogelijk om aan de reacties van de kosmische wetten te ontkomen door eenvoudigweg tot een god te bidden daar de universele wet ‘*mechanisch*’ is en daardoor onbevooroordeeld en niet corrupteerbaar is.

De Boeddha liet echter niet na om extensief aan te tonen dat onheilzame daden kunnen beëindigd worden door het verrichten van heilzame daden. Na het schenden van de kosmische orde of de universele wet is er geen andere methode om de reactie te stoppen dan door samenwerking met én zich te schikken naar diezelfde natuurwet.

En deze ontzettend rationele en ‘wereldse’ Boeddha, met zijn duidelijke visie dat alle dingen onderworpen zijn aan de natuurlijke wet van veran-

dering; met zijn overtuiging dat alles een permanent en eeuwig *proces* vormt van ontstaan en vergaan zou zich in een heikel metafysisch debat als wedergeboorte verliezen?

Het lijkt me, op zijn minst gezegd, bizar.

Waarschijnlijk ligt het probleem enerzijds in het onbeschrijfbaar van de absolute, niet-conceptuele werkelijkheid (door de kwantitatieve en kwalitatieve beperktheid van onze zintuigen) ^{447 448}—een werkelijkheid die tijd en ruimte overstijgt—en anderzijds in de moeilijkheid om een eigentijdse formulering ⁴⁴⁹ uit te werken van wat in de *Pali-canon tekstueel* verwoord staat (en waarschijnlijk later aan de vroeg-boeddhistische teksten toegevoegd werd).

Ik ga hierop even door, d.i. ik verschaf—totaal gelijkmoedig, zonder enige goed- of afkeuring—de lezer gewoon bijkomend denkvoer voor verdere persoonlijke observatie én contemplatie:

→ het *onbeschrijfbaar* van de absolute, niet-conceptuele werkelijkheid, die tijd en ruimte overstijgt:

Bhikkhu Thanissaro: ⁴⁵⁰

• “Because it lies beyond range”—This means: “beyond the range of adequate description” •

Of nog, algemener gesteld, maar niet minder indringend, door Osho: ⁴⁵¹

• Words are very impotent indications, but if listened to in total peace of mind and in silence they become potent. This is what I call listening with the heart. •

→ de moeilijkheid tot het uitwerken van een eigentijdse verwoording:

Bhikkhu Thanissaro: ⁴⁵²

• Otherwise, we are bound to interpret it in terms of our own views... a mistake as misleading & anachronistic as that of painting a picture of the Buddha dressed as Albert Einstein or Isaac Newton. •

Concreet: ik neem de handschoen op en doe gewoon een persoonlijke poging—iedere bèta-wetenschapper zal dit met ontzettend veel meer verve en bravoure uitwerken—tot een hedendaagse formulering.

De eerste wet van de thermodynamica (de Eerste Hoofdwet of de Wet van behoud van energie) stelt dat de totale hoeveelheid energie, in een gesloten systeem, niet verloren kan gaan of uit het niets kan ontstaan.

De totale hoeveelheid energie is en blijft altijd constant. Er kunnen *alléén* omzettingen van energie plaatsvinden. Het rechtstreekse gevolg hiervan is dat energie niet *kán* gecreëerd worden, noch *kán* vernietigd worden, maar *alléén* omgezet van de ene naar de andere vorm, bijvoorbeeld van chemische energie naar kinetische energie.

Ik meen, als dit op deze manier geformuleerd wordt, er weinig wetenschappelijke tegenargumenten zullen worden aangedragen.

En tenslotte nog dit: de Zwitserse psycholoog Carl Gustav Jung heeft Boeddha's beginselen van *kamma* 'collectief bewustzijn' genoemd. Collectief bewustzijn is niets anders dan de neerslag van *kamma* in geestelijke energie.

Volgens Jung zal wedergeboorte plaatsvinden zolang het collectief bewustzijn en de 'wil tot leven' (d.i. het 'worden' (*P. bhava*) van de *Pali*-*canon*) aanwezig blijven. De bouwstenen van het stoffelijk lichaam zullen bij de dood uiteenvallen, maar de 'geestelijke lading' ['de wil tot leven'] zal worden doorgegeven en een 'ander' leven zal worden gevormd, overeenkomstig dat collectief bewustzijn [*kamma*].

Ik vraag de lezer om bovenstaande tekst van de wetenschapper C. G. Jung even af te zetten tegenover de tekst van Pram Nguyen ⁴⁵³

• *Rebirth is the recombination of mind and matter. After the passing away of the physical body (matter), the mental forces (mind) recombine and assume a new combination in a different material form and condition another existence.* •

Mijn persoonlijke mening:

... hoogstwaarschijnlijk is het wijsheid om deemoedig het hoofd te buigen en samen met Wittgenstein vast te stellen dat zwijgen hier méér dan ooit op zijn plaats is: 'Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen.' ⁴⁵⁴

And strange but true... dat is precies wat de Boeddha deed wanneer hem metafysische vragen werden voorgelegd...

... en misschien—ik herhaal: *misschien*—is dit agnostische standpunt de beoogde *Middenweg* die de Boeddha ons aanreikt, namelijk de loutere *erkenning* dat we het gewoonweg niet *wéten*.

In dit specifieke geval moet de Middenweg (*P. majjhima patipada*) gezien worden als het voorkomen van twee extremen: onsterfelijkheid en totale vernietiging.

In ieder geval: *niet-weten* is pijnlijk. Het is een plek waar je niet wil zijn; een plaats waar je geen controle hebt; waar je niet *wéét* of dat hele leven er ook maar *iets* toe doet.

En tóch kan het óók een thuiskomen zijn: als geloof én persoonlijke mening door *niet-weten* worden opgeschort vindt de geest geen plaats meer om te rusten.

Dan rest énkél Vrij Onderzoek. *Dhammavicaya*.⁴⁵⁵ *Dát* is mijn huis. En in dit vacuüm van *niet-weten* voel ik me *wél* thuis. Al beseft ik terdege dat ik op metafysische vragen geen antwoord zal vinden.

Ook dit gegeven vormt—voor mij persoonlijk althans—de ultieme les in gelijkmoedig *loslaten*...

En dan loop ik opnieuw in de voetstappen van de Boeddha die, op *elke* metafysische vraag die hem gesteld werd er systematisch het zwijgen toe deed.⁴⁵⁶

De *Cula-Malunkya-putta-Sutta*:⁴⁵⁷

• *De stellingen die de Verhevene onverklaard gelaten heeft, opzijgezet heeft, verworpen heeft, namelijk dat de wereld eeuwig is, dat de wereld niet eeuwig is, dat de wereld begrensd is, dat de wereld niet begrensd is; dat geest en lichaam één en hetzelfde zijn, dat de geest één ding is en het lichaam een ander ding; dat de Volmaakte na de dood voortbestaat, dat de Volmaakte na de dood niet voortbestaat, dat de Volmaakte na de dood zowel voortbestaat als niet voortbestaat, dat de Volmaakte na de dood noch voortbestaat, noch niet voortbestaat.* •

Ook van een Boeddha—Gotama Siddhattha heeft *nooit* gepretendeerd een god of een zoon van god te zijn, laat staan ook maar enige filiatie met hogere creaturen te bezitten—mag je tenslotte geen alwetendheid verwachten. Een flegmatiek erkennen (door het botweg negeren van de vraag) dat ook *Hij* het niet weet (wist) kan voor mij volstaan. Niets menselijks is (was) hem vreemd.

Een laatste persoonlijk doordenkertje én mijn persoonlijke voldragen mening: innerlijke vrede, ontwaken, verlichting, *awakening*, *nibbana*, hoeft *niet* gezocht te worden in de *toekomst*.

De Boeddha heeft steeds—opnieuw en opnieuw—het belang onderstreept van het *heden*. *Nibbana* valt *hier* te realiseren, in het *hier-en-nu*, in *dít* moment, én van moment-tot-moment. Het verleggen van het paradijs naar een verre toekomst—nà onze dood—is een perverse goocheltruc voor goedgelovige *Zoeaven*.⁴⁵⁸

We hoeven ons geen zorgen te maken om wat later *zou kunnen* gebeuren. De *Dhamma* (de zó-heid der dingen, de universele wet) is niet gebouwd op het drijfzand van (metafysische) hypothesen.

Dit *proces* van eeuwig komen en gaan, ontstaan en vergaan, valt niet te traceren. Het is gewoon onze taak niet om dit *proces* naar inhoud trachten een theoretische vorm te geven. En boud gezegd: het raakt mijn koude kleren niet. Net zomin als dit bij de Boeddha het geval was.

I. 5 WAT IS MEDITATIE ?

Meditatie is keuzeloze aandacht. ⁴⁵⁹

Het is een methode om te trachten door overpeinzing, contemplatie, bespiegeling, onze persoonlijke realiteit, zoals ze *wérkelijk* is, door één-puntige concentratie (*P. ekagatta*) te doorgronden en te ervaren. Op deze manier komen we in contact met geledingen van onszelf waarvan we vroeger het bestaan niet eens konden bevroeden.

Mediteren is thuiskomen bij onszelf.

Het is het loslaten van ons geconditioneerd gewoontepatroon met zijn directe focus op de externe, zintuiglijke wereld en het verschuiven van onze opmerkzaamheid naar de observatie van onze lichaam/geest-structuur (*P. nama-rupa*).

Deze aandachtige observatie leidt ertoe dat we alle onderdelen van onze mentaal/fysische structuur gaan beschouwen als veranderlijk en vergankelijk van moment-tot-moment (*P. anicca*).

Door zijn vergankelijkheid gelijkmoedig (*P. upekkha*) te aanvaarden zal de *yogi* uiteindelijk wijsheid (*P. panna*) verwerven.

Door zijn aard is meditatie een persoonlijke, individuele tocht. Het is een eenzame reis met de ultieme bedoeling het ego los te laten; het 'ik' zover uit te hongeren dat het niet meer bestaat.

Wanneer we eenmaal zover zijn, gaan we met ontspannen aandacht alles observeren wat er rondom ons gebeurt (lichaam; gedachten; emoties; de externe wereld...), zonder ook maar iets te *dóen*: we nemen *énkel* aandachtig waar; we stappen in geen enkel verhaal mee; we blijven volkomen *gelijkmoedig*.

Wélke meditatiemethode of -techniek we ook toepassen, de hierboven vermelde drie kenmerken blijven steeds overeind: het ego loslaten; aandachtig observeren wat zich van moment-tot-moment aan ons presenteert en dit gelijkmoedig accepteren.

Katy Butler: ⁴⁶⁰

• *Buddhism is a practice of penetrating and accepting the here and now—not only the bliss of meditation, but the irritations of mun-*

dane human interaction and the pain in the morning paper. Just as the lotus needs muddy water to live, the pain of the world can inspire compassionate and effective action. •

Dit zou het uitgangspunt moeten zijn bij elke meditatie: maak je als yogi los van elke geconditioneerde rigide structuur, wees gewoon jezelf en kijk. Uit 'kijken' volgt als vanzelf 'weten'. Zien en weten. *Janami passami*. En tuchtig jezelf niet als het eens niet lukt. Ontwikkel tederheid naar jezelf en naar het bestaan. Accepteer jezelf en het bestaan zoals het is.

Wanneer we erin slagen dit te verwezenlijken is een wonderbaarlijke én ongekende *innerlijke vrede (P. santi)* ons deel.

Ajahn Brahm vertolkt dit als volgt: ⁴⁶¹

• In meditation you let go of the complex world outside in order to reach a powerful peace within... The goal of this meditation is beautiful silence and clarity of mind. •

Tweede poging: mediteren is—door verstillig van de geest—diepgaand kijken (opmerkzaam zijn; aandachtig zijn) aan wat zich in het *hier-en-nu* aan ons voordoet, om *het wezen* (de ware aard; *'the way it is...'*; *yatha bhuta*) van de dingen te zien.

Godwin Samararatne: ⁴⁶²

*• Geluiden komen en gaan
Gedachten komen en gaan
Emoties komen en gaan*

*Laat zijn
Zonder commentaar
Zonder goedkeuring
Zonder afwijzing*

*Zie de dingen zoals ze zijn
Je geest is een spiegel die reflecteert wat er is
Zoals het is
Niet zoals het zou moeten zijn •*

Meditatie is *zijn* in niet-doen mode: door niets te doen komt de *yogi* in contact met zichzelf; wordt hij *scherper* (geconcentreerder); bewuster van zijn ademhaling, bewuster van zijn gewaarwordingen, emoties en van de continue gedachtenstroom van zijn geest. Hij wordt zich *bewust wíe* en *wát* hij in feite *is* (en niet wie en wat hij *dénkt* te zijn), namelijk één en volkomen in harmonie met het geheel.

Derde poging: mediteren is een instrument om de werkelijkheid te onderzoeken en onszelf grondig te leren kennen. Om onszelf te realiseren (verwerklijken, verinnerlijken) moeten we *inzicht* verkrijgen in de geheimen van ons eigen bestaan, i.c. inzicht in lichaam en geest; leven en sterven; ik en de andere

Jon Kabat-Zinn:

• *Meditatie is niets anders dan jezelf zijn en weten wie dat is. Het gaat om het besef dat je op pad bent, of je het leuk vindt of niet, namelijk op het pad van jouw leven.* •

Meditatie is een bijzondere staat van *zijn*, namelijk gevestigd *zijn-in-zich-zelf*. Dankzij *inzicht* en *begrip in onszelf* kunnen we aldus bevrijding (*P. vimutti*) en innerlijke vrede (*P. santi*) realiseren.

Zodoende is meditatie een methode om onvoorwaardelijk ons essentiële menselijke *potentieel* te realiseren, namelijk vrijheid, innerlijke vrede en vreugde. Dagelijks ondervinden we dat dit essentiële *zijn* diametraal staat tegenover de normen en waarden (?) die de maatschappij ons opdringt.

De voortdurende beoefening (meditatie) van dit *inzicht* en dit *bewust-zijn* van de eigen aard zal geleidelijk een einde maken aan onze aangeleerde gewoontepatronen en conditioneringen, maar ook aan de vervreemding (compleet vergelijkbaar met de aliënatie ⁴⁶³ van Karl Marx) en de pijn (*P. dukkha*) die de illusie van het 'ego' met zich brengt.

De échte, wáre wereld is immers iets héél anders dan de indruk die onze geconditioneerde zintuigen ons voorschotelen. We zien de realiteit *niet* zoals die wékelijk is. Ons 'gevoel' van een 'zelf' is slechts een verhaaltje dat gemaakt is en gefundeerd wordt door onze gemanipuleerde gedachten.

Ajahn Chah: ⁴⁶⁴

• *We have been fooled for countless lifetimes into believing that the mind is our own. Actually it isn't; it's just an impostor [cheater]. It drags us into greed, drags us into aversion, drags us into delusion, drags us into theft, plunder, desire and hatred. These things are not ours...*•

Wij lijden omdat we totaal vervreemd zijn van de realiteit en vertwijfeld en radeloos zoeken naar een uitweg. Maar er is géén vluchtweg voor deze

'ik'-obsessie. Het enige dat als oplossing overblijft is dat verschrikkelijke beest geen eten meer geven.

Voor de Boeddha is de begoocheling dat het 'ik'—als een zgn. stabiele onafhankelijke kern—*buiten* het voorwaardelijke stromende *proces* ⁴⁶⁵ van het bestaan staat, de elementaire oorzaak van de vervreemding en van het lijden van de mens.

En nu kom ik aan mijn vierde poging, die ik persoonlijk de meest sublieme en meest toepasbare vind: meditatie komt erop neer om het belang van alle verschijnselen zodanig te laten afnemen, zodanig te laten verstillen tot het punt dat ze geen enkele essentie meer hebben, ⁴⁶⁶ tot op het punt dat ze gewoonweg verdwijnen. Loslaten én keuzeloos gewaarzijn. *Choiceless awareness*.

Ewen Arnold: ⁴⁶⁷

- *Probeer je ervaring niet te veranderen.*
Je hoeft nergens anders te zijn dan waar je nu al bent.
Manipuleer je ervaringen niet in een poging je beter te voelen.
Laat alles wat je ervaart zijn zoals het is.
Accepteer alles wat er op je afkomt: geluiden, gedachten, gevoelens.
Zonder ze te veranderen of te manipuleren.
Door deze houding van radicale aanvaarding proef je van een staat van geluk die niet afhankelijk is van wat er in je leven gebeurt.
Een natuurlijke staat van innerlijke vrede, onafhankelijk van je ervaringen 'in de wereld'. •

Het rechtstreekse gevolg van dit *loslaten* is—zoals later zal blijken—een schitterende stilte, verstilling en helderheid van de geest. ⁴⁶⁸ Dit is onze geest in zijn natuurlijke staat, onze échte geest, helder en onbezoedeld, wars van alle conditionering, wars van alle *sankharas*.

Zo bekeken is meditatie het middel *par excellence* om een plek te creëren voor de geest binnen in onszelf; een plaats waar we steeds naar toe kunnen gaan en kunnen verblijven in geluk en innerlijke vrede—*a home for the mind*. ⁴⁶⁹

In deze optiek gezien is meditatie de ultieme vorm van mentale hygiëne. ⁴⁷⁰

Shaila Catherine: ⁴⁷¹

- *Meditation is designed to solve a specific problem: attachment.*
Awakening is not the experience of spiritual ecstasy accompanied

by rainbows and fireworks. Awakening is the experience of a profound relinquishment of clinging, abandoning the cause of suffering. By understanding that the problem lies in the clinging, we learn to let go. •

Uiteraard geldt dit *loslaten* in de eerste plaats voor het 'ik' en alles wat het 'ik' brandstof geeft om te 'worden'. *Upadhi*.

Ajahn Brahm: 472

• To be somebody, you have to do things; but when you stop doing things—when you are fully patient [to give sufficient room to the mind to acquire stillness]—you vanish.

You are no longer defined by your past, nor imprisoned by your hopes and plans for the future.

When you stay in the present moment and do nothing, you are free —disappearing, vanishing, merging in emptiness.

You understand that the end of suffering cannot possibly entail [mean] more things: it can only be nothingness, emptiness, disappearance. •

En zo komen we—voor mij althans—dichter en dichter waar we moeten zijn: meditatie is *dé* manier om te leren los te laten; het cultiveren van een geest die afstand neemt; een geest die gedachten gewoon laat opkomen, maar er verder absoluut niet op reageert—noch met verlangen; noch met afkeer.

Door beoefening laten we de complexe buitenwereld los, zoals ze zich—via de zintuigen—aan ons presenteert. Door deze manier van loslaten komen we tot vrede met onszelf. Innerlijke vrede. *Santi*.

Ajahn Brahm: 473

• Meditatie is het pad dat tot een gezuiverde, krachtige geest leidt. Het ervaren van die zuivere, van de wereld bevrijde geest is onge-lofelijk gelukkig—een gelukzaligheid die heerlijker is dan seks. •

Sri Dhammananda: 474

• Therefore Buddhist meditation has no other purpose than to bring the mind back into the present, into the state of fully awakened

consciousness, by clearing it from all obstacles that have been created by habit or tradition. •

Elihu Genmyo Smith: 475

• You lack nothing, therefore you practice. Therefore you must realize and manifest this no-lack, this realized life, this awakened life that you are. •

En Osho: 476

• Meditation is something that is your birthright. Claim it! Make it a decision, a commitment that whatever happens, you will not die before you have attained to a meditative state. It is only a question of a firm determination.

And if you can attain to meditation, your life will become real life, and your death will become a door to the divine. It will no longer be a death, it will no longer be an end. It will just be freedom from the body and entering into the universal, unlimited, infinite. •

I. 6 WAT IS VIPASSANA BHAVANA ?

Vipassana is een term die samengesteld is uit twee *Pali*-woorden, namelijk ‘*vi*’ en ‘*passana*’.

Het *Pali*-woord ‘*vi*’ bezit diverse betekenissen, maar de grondrelevantie van het woord is: ‘*op een speciale manier*’; ‘*op een bijzondere wijze*’. Andere betekenissen van ‘*vi*’ zijn: ‘*in*’ en ‘*door*’.

Het *Pali*-woord ‘*passana*’ betekent ‘zien’, of ‘verstaan’, of ‘begrijpen’.

Zo wordt de letterlijke betekenis van ‘*vipassana*’ stilaan duidelijk: ‘*iets zien of begrijpen op een speciale manier*’; ‘*iets verstaan met een klare, juiste blik*’.

In het woord *bhavana* ontwaren we de wortel ‘*bh*’ en het woord ‘*bhava*’. Beide *Pali*-woorden duiden op ‘worden’, ‘ontstaan’, ‘tot ontstaan komen’.

Bhavana betekent aldus: ‘*spiritueel tot wording komen*’ of ‘*het verwerven van spiritueel inzicht*’.

Vipassana bhavana wordt dan: ‘*het verwerven van spiritueel inzicht in de werkelijkheid zoals ze is; spiritueel inzicht verwerven in al datgene wat onderzocht wordt*’.

Vipassana is de ontwikkeling van het bewustzijn—de geest—met het finale doel om alle verschijnselen op een bijzondere wijze penetrerend te onderzoeken zodat *inzicht* in de bestaande werkelijkheid wordt verkregen.

Vipassana bhavana is *inzichtmeditatie*—de dingen zien én kennen zoals ze wékelijk zijn. *Yatha bhuta nana dassana*.

De Boeddha heeft steeds duidelijk gesteld dat werkelijke innerlijke bevrijding *énkel* kan verwezenlijkt worden door middel van het ontwikkelen van aandacht.

Deze methode werd door de Boeddha toegelicht en gepreciseerd in de *Maha-Satipatthana-Sutta*.

In deze *sutta* ontwikkelt de Boeddha zijn leerstelling over de juiste aandacht (*P. samma sati*), namelijk de aandacht op de Vier Fundamenten

van Opmerkzaamheid, soms ook de Vier Velden van Opmerkzaamheid genoemd (*P. satipatthana*). Hij verheldert in deze *voordracht* dat de *yogi* zich moet focussen op de aandacht op de ademhaling (*P. anapana-sati*) om dan gradueel zijn opmerkzaamheid uit te breiden tot alle fysieke en mentale verschijnselen die bij de beoefenaar oprijzen, namelijk de aandacht op het lichaam; op de gewaarwordingen; op de geest en op de objecten van de geest.

Op verschillende plaatsen in de *Pali*-canon wordt meditatie vergeleken met het temmen van een wilde olifant.

De procedure voor het temmen van een wilde olifant was (en is) als volgt: de gevangen genomen olifant werd met een stevige ketting bevestigd aan een (eveneens solide) paal. Uiteraard is de wilde olifant niet gelukkig met deze toestand en hij zal alles in het werk stellen om zich uit deze hachelijke toestand te bevrijden. De olifant gaat gedurende dagen als een wildeman tekeer door te trekken aan de ketting, door te stampen en een hels kabaal te maken. Op een bepaald moment beseft hij echter dat hij zich toch niet kan bevrijden uit deze benarde situatie en hij kalmeert...

Dit is het moment waarop de olifantentemmers—*mahouts* of *kornaks* genaamd—hem kunnen benaderen zonder het eigen leven in gevaar te brengen. De *mahouts* beginnen tevens de olifant stilaan eten te geven. De ketting wordt vanaf dit moment ook méér en méér gevierd. Langzaam beginnen de *kornaks* dan de olifant te trainen voor enige taken. Zo wordt hij stilaan gedomesticiseerd tot het moment aanbreekt dat hij geheel en al kan ingezet worden voor het verrichten van zware economische arbeid.

In deze metafoer wordt de olifant de verpersoonlijking van de actieve, wild om zich heen slaande geest van de *yogi*, die gekneveld zit aan zijn *mind chatter*. De ketting staat voor de aandacht; de paal voor het meditatie-object (in casu de adem in het geval van de *Maha-Satipatthana-Sutta*).

De tamme en inzetbare olifant, die uit de procedure te voorschijn komt is een metafoer voor de goed getrainde, geconcentreerde geest, die gebruikt zal worden voor de harde taak om de dikke lagen van illusie te doorprijen die de realiteit van de *yogi* verduisteren.

Inzichtmeditatie beoefenen is geen gemakkelijke hap.

Ook een geofende *yogi* wordt regelmatig geconfronteerd met zijn *monkey mind*. Het enige wat de beoefenaar dan te doen staat is om—vol-

strekt gelijkmoedig—te noteren dat zijn geest wéér eens afgedreven is. Na deze vaststelling brengt hij zijn aandacht terug naar het meditatie-object. Steeds weer opnieuw. Volkomen gelijkmoedig.

In wezen is *vipassana bhavana* een proces waarbij het bewustzijn wordt geherprogrammeerd. Het ‘doel’ is het bereiken van de gemoedstoestand waarin de *yogi* zich volkomen *bewust* is van *alles* wat zich voordoet in zijn eigen bestaan; zich volkomen bewust is van de manier *waar-óp* dit gebeurt en *wannéér*.

Vipassana bhavana is bijgevolg de integrale, nooit onderbroken aandacht op *dít* moment. En dit van *moment-tot-moment*.

Larry Rosenberg: ⁴⁷⁷

• *Mindfulness is often likened to a mirror; it simply reflects what is there. It is not a process of thinking; it is pre-conceptual; before thought.*

... *There is all the difference in the world between (1) thinking and (2) knowing that thought is happening, as thoughts chase each other through the mind and the process is mirrored back to us. The only time that mindfulness can happen is in the present moment [in the Now].*

... *Mindfulness is unbiased. It is not for or against anything, just like a mirror which does not judge what it reflects. Mindfulness has no goal other than the seeing itself. It doesn't try to add what's happening or subtract from it, to improve it in any way. •*

Vipassana betekent dus letterlijk: ‘de dingen zien zoals ze werkelijk zijn’.

Dit is: de verschijnselen, de fenomenen, de dingen—kortom: álles—zien met het juiste inzicht, met een helder begrip (*P. samma ditthi*).

De Boeddha zélf over de juiste betekenis van *samma ditthi*:

• *En wat is het juiste inzicht?*

Het weten omtrent het lijden, het weten omtrent de oorsprong van het lijden, het weten omtrent het ophouden van het lijden en het weten omtrent de weg die leidt tot het ophouden van het lijden—dat, wordt het juiste inzicht genoemd, Monniken. •

Helder begrip—*samma ditthi*—komt *in concreto* neer op: het ‘zien’ van de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) in *alle* geconditioneerde, samengestelde fenomenen, namelijk:

- > inzicht in de veranderlijkheid en in de vergankelijkheid (*P. anicca sammasana nana*)
- > inzicht in de onbevredigdheid (*P. dukkha sammasana nana*)
- > inzicht in de zelfloosheid (*P. anatta sammasana nana*) van *alle* dingen

Anicca, dukkha en *anatta* grondvesten drie elementaire begrippen in de *Buddhadhamma*—de leer van de Boeddha. Ze vormen de hoekstenen voor het streven van de *yogi* om tot Zelfrealisatie te komen.

U Ba Khin: ⁴⁷⁸

• *Anicca, dukkha and anatta—impermanence, suffering and egolessness—are the three essential characteristics of things in the teaching of the Buddha. If you know anicca correctly, you know dukkha as its corollary and anatta as ultimate truth. It takes time to understand the three together.*

Impermanence (anicca) is, of course, the essential fact, which must be first experienced and understood by practice.

Mere book-knowledge of the Buddha-Dhamma will not be enough for the correct understanding of anicca because the experiential aspect will be missing. It is only through experiential understanding of the nature of anicca as an ever-changing process within yourself that you can understand anicca in the way the Buddha would like you to understand it.

As in the days of the Buddha, so too now, this understanding of anicca can be developed by persons who have no book-knowledge whatsoever of Buddhism.

To understand impermanence (anicca), one must follow strictly and diligently the Eightfold Noble Path, which is divided into the three groups of sila, samadhi and panna—morality, concentration and wisdom. Sila ⁴⁷⁹ or virtuous living is the basis for samadhi (control of the mind, leading to one-pointedness). It is only when samadhi is good that one can develop panna. Therefore, sila and samadhi are the prerequisites for panna.

By panna is meant the understanding of anicca, dukkha and anatta through the practice of Vipassana, i.e., insight meditation. •

Van de drie karakteristieken is *anicca* de voornaamste, de essentiële factor in dit bewustwordingsproces. Het is de *passe-partout* waarmee de twee andere poorten van de inzichtsburcht zich openen.

Om *anicca* te kunnen ontsluiten dient de *yogi* de Vierde Waarheid (*P. magga sacca*)—intensief te belopen.

Dit Pad is onderverdeeld in drie—progressief opgaande—stappen, namelijk moraliteit (*P. sila*); concentratie (*P. samadhi*) en wijsheid (*P. panna*).

480

Sila—wat staat voor een deugdzaam leven—vormt de basis voor *samadhi*, wat neerkomt op het concentreren van de geest op een dusdanige manier dat éénpuntigheid (*P. ekaggata*)⁴⁸¹ bereikt wordt. Duidelijker gesteld: wil de *yogi* een uitstekende concentratie van geest—*samadhi*—bereiken, dan is het noodzakelijk dat zijn *sila* perfect moet zijn, vermits *samadhi* gefundeerd is op *sila*.

Enkel wanneer de *yogi* zijn concentratie zodanig *gefinetuned* heeft dat hij één is met zijn meditatie-object kan wijsheid—*panna*—ontwikkeld worden. Ook hier geldt opnieuw dezelfde redenering: wil de *yogi* een uitstekende *panna* bereiken, dan is het noodzakelijk dat zijn *samadhi* perfect moet zijn, vermits *panna* gebouwd is op *samadhi*.

Laat dit duidelijk zijn: *sila* en *samadhi* vormen de basisvoorwaarden voor het ontwikkelen van *panna*. Zónder (uitstekende) moraliteit en zónder (uitstekende) concentratie is er géén (uitstekende) wijsheid mogelijk. Hoe perfecter de moraliteit, resp. de concentratie, hoe perfecter de wijsheid zal zijn.

En het is juist deze (perfecte) wijsheid—*prajnaparamita*⁴⁸²— die de *yogi* in staat stelt om *anicca*, *dukkha* en *anatta* te begrijpen door de beoefening van *vipassana*. Slechts door het continu beoefenen van *vipassana* kan de *yogi* (uiteindelijk) de dingen ‘zien’ en ‘ervaren’ zoals ze werkelijk zijn.

John Snelling:

• *Door vipassana bhavana begrijpt de yogi dat ‘alles wat ontstaat zal sterven en geen zelf is’—dát is de wijsheid van de boeddha’s.* •
[Kernhout]

Door de beoefening van *vipassana* ontdekt de *yogi*—na verloop van tijd—dat alles wat hij in zijn geest tegenkomt, vergankelijk is, onbevredigend en *niet* zijn ware zelf. Dit inzicht contrasteert compleet met de

manier waarop zijn geest zich doorgaans met gedachten en gewaarwordingen *identificeert*.

De techniek van *vipassana* komt er dus op neer dat de *yogi* ernaar streeft *anicca* bij zichzelf te realiseren (d.i. de vergankelijkheid herkennen, erkennen en er één mee worden).⁴⁸³ Eenmaal *anicca* gerealiseerd is, zal hij *dukkha* begrijpen (als het rechtstreekse gevolg van *anicca*), om vervolgens *anatta* te ‘zien’ als ultieme waarheid.

Enkel door dit ‘inzicht’ onderkent de *yogi* de ellende (*P. dukkha sacca*)⁴⁸⁴ die zijn hele bestaan doordringt en verzadigt; ontdekt hij de oorzaak van het lijden (*P. samudaya sacca*) en beseft hij dat dit lijden kan beëindigd worden (*P. nirodha sacca*).⁴⁸⁵

Anicca realiseren komt erop neer dat de *yogi* de veranderlijkheid binnen zichzelf realiseert. Hij/zij wordt één (*P. ekaggata*) met zijn vergankelijkheid, d.i. hij/zij ‘ervaart’ de persoonlijke vergankelijkheid in zijn/haar diepste zelf.

De ervaring van *anicca* kan door de *yogi* slechts verworven worden op voorwaarde dat hij de juiste aandacht (*P. samma sati*)⁴⁸⁶ ontwikkelt. Hiervoor moet hij zijn analytische én ijverige aandacht vestigen op de Vier Fundamenten (Syn.: Velden) van Opmerzaamheid (*P. satipatthana*).

Door deze constante, geconcentreerde aandacht (*P. sati*) op de constant veranderende natuur van de lichamelijke en mentale gewaarwordingen, wendt de beoefenaar zich af van de vluchtige ‘geneugten’ van zijn zintuiglijke ervaringen, die hem toch geen *stabiel* geluk kunnen brengen. Zo wordt bij de *yogi* zijn hoedanigheid van gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) ontwikkeld doordat hij de *Wet van Anicca* experiënteel ervaart.

Sati en *upekkha* vormen hierdoor de twee vleugels waarop *vipassana* gebouwd is. De evenwichtige combinatie van beide realiseert wijsheid (*P. panna*), namelijk het inzicht dat alles wat tot ontstaan komt ten onder gaat; dat alles wat ontstaat, uiteindelijk vergaat—*Sabe sankhara anicca*.

- *Anicca vata sankhara,*
Uppada vaya dhammino.
Uppajjitva nirujhanti
Tesam vupasamo sukho.

Vergankelijk zijn alle verschijnselen.
Ze ontstaan en ze vergaan.
Eenmaal ze ontstaan zijn, vergaan ze.
Énkel hun uitdoving brengt geluk. •⁴⁸⁷

Deze diepgewortelde wijsheid vormt de directe weg—*ekayano maggo*— naar *nibbana*.

Deze wijsheid ontstaat bij de *yogi* niet op een intellectueel vlak, maar berust op direct-experientiele ervaring. Het is een diepgaand ervaringsgericht inzicht; het is gerealiseerd inzicht—*paccakkha-nana*.⁴⁸⁸

Zo bereikt de *yogi* tenslotte een staat van inwendige en uitwendige kalmte en brengt hij zichzelf en zijn energie in balans.

Door aanhoudende meditatiebeoefening van *satipatthana* wordt de *sattatimsa bodhipakkhiya Dhamma*⁴⁸⁹ bij de *yogi* ontwikkeld.

Praktisch komt de *vipassana*-techniek erop neer dat de *yogi* zijn geconcentreerde aandacht richt op alle soorten gewaarwordingen die zich voordoen *in*, *op* of *doorheen* zijn lichaam.

Deze individuele gewaarwordingen kunnen werkelijk *alle* verschijningsvormen aannemen: zij kunnen hitte zijn..., koude..., jeuk..., druk..., pijn..., kloppen..., tintelen..., prikkelen..., bonzen...

Zij kunnen een gevoel van lichtheid zijn..., een gevoel van zwaarte..., van samentrekken..., van uitzetten... Zij kunnen het héle lichaam beslaan..., ze kunnen ook sléchts een kleine oppervlakte van het lichaam innemen... Zij kunnen zich *in*, *op* of *doorhéén* het hele lichaam afspe-len...

Het komt er dus op neer dat de *yogi* zijn hele lichaam voortdurend 'af-tast' of 'scant', 'van de top van zijn/haar hoofd tot de tippen van zijn/haar tenen; en van de tippen van zijn/haar tenen tot de top van zijn/haar hoofd.'

De *yogi* vestigt *niet* zijn aandacht op de anatomische bestanddelen van het lichaam die hij 'afscant', maar wél op de ultra-kleine energetische deeltjes (*P. kalapas*),⁴⁹⁰ die de basismaterie vormen. Deze *kalapas* ontstaan in het lichaam op ieder moment om in hetzelfde ogenblik opnieuw te vergaan.

De *yogi* richt zijn aandacht op dit immense *proces* van voortdurende verandering; deze *flow* van ontstaan en van vergaan.

Al deze individuele gewaarwordingen die de *yogi* ervaart, vormen zijn realiteit van *dít* eigenste moment, én dit van moment-tot-moment.

Zo observeert de *yogi* al zijn gewaarwordingen, volkomen objectief. Het maakt helemaal niet uit wélke gewaarwording of wélke gewaarwordingen ervaren worden vermits álle gewaarwordingen toch hetzelfde gemeenschappelijke kenmerk vertonen, namelijk het kenmerk van ontstaan en vergaan; het kenmerk van vergankelijkheid; het kenmerk van *anicca*.

Door het vestigen van geconcentreerde aandacht op deze gewaarwordingen zal de *yogi* duidelijk en helder begrijpen (*P. samma ditthi*) hoe de hele lichamelijke structuur; hoe de hele mentale structuur; hoe de combinatie van de lichamelijke en de mentale structuur in elkaar steekt.

Het hele bestaan is sléchts een *proces* van ontstaan en vergaan; een continue *proces* van constante verandering. Een eindeloze *flow* van worden en verdwijnen.

In de universele fysieke en mentale structuur is niets stabiel; niets vast; niets onafhankelijk te vinden. Alles is in constante verandering. En deze constante verandering is géén fout van de natuur. Verandering en vergankelijkheid vormen juist de immanente aard van álle verschijnselen. Verandering is het wezen van de natuurwet; de kosmische wet.

Het hierboven summier geschetste pad naar de realisatie van wijsheid wordt omstandig beschreven in de *Visuddhi-magga* (het Pad van Zuivering) van Buddhaghosa,⁴⁹¹ die hiervoor de mosterd haalde bij Upatissa, een boeddhistische monnik die leefde in Ceylon in de 1ste eeuw GTR en die de auteur was van het werk *Vimuttimagga* (het Pad van Bevrijding).

⁴⁹²

Een meer recent, maar even diepgaand boek is dit van de Birmese monnik Mahasi Sayadaw. Ook hier is het Pad van de Zeven Zuiveringen (*P. satta-visuddhi*)—net als het werk van Buddhaghosa—de rode draad doorheen het hele boek.⁴⁹³

Voor de goede orde en vooral voor het juiste begrip geef ik infra een summiere recapitulatie van de *supra* vermelde terminologie:

→ helder begrip: helder inzicht; klaar zien (*P. samma ditthi*). Helder begrip veronderstelt realisatie in onszelf: herkennen; erkennen en er één mee worden; de fenomenen direct ervaren; intuïtief, experiëntieel ervaren (*P. bhavana-maya panna*) zoals ze werkelijk ‘zijn’ (dus niet zoals we dénken of zouden willen dat ze zijn of níet zouden willen dat ze zijn) en dit gelijkmoedig (*P. upekkha*), d.i. zonder enige reactie te geven (zónder de interactie van de speeltuin van onze geest: zónder de verhalen; zónder de

drama's). Zien zoals de reflectie van een spiegel. ⁴⁹⁴ Hiervoor is juiste aandacht (*P. samma sati*) nodig.

Sayadaw U Pandita: ⁴⁹⁵

• *True insight only occurs in the presence of a nonthinking, bare awareness ⁴⁹⁶ of the passing away of phenomena in the present moment.* •

→ in de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) van alle geconditioneerde fenomenen: deze drie kenmerken zijn: veranderlijkheid/verandering/vergankelijkheid (*P. anicca*); lijden/leed/ellende/onvrede (*P. dukkha*) en niet-zelf (*P. anatta*). Om vorderingen te maken in *vipassana*—het 'zien' van de dingen zoals ze in werkelijkheid zijn—moet de *yogi* zich zo ononderbroken mogelijk *bewust* blijven van *anicca*.

Het advies van de Boeddha is kort en bondig: de *yogi* moet proberen de *tilakkhana* in alle houdingen (lopend; staand; liggend; zittend] te blijven waarnemen. In feite omvat dit advies de *kern* van de leer van de Boeddha. Wanneer dit inzicht groeit bij de beoefenaar, evolueert eveneens zijn inzicht in de werkelijke aard van de fenomenen.

→ van alle geconditioneerde fenomenen: de hele fysische en mentale structuur én de combinatie van beide d.i. de integrale lichamelijke en geestelijke structuur; de *complete* stroom van het bestaan. Deze hele structuur is geconditioneerd, d.i. gebonden aan oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*) voor ontstaan, bestaan en vergaan.

→ verkregen door juiste aandacht (*P. samma sati*): deze juiste aandacht kan énkél verkregen worden door analytische meditatie. Bijgevolg moet deze aandacht van een *uitzonderlijke* kwaliteit zijn.

Sayadaw U Pandita: ⁴⁹⁷

• *It is not just ordinary mindfulness, but mindfulness of an outstanding quality—it must be intensive and persistent; when the object arises, mindfulness rushes to the object in great momentum, with courage and immediate awareness of the object. This must be done without hesitation, thinking, reflection or analyzing.*

There must be a firm grasping or seizing of the object and the noting and observing mind must cover the object of observation completely, spreading over the entire object, grasping it in its entirety. The object should be noted from the beginning, through its middle, to its end.

In practice, this means to continuously note and observe the arising objects; one moment of mindfulness should be connected to the next, moment to moment. The noting and observing, or mindfulness of the objects, should not have gaps, but be continuous. Immediately, when the objects arises, with effort and aim, the mind's observing power must be directed to the object. ♣

Deze juiste aandacht bezit vier cruciale kwaliteiten of eigenschappen, namelijk:

- ijverig, gepassioneerd, met vuur, met passie (*P. atapi*)
 - met geconcentreerde (niet-reactieve) opmerkzaamheid (*P. sati*)
 - volkomen bewust van de permanente vergankelijkheid van alle verschijnselen (*P. sampajano*)
 - gelijkmoedig, dit is: vrij van hunkering en van afkeer (*P. vineyya abhijjha-domanassa*)
- op de Vier Fundamenten van Aandacht (*P. satipatthana*) door het beschouwen en contemplatie ervan; de concentratie erop en het bewustzijn ervan. De vier Fundamenten [of Velden] van Opmerkzaamheid zijn:
- beschouwing/contemplatie/concentratie/bewustzijn op het lichaam (*P. kaya-nupassana*): ⁴⁹⁸ aandacht op de ademhaling; op de lichaamshoudingen; op de lichaamshandelingen; op de anatomische bestanddelen van het lichaam; op de elementen die het lichaam uitmaken en tenslotte op het lijk (*P. asubha*).
 - beschouwing/contemplatie/concentratie/bewustzijn op de gewaarwordingen (*P. vedana-nupassana*): aandacht op de lichamelijke en mentale gewaarwordingen.
 - beschouwing/contemplatie/concentratie/bewustzijn op de geest (*P. citta-nupassana*): aandacht op de gedachten die opkomen én aandacht op de gemoedstoestanden van de geest (o.m. verlangen, afkeer, onwetendheid—de drie *kilesas*).
 - beschouwing/contemplatie/concentratie/bewustzijn op de verschijnselen/dingen/*dhammas* (*P. dhammanupassana*).

In het bijzonder gaat het hier over:

- a) de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*)
- b) de Zeven Factoren van Verlichting (*P. sambojjhanga*)
- c) de Vijf Aggregaten van hechten (*P. panca upadana khandha*)
- d) de Zes Innerlijke en de Zes Uiterlijke zintuigsferen (*P. salayatana*)
- e) de Vier Waarheden (*P. cattari ariya sacca*)

→ *satipatthana*: letterlijk: 'sati' = aandacht geven op het NU; 'patthana' of 'upatthana' = stevig; vast verankerd; intensief; voortdurend.

Satipatthana is—volgens de Boeddha himself—de enige weg om het bewustzijn te zuiveren (*P. sattanam visuddhiya*) en om tot verlichting (*P. nibbana*) te komen.

Maha-Satipatthana-Sutta: ⁴⁹⁹

• *This is the sole way for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the destroying of pain and grief, for reaching the right path, for the realization of nibbana, namely the four foundations of mindfulness.* •

Satipatthana is de meditatie-beoefening die nodig is om *vipassana* te realiseren. Anders verwoord: de observatie én contemplatie die voortvloeit uit *satipatthana* leidt de *yogi* rechtstreeks naar *vipassana*.

Het doel van *satipatthana* is het zuiveren van de geest door het verzwakken van de *kilesas*—de mentale bezoedelingen (verlangen; afkeer en onwetendheid); door het verhinderen dat ze opnieuw ontstaan en door het ontwikkelen van kammisch heilzame (*P. kusala*) bewustzijnsstaten. ⁵⁰⁰

Er bestaan verschillende 'technieken' of 'methoden' om *satipatthana* in praktijk te brengen; d.i. om *satipatthana* te beoefenen. Sommige van deze technieken leggen de nadruk op één aspect ⁵⁰¹ van de vier Fundamenten van Opmerkzaamheid; terwijl andere technieken juist alle Velden gebruiken. In de *Maha Satipatthana-Sutta* worden méér dan vijftig beoefeningen of 'mogelijkheden' beschreven.

Maar wélke ook de gevolgde techniek is, in de praktijk komt het hierop neer:

• *Practicing diligently, mindfulness [vipassana] becomes continuous from one moment to the next and there is no room for defilements to arise in the stream of consciousness. If there are gaps in one's mindfulness on the primary object, ignorance, lust and aversion may take root. So it is necessary that yogis exert effort by*

directing the noting mind to the primary object, so that the mind's attention reaches the object, without delay.

Noting with aim and effort, mindfulness develops. All presently arising objects: the rising and the falling of the abdomen, itching sensations, hardness, softness, roughness, cohesion, fluidity, heat, warmth, coolness, lightness, stiffness, tension and movement, as well as seeing, hearing, tasting, touching, bending, turning, stretching, opening and closing of the eyes, blinking of the lashes and so forth, must be noted with aim and effort, from one moment to the next. • 502

Door aanhoudende meditatiebeoefening van *satipatthana* worden de zeven verlichtingsfactoren (*P. sambojjhanga*) bij de *yogi* ontwikkeld (cfr. *infra*). Deze verlichtingsfactoren vormen de noodzakelijke voorwaarden om tot Ontwaken te komen.

De zeven verlichtingsfactoren zijn: aandacht (*P. sati*); dhamma-onderzoek (*P. dhamma vicaya*); ijver (*P. viriya*); vreugde (*P. piti*); kalmte (*P. pasaddha*); concentratie (*P. samadhi*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha*).

→ gelijkmoedigheid (*P. upekkha*): door géén éneke reactie (*P. sankhara*) te geven op gewaarwordingen van verlangen óf van haat, omwille van het experiëntiele wéten ⁵⁰³ dat alles élk moment verandert, vluchtig is en volkomen onstabiel.

→ wijsheid (*P. panna*): de realisatie (herkennen; erkennen en er één mee worden) van het ego-loze, d.i. diep inzicht in de *illusie* van een separaat, stabiel, eeuwig 'ik' dat zich separaat opstelt van het Geheel. De Boeddha formuleerde deze wijsheid in zijn laatste woorden: '*Vergankelijkheid is onverbreekelijk verbonden met alle bestaande dingen. Streef vol ijver naar jullie verlichting*' (*Parinibbana-Sutta*). Deze wijsheid is het pad dat naar *nibbana* leidt.

→ *nibbana*: '*... that dimension where there is neither earth, nor water, nor fire, nor wind; neither dimension of the infinitude of space, nor dimension of the infinitude of consciousness, nor dimension of nothingness, nor dimension of neither perception nor non-perception; neither this world, nor the next world, nor sun, nor moon. And there, I say, there is neither coming, nor going, nor stasis,* ⁵⁰⁴ *neither passing away nor arising: without stance, without foundation, without support. This, just this, is the end of dukkha.*' ⁵⁰⁵

→ zeven Zuiveringen & zestien fasen: ⁵⁰⁶ het pad naar *nibbana* omvat zeven zuiveringen (*P. satta-visuddhi*) en zestien fasen (*P. solana nanas*) - (cfr. *infra*).

I. 7 VIPASSANA ALS METHODE VAN MEDITATIE

Buddhaghosa:

• *The wise man, standing firm on the ground, takes up the edged weapon in his hands, sharpens it on the stone, and, working diligently, succeeds in clearing away the thick jungle.* • ⁵⁰⁷

Vipassana of inzichtmeditatie—de dingen zien zoals ze werkelijk zijn, *niet* zoals we zouden *willen* dat ze zijn—vormt het streven, het doel van deze meditatie en van deze beoefening.

De methode, de techniek, die voor dit doel aangewend wordt, is geconcentreerde aandacht, opmerkzaamheid (*P. sati*). ^{508 509} Aandacht is *be-wust-zijn*.

Onverdeelde, volkomen, niet-reactieve aandacht, dus zonder dat je als *yogi* ergens (subjectief) tussenbeide komt. Gewoon helder opmerkzaam zijn als een getuige. ⁵¹⁰ Dit realiseren betekent volkomen ontwaakt zijn. ⁵¹¹

Frits Koster: ⁵¹²

• *Inzichtmeditatie is een beproefde en unieke methode, die niet alleen een zuiverende en genezende werking op je karakter heeft, maar ook intuïtieve inzichten geeft in het vergankelijke, onbevredigende en oncontroleerbare of onbeheersbare karakter van het leven.* •

Het beoefenen van *vipassana* is de kunst van het *zijn* met wat zich in dit moment voordoet. In *dít* moment. En van moment-tot-moment. In het helder begrip dat “*everything is all right forever and forever and forever*” ⁵¹³

Opnieuw Frits Koster: ⁵¹⁴

• *Het is belangrijk dat je op een open en eerlijke manier je eigen leven gaat bestuderen, zonder uit te gaan van vooronderstellingen of ideeën.*

Dit bestuderen gebeurt niet op een intellectuele manier, maar door zorgvuldig waar te nemen wat zich van moment tot moment in of aan je voordoet en dit tegelijkertijd te benoemen of te registreren,

zonder dat je daarbij hoeft over te gaan tot het analyseren, reflecteren of (ver)oordelen van wat waargenomen wordt. ♣

Uiteraard is het bereiken van dit inzicht niet mogelijk zonder bijkomende technieken en benaderingen te gebruiken:

• Other techniques and approaches are needed as well. In particular, vipassana needs to be teamed with samatha ⁵¹⁵—the ability to settle the mind comfortably in the present—so as to master the attainment of strong states of absorption, or jhana.

Based on this mastery, samatha and vipassana ⁵¹⁶ are then applied to a skilful program of questioning, called appropriate attention, directed at all experience: exploring events not in terms of me/not me, or being/not being, but in terms of the four noble truths.

The meditator pursues this program until it leads to a fivefold understanding of all events: in terms of their arising, their passing away, their drawbacks, their allure, and the escape from them. Only then can the mind taste release.

This program for developing vipassana and samatha, in turn, needs the support of many other attitudes, mental qualities, and techniques of practice.

This was why the Buddha taught it as part of a still larger program, including respect for the noble ones, mastery of all seven approaches for abandoning the mental fermentations [Bodhipakkhiya Dhamma, the 7 sets of 37 individual factors leading to enlightenment], and all eight factors of the noble path [magga sacca]’.

To take a reductionist approach to the practice can produce only reduced results, for meditation is a skill like carpentry, requiring a mastery of many tools in response to many different needs.

To limit oneself to only one approach in meditation would be like trying to build a house when one’s motivation is uncertain and one’s tool box contains nothing but hammers. ♣ ⁵¹⁷

De laatste decennia is er in het Westen een vloed aan publicaties en een hele range van beoefeningen op de markt gekomen onder de gemeenschappelijke naam 'mindfulness'. Het is onthutsend om te zien hoe de uiteindelijke bedenker van het systeem—Siddhattha Gotama—uiterst efficiënt in de hoek wordt geschoffeerd.

Bhikkhu Buddhadasa: 518

• *Insight meditation or tranquillity meditation as practiced nowadays, if carried out without any knowledge of rhyme and reason and the real objectives of it, is bound to be motivated by grasping and clinging, misdirected, and just some kind of foolishness.* •

Soms lijkt het er op alsof mindfulness zich compleet afgekoppeld heeft van zijn originele roots. Nog erger zijn de charlatans die de mindfulness-hype schaamteloos misbruiken. 519

• *De opkomst van mindfulness lijkt een universeel wondermiddel en oplossing te zijn voor bijna elk gebied van dagelijkse zorg (...): indachtig ouderschap, indachtig eten, indachtig onderwijs, indachtige politiek, indachtige therapie, indachtig leiderschap, indachtige natie, indachtig herstel.*

... *De groeiende populariteit van mindfulness is booming business geworden.*

... *Voorstanders van mindfulness-training presenteren hun programma's meestal als boeddhistisch geïnspireerd. Die erfenis uit het boeddhisme lijkt cachet te geven aan deze trainingen. Oude methoden en gedachten die in het verleden en in de praktijk succesvol beproefd zijn, worden nu als hip en modieus gepresenteerd. Maar tegelijkertijd verzekeren de consultants hun afnemers en opdrachtgevers dat juist zij—met hun programma—afstand hebben gedaan van die boeddhistische oorsprong.* • 520

Laat het echter voor iedereen klaar en duidelijk zijn: het is onbegonnen werk om, zowel het doel (inzicht in de ware aard van de realiteit in dit moment) te vatten evenals de techniek (*P. sati*) aan te leren *zónder* een gedegen terugkoppeling naar de leer van Gotama de Boeddha.

Mindfulness dat niet gebaseerd is op de driepoot van *vipassana*, namelijk op *sila*, *samadhi* en *panna*, is een aberratie.

Jules Prast: 521

• *Ik heb soms mijn bedenkingen bij mindfulness die niet rust in een bedding van een boeddhistische visie op ethiek en spirituele ontwikkeling. Losgemaakt uit de context waarin mindfulness thuishoort, kan deze in de geest van mensen verwarring en onwetendheid onaangeroerd laten of zelfs versterken.*

Dan kan mindfulness bijdragen aan zelfbedrog, ja. Een moment van rust in de 'ratrace' van het leven en dan weer lekker je op jezelf gerichte gedrag botvieren. Vermeerdering van lijden voor jezelf en anderen in plaats van vermindering.

Bij Gautama is meditatie één van de acht facetten (het Edele Achtvoudige Pad) van de weg naar bevrijding. Er zijn dus zeven andere punten waaromheen je je training gaandeweg kunt opbouwen. Historisch gezien kun je ook zonder ooit te hebben gemediteerd heel wel een respectabele boeddhist zijn, schijnt het. De meeste boeddhisten hebben nooit gemediteerd. Dat was voor een handjevol specialisten. 9

Er bestaan verschillende methodes om *vipassana* te beoefenen. De aanpak verschilt maar het doel is steeds identiek: wijsheid ontwikkelen.

In het boek *Doctrinal backgrounds of Vipassana-meditation* analyseert René van Oosterwijk heel uitgebreid de verschillende vormen en varianten van *vipassana*.⁵²²

Voor zijn diepgaande analyse bestudeert hij de gebruikte methodes en/of concepten van 21 leraars en de wijze waarop een 5-tal gerenommeerde monniken (scholar-monks)⁵²³ *vipassana* praktisch benaderen.

Niet zozeer de onderlinge verschillen zijn voor mij belangrijk, dit is scholastieke navelstaanderij, doch wel de gemeenschappelijke aspecten die hen binden.⁵²⁴

Wat de leraars betreft:

- baseren (68%) hun methode op een vorm van aandachtsbeoefening (*P. sati*) zoals onderwezen in de *suttas* DN22 (*Maha-Satipatthana-Sutta*), MN10 (*Satipatthana-Sutta*), MN 118 (*Anapanasati-Sutta*) en MN 119 (*Kayagatasati-Sutta*).
- Eveneens 68% van de leraars benadrukt de belangrijkheid van de *tilakkhana* (*anicca*, *dukkha* en *anatta*) voor het ervaren van inzicht en het bereiken van realisatie.
- Tevens is het voor de meeste leraars duidelijk, dat inzicht slechts kan verkregen worden door rechtstreekse persoonlijke ervaring (*P. bhavana-maya panna*).

Wat de scholar-monks betreft:

→ ze gaan uiteraard meer *analytisch* te werk, vooral met het oog op de beoefening, door de nadruk te leggen op de graduele te doorlopen *processen*, (uiteraard) gebaseerd op een grondige analyse van de canonieke teksten.

→ ze benadrukken de noodzaak van het bewustzijn op de adem (*P. anapanasati*); van de noodzaak van concentratie (*P. samadhi*);⁵²⁵ van het helder begrip in de drie karakteristieken van alle geconditioneerde dingen (*P. tilakkhana*) en de noodzaak van de graduele progressie op het pad naar realisatie: moraliteit (*P. sila*),⁵²⁶ concentratie (*P. samadhi*) en wijsheid (*P. panna*).⁵²⁷ Verder wijzen ze op de aandacht die gegeven moet worden aan het lichaam (*P. kaya*) en in het bijzonder aan de vijf geledingen—de vijf aggregaten (*P. khandhas*).

Wat betreft de noodzaak van concentratie (*P. samadhi*) voor het realiseren van inzicht (*P. panna*) zijn (minder bij de scholar-monks) de meningen verdeeld.

Laat me het vooral praktisch houden en naar de Meester zelf luisteren: het belang dat de Boeddha zelf hechtte aan de *jhanas* spreekt boekdelen. En dit tot op het laatste ogenblik van zijn leven.⁵²⁸

Stephen Snyder & Tina Rasmussen:⁵²⁹

• *In fact, entering jhana was not only the Buddha's final meditative practice but also the final action of his life...*

His final action was to enter each of the jhanas sequentially from the first through the eight. He then descended from the eight jhana in reverse order to the first jhana and again entered the first, second, third and fourth jhanas...

... The Buddha demonstrated the importance of jhana at every stage of a meditator's practice—all the way through to full enlightenment. •

Maar laten we onszelf niet beperken in de beoefening en proberen iets verder te gaan in onze formele meditatie. Concentratietechnieken zoals de *jhanas*,⁵³⁰ en de 'body-sweep'⁵³¹ bij de methode van Satya Narayan Goenka, zullen zonder twijfel de beoefening van *vipassana* faciliteren.⁵³²

Is dit essentieel? Neen, voorzeker niet, anders stond het ongetwijfeld expliciet in de beide *suttas* vermeld. Tenzij... tenzij dit voor de compila-

toren van de *Pali*-canon een zodanige evidentie vormde dat ze het niet de moeite vonden het te vermelden!

De Boeddha heeft zelf verklaard dat *vipassana*-meditatie op zich voldoende is voor het bereiken van verlichting ('*de directe weg*'), maar dat neemt hoegenaamd niet weg dat hij—letterlijk en figuurlijk—tot zijn laatste snik een overtuigd *vipassana* én *samatha* beoefenaar was.

Stephen Snyder & Tina Rasmussen: ⁵³³

• *Not only did he undertake the practice of samatha before his full enlightenment, but he continued to practice samatha and the jhanas on an ongoing basis throughout his life, and even entered jhana leading up to and including the moment of his death.* •

Ayya Khema:

• *Goede concentratie wordt gevonden in de meditatieve opnemingen [jhanas] die les na les door de Boeddha worden genoemd als de weg en het middel, niet als het doel.* •

Het zijn even zoveel hulpmiddelen—*upayas*—die als even zoveel vingers naar de maan wijzen. En tenslotte, éénmaal het doel bereikt hoef je er niet meer naar om te kijken, kan je het achterlaten, zoals het vlot waarmee je de stroom bent overgestoken.

Persoonlijk wordt het me—méér en méér—duidelijk dat de grootste gemene deler van de diverse boeddhistische stromingen eenzelfde richting aanwijzen en nooit in tegenspraak komen wat leer of praktijk betreft. De *Dhamma* is in de verschillende stromingen—wat de kern betreft—perfect herkenbaar en de keuze van de beoefening door de *yogi* zal, in veel gevallen, puur toeval zijn ofwel de invulling van een persoonlijke behoefte en/of bekwaamheid.

Uiteindelijk bestaat er slechts één *Dhamma*. In deze optiek voel ik me compleet verwant met Atisha. ⁵³⁴

Ajahn Brahm: ⁵³⁵

• *I am often asked what the difference is between the major strands of Buddhism—Theravada, Mahayana, Vajrayana and Zen.*

The answer is that they are like identical cakes with four different icings: on the outside the traditions may look and taste different,

but when you go deeply into them, you find the same taste—the taste of freedom. 9

Laat het in ieder geval duidelijk zijn dat, ook na 2.600 jaar, de essentie van *Dhamma* volstrekt overeind blijft.

Anyway, aan ieder de keuze; zoals de Boeddha zelf stelde: '*Ehipassiko*' — 'Kom en kijk'

Onderzoek, probeer uit, ervaar zelf en pas toe (omwille van deze ervaring): de *Dhamma* heeft altijd vele gezichten gehad en wie de ware *Dhamma* meent te kunnen aanwijzen, wordt gelogenstrafft door de geschiedenis.

Het staat iedereen vrij zijn eigen leraar te kiezen. *It's all yours*. En hoe dieper de *yogi* in de diverse stromingen penetreert, hoe duidelijker het hem wordt dat ze allen dezelfde smaak hebben—de unieke smaak van bevrijding.

DEEL II - HET VLOT

Het drijfhout is verzameld.

Nu komt het er op aan het vlot te construeren dat ons behouden naar de overkant brengt.

Dhammapada: ⁵³⁶

• 'Appaka te manussesu
ye jana paragamino
athayam itara paja
tiramevanudhavati'

*Slechts weinigen
Bereiken de Andere Oever.* ⁵³⁷
*De meesten schuifelen slechts
Op en neer langs deze waterkant.* ⁵³⁸ •

'Ye ca kho sammadakkhate
dhamme dhammanuvattino
te jana paramessanti
maccudheyam suduttaram.'

Diegenen die volgens de Dhamma leven, ⁵³⁹
Zullen de Andere Oever bereiken, ⁵⁴⁰
Wanneer de Leer goed verkondigd werd. ⁵⁴¹
Het is aartsmoelijk om voorbij het dodenrijk te gaan. ⁵⁴² •

Dit vlot moet stevig zijn, zonder ballast, maar het moet bovenal in staat zijn om 'eenieder die weinig zand op de oogleden heeft' de Poortloze Poort tenminste te laten zien.

Ik wil dus niet zuinig zijn in het aandragen van de nodige bindmaterialen om het vlot, dat de *yogi* naar de andere oever moet brengen, drijvend te houden.

In géén enkele *sutta* van de *Pali*-canon wordt een *complete* methode gevonden voor het bereiken van zelfrealisatie door de beoefening van inzichtmeditatie. Om een compleet beeld van *vipassana* te construeren moeten steeds *minstens* twee *suttas* gecombineerd worden. ⁵⁴³ ⁵⁴⁴

Maar voor een gedegen inzicht in de *Dhamma* (hetgeen de kansen op inzicht uiteraard verhoogt) ga ik me doelbewust niet beperken tot de—volgens mij—twee belangrijkste *vipassana-suttas*, namelijk de *sutta* over Aandachtig Ademhalen (*Anapanasati-Sutta*) en de *Sutta* over het

Vestigen van de 4 Fundamenten van Opmerkzaamheid (*Maha-Satipatthana-Sutta*).

Enkele bedenkingen:

→ Waarom zijn de bovenvermelde 2 *suttas* voor *vipassana* (voor mij) de belangrijkste?

Omdat beide *suttas*—in erg analytische vorm—ingaan op zowel de theorie als op de praktijk van inzichtmeditatie.

Alhoewel in vele andere *suttas* terloops verwezen wordt naar *vipassana*, lijkt me het combineren van elementen uit verschillende leerredes enerzijds weinig gepast en anderzijds zou het ertoe leiden deze (op zich al niet gemakkelijke) materie verder te bemoeilijken. Dit laatste argument is trouwens niet enkel *mijn* mening.⁵⁴⁵

→ Waarom geef ik de voorkeur aan de *Maha-Satipatthana-Sutta* (DN22) i.p.v. aan de *Satipatthana-Sutta* (MN10)?

De toevoeging van het woord ‘*maha*’ aan een *sutta* duidt erop dat er méér *commentaren* werden toegevoegd. Dit betekent meestal dat het hier gaat over een *latere* versie van de oorspronkelijke leerrede. Dit zou normaal gezien een nadeel (kunnen) vormen,⁵⁴⁶ maar in dit specifieke geval is de formulering van de *sutta*—apart van de duiding en commentaren die méér inzicht geven—quasi identiek.

→ Waarom kies ik voor de *Anapanasati-Sutta* (MN118) i.p.v. voor de *Kayagatasati-Sutta* (MN119)?

Omdat de *Kayagatasati-Sutta* slechts een *uitbreiding* is van één van de vier vormen van de cultivering van aandacht die in de (MN118) aan de orde kwamen, namelijk het lichaam (*P. kaya*), lijkt het me beter om te kiezen voor de meer algemene, maar meer overzichtelijke, *Anapanasati-Sutta*.

Aan beide *suttas* die, zoals gezegd, *vipassana* centraal behandelen, wens ik evenwel nog vier andere *suttas* toe te voegen, zodat de *yogi* een globaal, inzichtelijk beeld verwerft van de leer van de *Dhamma*.

Deze additionele *suttas* zijn: de *Dhammacakkappavattana-Sutta* (het in beweging zetten van het *Dhamma*-wiel); de *Anatta-Lakkhana-Sutta* (het niet-Zelf); de *Bhaddekaratta-Sutta* (het vestigen van de aandacht in het

heden) en de *Paticca-Samuppada-Vibhanga-Sutta* (de analyse van voorwaardelijk ontstaan).

De planken van mijn vlot om de Andere Oever te bereiken zijn dan ook de volgende:

1. Dhamma-Wiel in Beweging Zetten (*Dhammacakkappavattana-Sutta*)
2. Niet-zelf (*Anatta-Lakkhana-Sutta*)
3. Leven in het heden (*Bhaddekaratta-Sutta*)
4. Aandachtig ademen (*Anapanasati-Sutta*)
5. Vestigen van bewuste aandacht (*Maha-Satipatthana-Sutta*)
6. Voorwaardelijk ontstaan (*Paticca-samuppada-vibhanga-Sutta*)

II. 1 HET IN BEWEGING ZETTEN VAN HET WIEL

Deze vertaling ⁵⁴⁷ van de *Dhammacakkappavattana-Sutta* heeft als oerbron de *Pali*-tekst van de canon. De door mij gebruikte *Pali*-basistekst is de tekst zoals hij door de *Sixth Buddhist Council (Chattha Sangayana, Yangon, Birma, 1954-1956)* werd ge-authenticeerd. ⁵⁴⁸

Uit de geschriften weten we dat de Boeddha na zijn Ontwaken in *Bodhgaya* nog enkele weken in de directe omgeving van de *Bodhi*-boom bleef en zich nadien naar het Hertenkamp van *Sarnath* begaf omdat hij vernomen had dat zijn vroegere ascetische vrienden ⁵⁴⁹ er verbleven.

De Vijf Gezellen, ⁵⁵⁰ waarvan de namen in de *Pali*-canon bewaard zijn gebleven (*Kondanna, Mahanama, Bhaddiya, Vappa* en *Assaji*) hadden onderling afgesproken om de Boeddha niet te begroeten omdat zij ervan overtuigd waren dat hun vroegere deelgenoot het ascetische pad verlaten had. Maar toen zij hem naar zich zagen toekomen waren zij zo onder de indruk van zijn eclatante uitstraling dat zij meteen opstonden en hem piëteitsvol verwelkomden.

Na de gebruikelijke begroeting gaf de Boeddha zijn eerste voordracht, de *Dhammacakkappavattana-Sutta*. ⁵⁵¹

Dit is zonder twijfel de belangrijkste prediking van de Boeddha. Het is immers in deze *sutta* dat hij het Wiel van de Dhamma in beweging zette. Hier declareert de Boeddha voor het eerst de *buddhasasana*.

Wat in deze voordracht gezegd wordt is de k ern van de Leer. Niets méer, maar ook niets m inder.

Indien er iets méer of iets  nders *zou* geweest zijn, dan zou de Boeddha het op déze plaats zeker gezegd hebben! Deze *sutta* vormt dan ook de ideale toetssteen om het essentiële van het bijkomstige in Zijn Leer te onderscheiden.

II.1.1 DE SUTTA

—Het Wiel van Dhamma in Beweging Zetten—
(Dhammacakkappavattana-Sutta—SN 56.11)

• Aldus heb ik gehoord.

Eens verbleef de Bhagavat in het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi.

Daar sprak Hij de Groep van Vijf Gezellen als volgt toe:

[—De twee uitersten en de Middenweg—]

“Monniken, een samana ⁵⁵² hoort de volgende twee uitersten niet te beoefenen.

Welke twee ?

Het nastreven van geluk door zintuiglijk genot,
wat laag, vulgair, ordinair en onedel is
en niet tot welzijn leidt.

Het nastreven van een strict ascetisme,
wat pijnlijk en onedel is
en niet tot welzijn leidt.

De Verhevene is
—door beide uitersten te vermijden—
ontwaakt aan de Middenweg,
die zien en weten ⁵⁵³ oplevert,
en tot innerlijke vrede, direct begrip,
ontwaken en Nibbana leidt.

En wat is die Middenweg
die zien en weten oplevert,
en tot innerlijke vrede, direct begrip,
ontwaken en Nibbana leidt?

Het is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk:
zuiver ⁵⁵⁴ inzicht ⁵⁵⁵
zuivere intentie
zuiver spreken
zuiver handelen
zuiver levensonderhoud
zuivere inspanning
zuivere aandacht
en zuivere concentratie.

*Dit, Monniken, is de Middenweg die zien en weten oplevert,
en tot innerlijke vrede, direct begrip,
ontwaken en Nibbana leidt.”*

[—De Edele Waarheden—]

*“Dit, Monniken, is de Edele Waarheid over het lijden
(P. dukkha sacca):”* ⁵⁵⁶

*Geboorte is dukkha
Ouderdom is dukkha
Ziekte is dukkha
Dood is dukkha
Verdriet, treuren, pijn, droefheid en ellende is dukkha
Samenzijn met vijanden is dukkha
Gescheiden zijn van vrienden is dukkha
Niet krijgen waar je van houdt is dukkha
Samengevat: de vijf khandhas zijn dukkha.”* ⁵⁵⁷

*“En dit, Monniken, is de Edele Waarheid over de oorsprong van het
lijden (P. samudaya sacca):*

*Het is het verlangen dat tot verder bestaan leidt,
verbonden is met plezier en lust,
en hier en daar naar genot zoekt.
Het is summier:
verlangen naar zintuiglijk genot (P. kama tanha),
verlangen naar bestaan (P. bhava tanha),
en verlangen naar niet-bestaan (P. vibhava tanha).”*

*“En dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over de beëindiging van het lijden
(P. nirodha sacca):*

*Het is het complete verdwijnen
en vernietigen van verlangen;
het verlaten, loslaten, afstand doen
en zich bevrijden van verlangen.”*

*“En dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over de weg
die leidt naar de beëindiging van het lijden
(P. magga sacca):*

*Het is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk: zuiver inzicht,
zuivere intentie, zuiver spreken, zuiver handelen,
zuiver levensonderhoud, zuivere inspanning,
zuivere aandacht en zuivere concentratie.”*

[—Drie rotaties en twaalf aspecten—] ⁵⁵⁸

*"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Dit is de Edele Waarheid van het lijden'.
(P. pariyatti)"* ⁵⁵⁹

*"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Dit lijden, een Edele Waarheid, dient volledig
begrepen te worden'.
(P. patipatti)"* ⁵⁶⁰

*"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Dit lijden, een Edele Waarheid, is volledig begrepen'.
(P. pativedha)"* ^{561 562}

*"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Dit is de Edele Waarheid over de oorzaak van het lijden'.
(P. pariyatti)"*

*"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Deze oorzaak van het lijden, een Edele Waarheid,
moet losgelaten worden'.
(P. patipatti)"*

*"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Deze oorzaak van het lijden, een Edele Waarheid,
is volledig losgelaten'.
(P. pativedha)"* ⁵⁶³

*"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Dit is de Edele Waarheid over de beëindiging
van het lijden'.
(P. pariyatti)"*

"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Deze beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid,
moet gerealiseerd worden'.
(P. patipatti)"

"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Deze beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid,
is gerealiseerd'.
(P. pativedha)" ⁵⁶⁴

"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Dit is de Edele Waarheid van het Pad
dat leidt naar de beëindiging van het lijden'.
(P. pariyatti)"

"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden,
een Edele Waarheid, moet gecultiveerd worden'.
(P. patipatti)"

"Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden,
een Edele Waarheid, is gecultiveerd'.
(P. pativedha)" ⁵⁶⁵

[—Zien en Weten van de Boeddha—]

"Monniken: zolang mijn Zien en Weten over deze Vier Edele Waarheden zoals ze werkelijk zijn—met hun drie rotaties en twaalf toestanden—nog niet grondig helder was, beweerde ik niet dat ik de Hoogste Ontwaking bereikt had: de correcte Volledige Ontwaking die onovertroffen is in deze wereld met haar goden, haar Maras en Brahmas, met haar generatie van monniken en priesters, met haar koningen en onderdanen.

Maar sinds mijn Zien en Weten over deze Vier Edele Waarheden zoals ze werkelijk zijn—met hun drie rotaties en twaalf toestanden—grondig helder werd, beweer ik wel dat ik de Hoogste Ontwaking bereikt heb: de correcte Volledige Ontwaking die onovertroffen is in

deze wereld met haar goden, haar Maras en Brahmas, met haar generatie van monniken en priesters, met haar koningen en onderdanen.

Zien en Weten verscheen in mij:
'mijn bevrijding van geest is onwrikbaar;
dit is de laatste geboorte;
nu is er geen verdere toestand van bestaan.'"

[—Het Wiel van Dhamma in beweging zetten—]

Zo sprak de Verhevene.
En de Vijf Gezellen ⁵⁶⁶ waren tevreden
en verheugden zich in de woorden van de Bhagavat.
En terwijl deze sutta gegeven werd,
verscheen in de Eerwaarde Kondanna
het zuivere en onbezoedelde weten van de Dhamma:

'Alles wat onderhevig is aan ontstaan,
is onderhevig aan vergaan.'

En toen het Dhamma-Wiel door de Bhagavat
in beweging gezet was,
uitten de aardgeesten de volgende kreet:

"In het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi,
heeft de Bhagavat
het onovertroffen Wiel van Dhamma in beweging gezet,
wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma,
of door wie dan ook gestopt kan worden!"

En de goden van de Vier Grote Koningen hoorden die kreet van de
aardgeesten, en zij uitten de volgende kreet:

"In het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi,
heeft de Bhagavat
het onovertroffen Wiel van Dhamma in beweging gezet,
wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma,
of door wie dan ook gestopt kan worden!"

En op deze manier hoorden ook achtereenvolgens de Tavatimsa
goden, de Yama goden, de Tusita goden, de Nimmanarati goden,
en de Paranimitavasavatti goden deze kreet,
en zij herhaalden die kreet na haar gehoord te hebben:

"In het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi,
heeft de Bhagavat
het onovertroffen Wiel van Dhamma in beweging gezet,
wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma,

of door wie dan ook gestopt kan worden!”

*En de Brahma goden hoorden die kreet
van de Paranimmitavasavatti goden,
en zij uitten de volgende kreet:*

*“In het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi,
heeft de Bhagavat
het onovertroffen Wiel van Dhamma in beweging gezet,
wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma,
of door wie dan ook gestopt kan worden!”*

*En dus op dat moment, op dat eigenste ogenblik,
rees die kreet omhoog tot aan de Brahma werelden.
En het tienduizendvoudige wereldsysteem
schokte, trilde en beefde,
en een prachtig onbegrensd licht verscheen in de wereld,
wat de schittering van de goden ver overtrof.*

En toen uitte de Bhagavat deze geïnspireerde woorden:

*“Versta je het, Kondanna?
Waarlijk: Kondanna verstaat het, Vrienden!”*

*En zo verkreeg de Eerwaarde Kondanna
de naam ‘de Weter’—
hij die het verstaat; hij die het wéét. ⁵⁶⁷ •*

Nadat Kondanna als eerste de Leer begreep, volgden al vlug ook de andere vier gezellen:

*• Zien en weten rees in hen op
en zij uitten volgende udana: ⁵⁶⁸
‘Onwankelbaar is onze bevrijding.
Dit is onze laatste geboorte.
Nu is er geen wedergeboorte meer.’ • ⁵⁶⁹*

II.1.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA

In de *Dhammacakkappavattana-Sutta* bespreekt de Boeddha vijf onderwerpen: de Middenweg; de Vier Edele Waarheden; de Drie Rotaties en de Twaalf Aspecten; Zijn Persoonlijke Kennis en het In Beweging Zetten van het Wiel van Dhamma.

De Middenweg

De Middenweg (*P. majjhima patipada*) is de leidraad die in de *Dhamma* steeds opnieuw naar voor komt. De Boeddha verwerpt categorisch de uitersten en propageert het 'Middenpad' dat leidt naar het juiste inzicht (*P. samma ditthi*) in de werkelijkheid (*P. yatha bhuta*) en naar wijsheid (*P. panna*).

De twee uitersten ontwikkelen verlangen (*P. tanha*), hechting (*P. upadana*) en verkeerde opinies, dit in tegenstelling tot het Middenpad, dat verlangen en hechting vermindert en het juiste inzicht ontwikkelt.

De twee extremen refereren naar strenge ascese (*P. attakilamathanuyoga*) enerzijds en zwelgen in zintuiglijk genot (*P. kamasukhallikanuyoga*) anderzijds.

De leerstelling over de *Middenweg* komt ook naar voor in de *Ganika-Sutta*.⁵⁷⁰ In deze *sutta* herhaalt de Boeddha wat hij predikte in de aanhef van de *Dhammacakkappavattana Sutta*:

• [Er zijn twee uitersten:]

Het ene uiterste is:⁵⁷¹

*Iemand voor wie het cultiveren van precepten
En beoefening evenals het volgen van het heilige leven
De essentie uitmaakt.*⁵⁷²

Het andere uiterste is:⁵⁷³

*Iemand die geen graten ziet
In het najagen van zintuiglijk genot.*⁵⁷⁴
*Beide uitersten laten de begraafplaatsen uitdijen*⁵⁷⁵
*En begraafplaatsen doen [foutieve] opinies aanzwellen.*⁵⁷⁶

*Wie dit [beide uitersten] niet begrijpt hecht zich
óf vast aan zintuiglijk genot,
óf schiet het doel voorbij door strenge ascese.*⁵⁷⁷
*Maar zij die dit begrijpen*⁵⁷⁸

[d.i. het begrip van de ellende die beide uitersten met zich brengen]
En daardoor geen van beide uitersten aanhangen
En er ook niet naar verlangen— 579
Voor hen valt er geen werveling
Door de cyclus [van ontstaan en vergaan] meer te beschrijven! 580 •

De Vier Edele Waarheden

Deze vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*) zijn:

- de Edele Waarheid over het Lijden (*P. dukkha sacca*)
- de Edele Waarheid over de oorsprong van het Lijden (*P. samudaya sacca*)
- de Edele Waarheid over de beëindiging van het Lijden (*P. nirodha sacca*)
- de Edele Waarheid over het Pad dat leidt tot de beëindiging van het Lijden (*P. magga sacca*)

De Vier Edele Waarheden vormen de essentie van de Leer van de Boeddha. Bij nadere beschouwing onderwijst de Boeddha slechts één ding: *dukkha*, de oorzaak van *dukkha* en de beëindiging van *dukkha*.

Dat is het: *dukkha* én de beëindiging ervan, de eliminatie van *dukkha*, het do-ven van *dukkha*. Het enige dat voor de *yogi* dán nog belang heeft, is dat hij/zij *dukkha* dooft, dat hij/zij *dukkha* beëindigt. En hiervoor verstrekt de Boeddha het medicijn: het Achtvoudige Pad. 581

Voor de verdere bespreking verwijs ik naar het Hoofdstuk I.2 'Wat zijn de Vier Edele Waarheden' (*cf. supra*).

De Drie Rotaties en de Twaalf Aspecten

Hier zegt de Boeddha dat élk van de Vier Edele Waarheden:

- moet gekend zijn/begrepen worden (*P. pariyatti*)
- moet beoefend worden (*P. patipatti*)
- moet gerealiseerd worden (*P. pativedha*)

Voor de uitgebreide bespreking verwijs ik opnieuw naar het reeds vermelde Hoofdstuk I.2 'Wat zijn de Vier Edele Waarheden' (*cf. supra*).

Persoonlijke kennis van de Boeddha

In deze paragraaf verkondigt de Boeddha dat hij het Hoogste Ontwaken bereikt heeft door het 'zien' van de Vier Edele Waarheden + door het

'kennen' op de manier van *pariyatti*, *patipatti*, *pativedha* en op deze manier tot Zelfrealisatie gekomen is:

- *Zien en weten verscheen in mij;
mijn bevrijding van geest is onwrikbaar;
dit is de laatste geboorte;
nu is er geen verdere toestand van bestaan.* •

Het In Beweging Zetten van het Wiel van Dhamma

Hier bereiken we het *sacrum sacrorum* van de *sutta* (en van de hele *Pali-canon*):

- *En terwijl deze sutta gegeven werd,
verscheen in de Eerwaarde Kondanna
het zuivere en onbezoedelde weten van de Dhamma:* ⁵⁸²
*Alles wat onderhevig is aan ontstaan,
is onderhevig aan vergaan.* •

In deze 10 woorden is de *Dhamma* gecondenseerd samengevat!

En de *sutta* gaat verder als volgt:

- *En toen uitte de Verhevene deze geïnspireerde woorden:
“Versta je het, Kondanna ?
Waarlijk: Kondanna verstaat het, Vrienden!”
En zo verkreeg de Eerwaarde Kondanna de naam
‘de Weter’—hij die het verstaat; hij die wéét.* •

We zijn hier dus getuige van de stroombetreding (*P. sotapatti*) van de eerste discipel van de Boeddha, namelijk Kondanna. Het gebeurt *plóts*. Het is manifest én expliciet.

De Boeddha overhandigt ons hier de sleutel die de *Poortloze Poort* opent. Hij zegt wát door de *yogi* moet gerealiseerd worden om tot Zelfrealisatie te komen.

II. 2 NIET-ZELF—*Anatta-Lakkhana-Sutta*

Deze *sutta*—de voordracht over het niet-Zelf (*P. anatta*)—staat centraal in de leer van de Boeddha. De leerrede werd eveneens uitgesproken in *Sarnath* vijf dagen na de *Dhammacakkappavattana-Sutta* en tot dezelfde Vijf Gezellen.

De *Anatta-Lakkhana-Sutta* ⁵⁸³ is bijgevolg de tweede voordracht van de Boeddha.

Ook deze *sutta* heb ik vertaald vanuit het *Pali* naar het Nederlands. Ook hier is de door mij gebruikte *Pali*-basistekst de tekst zoals hij door de *Sixth Buddhist Council (Chattha Sangayana, Yangon, Birma, 1954-1956)* werd ge-authenticeerd.

II.2.1 DE SUTTA

— Niet-Zelf —

(Anatta-Lakkhana-Sutta— SN 22.59)

• Aldus heb ik gehoord.

Eens verbleef de Bhagavat in het Hertepark van Isipatana, nabij Varanasi.

Daar sprak hij de Groep van Vijf Gezellen als volgt toe:

“Monniken”

“Heer”, antwoordden de monniken.

[— Niet-Zelf omdat men er geen controle over heeft —]

“Monniken, fysieke vorm (lichaam — *P. rupa*) is zonder zelf. ⁵⁸⁴

Als fysieke vorm zelf zou zijn,

zou men geen last ondervinden van fysieke vorm.

Dan zou het volgende mogelijk zijn met fysieke vorm:

'Laat mijn fysieke vorm zó zijn,

óf laat mijn fysieke vorm niet zó zijn.'

Juist omdat fysieke vorm zelfloos is, Monniken,

ondervindt men last van fysieke vorm,

en daarom is het volgende niet mogelijk met fysieke vorm:

'Laat mijn fysieke vorm zó zijn,

óf laat mijn fysieke vorm niet zó zijn.' ⁵⁸⁵

Monniken, gewaarwordingen (*P. vedana*) ⁵⁸⁶ zijn zonder zelf.

Als gewaarwordingen zelf zouden zijn,

zou men geen last ondervinden van gewaarwordingen.

Dan zou het volgende mogelijk zijn met gewaarwordingen:

'Laat mijn gewaarwordingen zó zijn,

óf laat mijn gewaarwordingen niet zó zijn.'

Juist omdat gewaarwordingen zelfloos zijn, Monniken,

daarom ondervindt men last van gewaarwordingen,

en daarom is het volgende niet mogelijk met gewaarwordingen:

'Laat mijn gewaarwordingen zó zijn,

óf laat mijn gewaarwordingen niet zó zijn.'

Monniken, percepties (*P. sanna*) zijn zonder zelf.

Als percepties zelf zouden zijn,

zou men geen last ondervinden van percepties.

Dan zou het volgende mogelijk zijn met percepties:

'Laat mijn percepties zó zijn,

óf laat mijn percepties niet zó zijn.'

*Juist omdat percepties zelfloos zijn, Monniken,
daarom ondervindt men last van percepties,
en daarom is het volgende niet mogelijk met percepties:
'Laat mijn percepties zó zijn,
óf laat mijn percepties niet zó zijn.'*

*Monniken, sankharas ⁵⁸⁷ zijn zonder zelf.
Als sankharas zelf zouden zijn,
zou men geen last van sankharas ondervinden.
Dan zou het volgende mogelijk zijn met sankharas:
'Laat mijn sankharas zó zijn,
óf laat mijn sankharas niet zó zijn.'*
*Juist omdat sankharas zelfloos zijn, Monniken,
daarom ondervindt men last van sankharas,
en daarom is het volgende niet mogelijk met sankharas:
'Laat mijn sankharas zó zijn,
óf laat mijn sankharas niet zó zijn.'*

*Monniken, bewustzijn (P. vinnana) is zonder zelf.
Als bewustzijn zelf zou zijn,
zou men geen last van bewustzijn ondervinden.
Dan zou het volgende mogelijk zijn met bewustzijn:
'Laat mijn bewustzijn zó zijn,
óf laat mijn bewustzijn niet zó zijn.'*
*Juist omdat bewustzijn zelfloos is, Monniken,
daarom ondervindt men last van bewustzijn,
en daarom is het volgende niet mogelijk met bewustzijn:
'Laat mijn bewustzijn zó zijn,
óf laat mijn bewustzijn niet zó zijn.'"*

[—Alles is veranderlijk en onbevredigend, en zelfloos—]

*"Wat denken jullie, Monniken?
Is fysieke vorm constant of veranderlijk?"*
"Veranderlijk, Heer."
"En wat veranderlijk is, is dat onbevredigend of bevredigend?"
"Onbevredigend, Heer."
*"En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering
onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen:
'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?'"*
"Nee, Heer."

*"Wat denken jullie, Monniken ?
Zijn gewaarwordingen constant of veranderlijk?"*
"Veranderlijk, Heer."
"En wat veranderlijk is, is dat onbevredigend of bevredigend?"
"Onbevredigend, Heer."
*"En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering
onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen:*

'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?'

"Neen, Heer."

"Wat denken jullie, Monniken?

Zijn percepties constant of veranderlijk?"

"Veranderlijk, Heer."

"En wat veranderlijk is, is dat onbevredigend of bevredigend?"

"Onbevredigend, Heer."

"En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen:

'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?'

"Neen, Heer."

"Wat denken jullie, Monniken?

Zijn sankharas constant of veranderlijk?"

"Veranderlijk, Heer."

"En wat veranderlijk is, is dat onbevredigend of bevredigend?"

"Onbevredigend, Heer."

"En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen:

'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?'

"Neen, Heer."

"Wat denken jullie, Monniken?

Is bewustzijn constant of veranderlijk?"

"Veranderlijk, Heer."

"En wat veranderlijk is, is dat onbevredigend of bevredigend?"

"Onbevredigend, Heer."

"En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen:

'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?'

"Neen, Heer."

[—Alles moet als volkomen zelfloos beschouwd te worden—]

"Daarom, Monniken, aangaande wat voor fysieke vorm dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij: álle fysieke vormen dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd:

'Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.'

"Aangaande wat voor gewaarwordingen dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij: álle gevoelens dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd:

'Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.'

“Aangaande wat voor percepties dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij: álle percepties dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd:

‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’”

“Aangaande wat voor sankharas dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij: álle sankharas dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd:

‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’”

“Aangaande wat voor bewustzijn dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij: ál het bewustzijn dient met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd:

‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’”

[— Het resultaat van juist inzicht —]

*“Een goed onderwezen edele discipel,
die dit alles met juist inzicht beschouwt:
baalt van fysieke vorm;
baalt van gevoelens;
baalt van percepties;
baalt van formaties;
baalt van bewustzijn.*

*Doordat hij ervan baalt, wordt hij passieloos;
Doordat hij passieloos is, wordt [zijn geest] bevrijd;
Doordat zijn geest bevrijd is, is er de kennis
dat zijn geest bevrijd is.*

Hij beseft:

*‘Geboorte is ten einde, het spirituele leven is geleefd,
wat gedaan moest worden is gedaan,
er is geen verdere toestand van bestaan.’”*

Zo sprak de Bhagavat.

En de monniken van de Groep van Vijf Metgezellen waren tevreden en verheugd met de woorden van de Bhagavat. En terwijl deze uiteenzetting werd gegeven, werden de harten van de monniken van de Groep van Vijf Gezellen door onthechting bevrijd van bezoedelingen. •

II.2.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA

De Boeddha leert dat verschijnselen (*P. dhammas*) géén énkele essentie hebben en dat het daardoor *niet zinvol* is dat men zich eraan *hecht*: iets wat geen stabiliteit bezit, wat in wezen niet substantieel is, wat geen kern heeft en van moment-tot-moment verandert kan *nooit* tot bevrijding leiden.

Dingen die (door hun aard) altijd in lijden (zullen) eindigen, die veranderlijkheid als énige essentie in zich dragen, dat zijn niet de dingen waar de *yogi* naar op zoek moet gaan om bevrijding (*P. vimutti*) te realiseren.

Mensen hebben vaak ideeën over een 'ziel' of over een 'zelf', maar aangezien alle opkomende dingen weer *vergaan*, kan er geen sprake zijn van een blijvend of onveranderlijk 'zelf'; een 'ik', een 'mij' of 'mijn'.

Alle ideeën, opinies en vooral gehechtheid daaromtrent, zijn obstakels voor *élke* verdere spirituele ontwikkeling.

De Boeddha legt in deze *sutta* uit dat fysieke vorm (i.c. het lichaam) *anatta* is omdat we er soms ongemak en last van ondervinden. Indien het lichaam *écht* van 'ons' zou zijn, waarom zouden we dan ongemak of ziekte toelaten? Dat zouden we natuurlijk nooit toestaan *because* pijnlijk en onaangenaam. Omdat we ons lichaam niet kunnen dirigeren zoals we dat zelf willen (namelijk zonder pijn, ouderdom, dood, ziekte), is het een illusie te denken dat dit lichaam *van onszelf* is, dat wij dit lichaam 'bezitten'.

De Boeddha legt verder uit dat, omdat het lichaam (*P. rupa*) veranderlijk is, het ook onbevredigend is: iets wat permanent verandert, buiten onze wil om, kan niet aan al onze wensen en verlangens voldoen. En omdat het lichaam zowel veranderlijk als onbevredigend is, kunnen we niet zeggen dat het werkelijk van 'ons' is. Volgens de Boeddha is iets waar je geen volledige controle over hebt, niet *écht* van jezelf. Terecht.

Een identieke uitleg geeft de Boeddha voor wat betreft de vier andere aggregaten die ons geest/lichaam-complex samenstellen, namelijk geëvenwordingen (*P. vedana*), percepties (*P. sanna*), mentale formaties (*P. sankharas*) en bewustzijn (*P. vinnana*).

Ook deze vier aggregaten zijn niet van onszelf, want we kunnen ze niet maken of manipuleren precies zoals we willen. En ze zijn veranderlijk én vergankelijk (*P. anicca*) én onbevredigend (*P. Dukkha*). Bijgevolg is het

niet passend om te zeggen dat ze ons *toebehoren*: ze zijn zonder 'zelf' (*P. anatta*).

De Boeddha moedigt ons aan om alles op deze manier te bekijken: '*dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf*'.

De Boeddha besluit zijn leerrede met de uitspraak dat een goed onderwezen edele discipel (*P. ariya puggala*), een leerling die stroombetreder is —(*P. sotapanna*) al deze dingen met juist inzicht (*P. samma ditthi*), overeenkomstig de waarheid bekijkt, namelijk als volgt: '*dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf*'.

De *yogi* zal, door *juist inzicht* (*P. samma ditthi*), genoeg krijgen van *alle* fenomenen (*P. dhammas*), en er passieloos tegenover worden.

Wanneer hij passieloos is, wordt zijn geest bevrijd. Meer: de *yogi* *wéét* dat zijn geest bevrijd is. Hij beseft dan heel duidelijk: '*Geboorte is ten einde, het religieuze leven is geleefd, wat gedaan moest worden is gedaan, er is geen verdere toestand van bestaan*.'

Zelfidentificatie met de vijf aggregaten (*P. khandhas*) én honger naar onvergankelijkheid vormen de grootste manifestaties van menselijke hunkering. Zulk verlangen staat echter haaks op de werkelijkheid (*P. yatha bhuta*) en berust op een compleet verkeerd inzicht.

Ajahn Chah: 588

• *Whatever we experience is simply form, simply feeling, simply perception, simply volition, and simply consciousness. There are only these basic qualities. Where is there any certainty within them?* 589

If we come to understand the true nature of things like this, lust, infatuation [extravagant admiration] and attachment fade away.

Why do they fade away? Because we understand; we know. We shift from ignorance to understanding. Understanding is born from ignorance; knowing is born from unknowing; purity is born from defilement. It works like this. ♣

Geconfronteerd met de discrepantie tussen zijn eigen waan en de werkelijkheid, zal de mens pogen deze behoefte (dit verlangen) naar eeuwigheid te bevredigen door de illusoire 'creatie' van een 'ziel'.

Maar omdat er—hoe de mens het ook bekijkt—zich geen 'ziel' of 'zelf' bevindt *in* of *buiten* de vijf aggregaten, is een dergelijke illusoire 'oplos-

sing' gedoemd tot mislukken. De aggregaten zijn *niet* het zelf. Daarom is het fout om zich met de *khandhas* te identificeren. Het is *niet* juist te denken: 'Ik ben mijn lichaam' of 'Ik ben mijn gewaarwordingen'...

Om dezelfde reden loopt iedere poging om een 'zelf' te identificeren met *nibbana* eveneens uit op een mislukking: 'nibbana dat beschouwd wordt als identiek zijnde (met 'zelf' of als 'zelf'); als los staande van 'het' (de verheven staat) of er binnenin [binnenin het innerlijke]; of *nibbana* begrepen als 'mijn' is verkeerd begrepen.'

De *yogi* die dit inzicht bij zichzelf realiseert—d.i. herkent, erkent en er één mee wordt—keert zich af van de 5 aggregaten en wordt passieloos. Passieloosheid leidt naar bevrijding uit het lijden en voert naar *nibbana*. Summier samengevat komt de voordracht van de Boeddha hierop neer:

→ De *khandhas* zijn veranderlijk, onbevredigend en zelfloos (= de *tilakkhana*)

→ Alles wat veranderlijk, onbevredigend en zelfloos is moet dan ook beschouwd worden als "Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf."

→ Het resultaat van juist inzicht (*samma ditthi*) is dan ook dat:

• Een goed onderwezen edele discipel,
die dit alles met juist inzicht beschouwt:
baalt van fysieke vorm;
baalt van gevoelens;
baalt van percepties;
baalt van formaties;
baalt van bewustzijn.

Doordat hij ervan baalt, wordt hij passieloos;
Doordat hij passieloos is, wordt [zijn geest] bevrijd;
Doordat zijn geest bevrijd is, is er de kennis
dat zijn geest bevrijd is. •

Schematisch: *nibbida* (balen) → *viraga* (passieloos worden) → *upasama* (rustig zijn, kalmeren/zich bevrijden van 'worden' = van de *kilesas*) → *nibbana* (inwendige vrede = de dingen zien zoals ze wérkelijk zijn (*yatha bhuta*) + dit aanvaarden (*upekkha*).⁵⁹⁰

De Boeddha streefde ernaar dat al zijn volgelingen het inzicht van *niet-Zelf* zouden realiseren. De Boeddha onderwees *anatta* als dé manier om *dukkha* te beëindigen, als dé manier om *dukkha* te doven. Anders ge-

zegt: de Boeddha onderwees *anatta* omdat het cruciaal en centraal was voor de beëindiging van *dukkha*.

Het belang van deze voordracht wordt verder benadrukt door het feit dat op diverse andere plaatsen in de *Pali*-canon dit thema (in een enigszins gewijzigde vorm) naar voor komt.

Een belangrijke *pointer* in dit verband is de *Bahiya-Sutta*.⁵⁹¹

Op de vraag van Bahiya aan de Boeddha hoe hij tot ontwaken kan komen, krijgt hij het volgende antwoord:

• *[Om dit te bereiken] Bahiya, moet je je als volgt trainen: in hetgeen je ziet, slechts zien wat gezien is; in hetgeen je hoort, slechts horen wat gehoord is; in hetgeen je voelt, slechts voelen wat gevoeld is; in hetgeen je waarneemt, slechts waarnemen wat waargenomen is. Dit is de manier waarop je je moet trainen.*

Wanneer je énkelt ziet wat gezien is, hoort wat gehoord is, voelt wat gevoeld is en waarneemt wat waargenomen is, dan, Bahiya, zal je daar géén zelf vinden.

Wanneer je daar [in de aggregaten] geen zelf vindt, zal je ook bij jezelf geen zelf tegenkomen.

Dit is het einde van dukkha. •

Dit wil dus, in mensentaal, zeggen: identificeer je *niet* met je ‘zelf’, indien je bevrijding (*P. vimutti*) zoekt.

We beschouwen onszelf als iets wat we *niet* zijn: we denken, voelen en handelen *alsof* we een substantieel lichaam of geest (of een combinatie van beide) hebben, met een onafhankelijke vaste kern, terwijl we volkomen *zelf-loos* zijn.

Indien we onszelf beschouwen als losstaande, *separate* objecten t.o.v. het Geheel, dan ondergaan we ook volledig de kenmerken hiervan, namelijk vergankelijkheid en onbevredigdheid: we moeten dan voor goed nemen dat we zullen verdwijnen zoals alle andere objecten; dat onze plezierijtjes, onze passies en bezittingen tijdelijk zijn, dat we permanent zullen veranderen om tenslotte volledig te verdwijnen.

Als *separate* objecten moeten we ongeluk, schuld, schaamte, wreedheid, pijn, armoede, beperkingen allerhande, ziekte en tenslotte de dood

ondergaan. Dit valt niet te vermijden. Deze illusoire aanname—waarop de hele wereld gebaseerd is—*móet* wel tot *dukkha* lijden.

Maar onze échte natuur—niet als object, maar als geïntegreerd deel(tje) van een *allesomvattend bewustzijn*—is van een heel andere kwaliteit: niet gelimiteerd, niet separaat, niet tijdelijk, niet vergankelijk.

Het is in dit allesomvattende bewustzijn dat alles zijn wérkelijke, toegevozen bestemming vindt.

Het is in deze allesomvattende ruimte van bewustzijn dat alles ontstaat en vergaat—voortkomend uit ontelbare oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*)—in een continu, interactief *proces*, als manifestaties van een onzichtbaar maar uiterst dynamisch geheel; als manifestaties van die eeuwige, vormloze, universele energiestroom—het Ongemanifesteerde.

Hoe zou een separaat 'ik' in een dergelijke allesomvattende ruimte een plaats hebben?

II. 3 LEVEN IN HET HEDEN—*Bhaddekaratta-Sutta*

Er bestaat onduidelijkheid over de juiste *betekenis* van de *sutta*-naam *Bhaddekaratta*.

Jan de Breet & Rob Janssen leggen de titel van de *sutta* als volgt uit: '*hij die gezegend is omdat hij begiftigd is met toewijding aan helder inzicht.*'⁵⁹²

Een andere commentaar (Schmidt), zich baserend op Nyanaponika, meent dat men '*bhaddakaratta*' moet verstaan als: '*iemand die heilig-waakzaam is.*'⁵⁹³

Andere vertalingen zijn: '*Een Voortreffelijke Dag*'⁵⁹⁴ en '*Een Betere Weg Kennen om Alleen te Leven.*'⁵⁹⁵

Wat de juiste filologische *betekenis* van de naam van de *sutta* ook moge zijn, en wat de beweegredenen van sommige scholastici mogen geweest zijn om de *sutta* als dusdanig te willen benoemen, op de *praktijk* komt het uiteindelijk aan. Ik vraag me steeds af: hoe kan men de wereld *bewust* zó moeilijk, onbegrijpelijk en ongrijpbaar maken?

Mijn *persoonlijke* voorkeur gaat steeds uit naar die titel die de meest duidelijke omschrijving geeft, d.i. waar gáát het om?

En wát de bedoeling van de *sutta* is wordt—bij lezing—vlug duidelijk.

Ik benoem de *Bhaddekaratta-Sutta* als volgt: *Leven in het Heden*.

In deze leerrede wordt de nadruk gelegd op het feit dat de beoefenaar *nóch* in het *verleden* moet leven, *nóch* in de *toekomst*.⁵⁹⁶

Het heil van de *yogi* ligt énkél in het *heden*, in het *hier-en-nu*, in *dít* moment—wars van te piekeren over het verleden en wars van rusteloos te zijn over de toekomst. In het *heden* observeert de *yogi* intens en aandachtig wat zich in *dít* moment voordoet. En dit van *moment-tot-moment*.

De Boeddha:

‘... *If a monk is bound by any fetter like this, even if he lives deep in the forest, in a deserted place without others, and without any outer disturbance, he still lives with another.*

Why?

Because he still has not thrown off the fetters that bind him. Those fetters are the ones with whom he lives.

*... If a monk lives like this, even in the center of a village; with monks, nuns, or lay practitioners; among royalty, or high-ranking officials; or with those who practice another way, he is still someone who knows the better way to live alone. He can be said to be living alone because he has freed himself from all attachments. **

De *sutta* zelf vormt de vroegste lering van de Boeddha over dit erg belangrijk onderwerp van de *Dhamma*.

Thich Nhat Hanh: ⁵⁹⁷

** The past is the home ground of both painful and happy memories. Being absorbed in the past is a way of being dead to the present moment. **

Praktisch komt het hierop neer:

→ heb *géén* spijt over wat er zich ook ooit heeft afgespeeld in het *verleden*, pieker er dus niet over. Je kunt er tenslotte toch niets meer aan veranderen; aldus maak je het jezelf slechts moeilijk door erover te piekeren.

Thich Nhat Hanh: ⁵⁹⁸

** Sometimes, because the present is so difficult, we give our attention to the future, hoping that the situation will improve in the future.*

Imagining the future will be better, we are better able to accept the suffering and hardship of the present.

... The energies behind our thinking about the future are our hopes, dreams and anxieties.

*... The essential teaching of Buddhism is to be free of all desire for the future in order to come back with all our heart and mind into the present. **

→ verlang niet en heb geen angst voor de *toekomst*, wees er dan ook niet rusteloos door: je weet immers toch niet hoe de toekomst uiteindelijk zal uitpakken; het enige waarover je zeker bent is je dood, maar je

weet absoluut niet *wanneer* hij komt. Méér: het is uiterst waarschijnlijk dat je dood bent vooraleer al je toekomstige scenario's zich zullen voltrekken, dus, het is onzin om je daar nu angstig en rusteloos over te maken.

Thich Nhat Hanh: 599

• *Our appointment with life is in the present moment. The place of our appointment is right here, in this place.* •

... *To realize awakening means to arrive at a deep and full insight into reality, which is in the present moment.*

... *According to Buddhism, hell, paradise, samsara, and nibbana are all here in the present moment. To return to the present moment is to discover life and to realize the truth.*

... *All the awakened ones of the past have come to awakening in the present moment. All the awakened ones of the present and the future will realize the fruit of awakening in the present also. Only the present moment is real.* •

→ leef in het *heden*, maar laat je in *dít* moment *niet* leiden door verlangen en afkeer.

Dé manier om ervoor te zorgen in het heden te leven is om *opmerkzaam* te zijn, *gewaar* te zijn, *aandachtig* te zijn. Het is immers onmogelijk om opmerkzaam te zijn in het verleden, laat staan in de toekomst.

Men kan *énkel* gewaar-zijn in het heden. Daarom leeft de *yogi* *énkel* in het *heden* en niet in de spookwereld van zowel *verleden* als *toekomst*.

Wanneer de gedachten van de *yogi* in het huidig moment—in het hier-en-nu—vertoeven dan kan hij *helder* waarnemen dat al zijn gedachten veranderlijk, vluchtig en zónder enige substantie zijn (*P. tilakkhana*).

Dit geldt voor *ál* zijn gedachten, dus ook voor de gedachten die hij over *zichzelf* heeft, over zijn *ego*, waar hij, wanneer hij onbewust is, zonder veel moeite, zelfs een oorlog voor wil beginnen.

In het *heden* ervaart de *yogi* duidelijk dat zijn zgn. onafhankelijk, substantieel en kernvolle '*ik*' een groteske illusie is— een complete aberratie van zijn (illusoir) denken.

Deze diepgaande observatie en ervaring zorgt ervoor dat zijn 'ik'-gedacht verschrompelt. Wat na deze defenestratie van het ego in de plaats komt kan *énkel* een diep gevoel van verbondenheid zijn met de rest van het universum.

Zo kan hij zijn zorgvuldig gecreëerde ego eindelijk loslaten en met volle teugen *leven* in dít moment. Ten volle *leven* in dít moment met de ogen van een kind. In *dít* moment *én* van *moment-tot-moment*. Ongeconditioneerd. Als een god. Als een Schepper van Inzicht. En daarvoor heeft hij géén *suttas*, géén bijbels, géén korans en géén talmoeds nodig.

Deze *beginner's mind* vormt voor de *yogi* een moment van grote Waarheid en *dito* Wijsheid.

Osho: ⁶⁰⁰

• *De geest [mind, de gedachten] kan niet in het heden bestaan—hij kan óf in het verleden bestaan óf in de toekomst.*

Voor de mind is er geen manier om in het heden te bestaan. In het heden zijn, is zonder mind zijn.

... Het heden... is het moment, het ware moment—het moment van realiteit, het moment van waarheid. Maar dan is er geen verleden en geen toekomst. •

Maar ook in *dít* moment moet de *yogi* opletten niet verstrikt te raken in *huidige* toestanden. Evenmin valt er immers in het *heden* een *zélf* te vinden in de vijf aggregaten van toe-eigening (*P. khandhas*) waaruit hij is samengesteld.

Thich Nhat Hanh: ⁶⁰¹

• *Being in contact with life in the present moment, we observe deeply what is. Then we are able to see the impermanent and selfless nature of all that is. Impermanence and selflessness are not negative aspects of life but the very foundations on which life is built. Impermanence is the constant transformation of things.*

Without impermanence, there can be no life. Selflessness is the interdependent nature of all things. Without interdependence, nothing could exist. Without the sun, the clouds, and the Earth, the tulip could not be.

We often feel sad about the impermanence and selflessness of life, because we forget that without impermanence and selflessness,

life cannot be. To be aware of impermanence and selflessness does not take away the joy of being alive. On the contrary, it adds healthiness, stability, and freedom.

It is because people cannot see the impermanent and selfless nature of things that they suffer. They take what is impermanent as permanent and what is selfless as having a self. ♣

Het moment van innerlijk *ervaren* van deze vergankelijkheid, van het zelfloos karakter van het ego en vooral het diep aanvaarden ervan gaf mij—op slag—een ongelooflijk rustig gevoel. Het doorprikte plots de luchtbel die ikzelf rondom mijn ‘*ik*’ had gecreëerd. Nu vormt dit aanvoelen de kwintessens van mijn hele bestaan.

Dit *inzicht* maakt alles zo duidelijk, zo eenvoudig, zo mooi, zo nieuw... de onbegrensde stroom van nooit eindigende *energie* waarvan we, met zijn allen, integraal deel uitmaken versus die absolute, illusoire onbenuligheid van het opgeblazen ego... ⁶⁰²

In het heden zijn, heeft echter nog een diepere dimensie. Het betekent immers dat we niet énkél in het heden moeten *zijn*, maar tevens dit heden *aanvaarden*.

Dit is tegen jezelf zeggen: dit moment is wat het is en ik neem er genoeg mee; ik wil hier zijn. Het is gewoon *tevreden zijn* dat je *hier* en *nu* bent.

Barry Magid: ⁶⁰³

• Nothing is merely a means to an end, nothing is merely a step on the path to somewhere else. Every moment, everything, is absolutely foundational in its own right. ♣

In het *hier-en-nu* verblijven ⁶⁰⁴ is de weg naar bevrijding.

Ajahn Brahm: ⁶⁰⁵

• Stillness is the same as the mind not moving, the same as not wanting anything and not trying to be somewhere else. ♣

Van zodra je *élders* wil zijn, creëer je lijden (*P. dukkha*).

Slechts wanneer je genoeg neemt met *dít* moment, wanneer je *dít* moment volledig *accepteert*, ben je vrij.

II.3.1 DE SUTTA

—Leven in het Heden—
(Bhaddekaratta-Sutta—MN131)

Deze vertaling van de *Bhaddekaratta-Sutta* heeft als oerbron de *Pali*-tekst van de canon. De door mij gebruikte *Pali*-basistekst is de tekst zoals hij door de *Sixth Buddhist Council* (*Chattha Sangayana*, Yangon, Birma, 1954-1956) werd ge-authenticeerd.⁶⁰⁶

• *Aldus heb ik gehoord.*

Eens verbleef de Bhagavat in Savatthi, in het Jetavana, het park van Anathapindika. Daar richtte hij zich tot de monniken: “Monniken!”

“Heer!” antwoordden de monniken.

De Bhagavat sprak volgende woorden:

“Monniken, ik zal jullie de voordracht onderwijzen en uitleg geven over ‘Leven in het Heden.’ Luistert daarnaar, let goed op, ik ga spreken.”

“Ja, Heer”, antwoordden de monniken instemmend.

De Bhagavat sprak als volgt:

*“Verheug je niet in het verleden,
hunker niet naar wat komen moet,
want het verleden is voorbij
en wat de toekomst brengt blijft een raadsel.*

*Hou je vast aan het heden,
Blijf bij datgene wat nu aanwezig is
zonder je te irriteren over wat dan ook.
Slechts in het heden kan je [spiritueel] tot groei komen.*

*In het heden zal de Wijze zich inspannen
Morgen is men misschien dood:
Met de dood en zijn machtig leger
valt immers niet te negotiëren.*

*Wie zijn leven op deze manier inricht,
en zich zo dag en nacht onvermoeibaar inspent,
over hem zegt de Vredige Wijze:
zulke man plukt de vruchten van de ideale afzondering.⁶⁰⁷*

En hoe, Monniken, verheugt men zich in het verleden?

Men vermeit zich in volgende gedachten:

*'Zo'n lichaam had ik vroeger;
zulke gewaarwordingen had ik vroeger;
zulke percepties had ik vroeger;
zulke sankharas ⁶⁰⁸ had ik vroeger;
zulk bewustzijn had ik vroeger.'* ⁶⁰⁹

Zo, Monniken, verheugt men zich in het verleden.

En hoe, Monniken, verheugt men zich niet in het verleden?

Men vermeit zich niet in volgende gedachten:

*'Zo'n lichaam had ik vroeger;
zulke gewaarwordingen had ik vroeger;
zulke percepties had ik vroeger;
zulke sankharas had ik vroeger;
zulk bewustzijn had ik vroeger.'*

Zo, Monniken, verheugt men zich niet in het verleden.

En hoe, Monniken, hunkert men naar wat komen moet?

Men vermeit zich in volgende gedachten:

*'Moge ik zo'n lichaam hebben in de toekomst;
Moge ik zulke gevoelens hebben in de toekomst;
Moge ik zulke percepties hebben in de toekomst;
Moge ik zulke sankharas hebben in de toekomst
Moge ik zulk bewustzijn hebben in de toekomst.'*

Zo, Monniken, hunkert men naar wat komen moet.

En hoe, Monniken, hunkert men niet naar wat komen moet?

Men vermeit zich niet in volgende gedachten:

*'Moge ik zo'n lichaam hebben in de toekomst;
Moge ik zulke gevoelens hebben in de toekomst;
Moge ik zulke percepties hebben in de toekomst;
Moge ik zulke sankharas hebben in de toekomst
Moge ik zulk bewustzijn hebben in de toekomst.'*

Zo, Monniken, hunkert men niet naar wat komen moet.

En hoe, Monniken, raakt men verstrikt in huidige toestanden?

Welnu, een ongeschoold man, een wereldling, ⁶¹⁰ die geen rekening houdt met de edelen, die de Dhamma van de edelen niet kent, ⁶¹¹ die niet getraind is in de Dhamma van de edelen, die geen reke-

ning houdt met [de mening van] ethische mensen, die de Dhamma van ethische mensen niet kent, die niet getraind is in de Dhamma van ethische mensen:

beschouwt het lichaam als het zelf of het zelf als in het bezit van het lichaam of het lichaam als in het zelf of het zelf als in het lichaam;

beschouwt de gewaarwordingen als het zelf of het zelf als in het bezit van de gewaarwordingen of de gewaarwordingen als in het zelf of het zelf als in de gewaarwordingen;

beschouwt de perceptie als het zelf of het zelf als in het bezit van de perceptie of de perceptie als in het zelf of het zelf als in de perceptie;

beschouwt de sankharas als het zelf of het zelf als in het bezit van de sankharas of de sankharas als in het zelf of het zelf als in de sankharas;

beschouwt het bewustzijn als het zelf of het zelf als in het bezit van het bewustzijn of het bewustzijn als in het zelf of het zelf als in het bewustzijn.

Zo, Monniken, raakt men verstrikt in huidige toestanden.

En hoe, Monniken, raakt men niet verstrikt in huidige toestanden?

Welnu, een geschoold man, een goed ontwikkelde discipel van de edelen, die rekening houdt met de edelen, die de Dhamma van de edelen kent, die goed getraind is in de Dhamma van de edelen, die rekening houdt met [de mening van] ethische mensen, die de Dhamma van ethische mensen kent, die getraind is in de Dhamma van ethische mensen:

beschouwt het lichaam niet als het zelf en het zelf niet als in het bezit van het lichaam en het lichaam niet als in het zelf en het zelf niet als in het lichaam;

beschouwt de gewaarwordingen niet als het zelf en het zelf niet als in het bezit van de gewaarwordingen en de gewaarwordingen niet als in het zelf en het zelf niet als in de gewaarwordingen;

beschouwt de perceptie niet als het zelf en het zelf niet als in het bezit van de perceptie en de perceptie niet als in het zelf en het zelf niet als in de perceptie;

beschouwt de sankharas niet als het zelf en het zelf niet als in het bezit van de sankharas en de sankharas niet als in het zelf en het zelf niet als in de sankharas;

beschouwt het bewustzijn niet als het zelf en het zelf niet als in het bezit van het bewustzijn en het bewustzijn niet als in het zelf en het zelf niet als in het bewustzijn.

Zo, Monniken, raakt men niet verstrikt in huidige toestanden.

*Verheug je niet in het verleden,
hunker niet naar wat komen moet,
want het verleden is voorbij
en wat de toekomst brengt blijft een raadsel.*

*Hou je vast aan het heden,
Blijf bij datgene wat nu aanwezig is
zonder je te irriteren over wat dan ook.
Slechts in het heden kan je [spiritueel] tot groei komen.*

*In het heden zal de Wijze zich inspannen
Morgen is men misschien dood:
Met de dood en zijn machtig leger
valt immers niet te negotiëren.*

*Wie zijn leven op deze manier inricht,
en zich zo dag en nacht onvermoeibaar inspannt,
over hem zegt de Vredige Wijze:
zulke man plukt de vruchten van de ideale afzondering.*

Monniken, het was met betrekking hiertoe dat ik zei: ik zal jullie de voordracht onderwijzen en uitleg geven over 'Leven in het Heden.'"

Aldus sprak de Bhagavat. De monniken waren verrukt en verheugden zich over Zijn woorden. 9

II.3.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA

De sutta is duidelijk, zowel in zijn structuur als door zijn inhoud, zodat het weinig zin heeft om extensief de verschillende paragrafen te overlopen.

De Boeddha gebruikt het inzicht in de *zelfloosheid* (*P. anatta*)⁶¹² van de vijf *khandhas*, om te besluiten dat het *géén énkele* zin heeft om zich te hechten⁶¹³ aan spoken uit het *verleden*, noch aan fantasmen over de *toekomst*.

Verleden en toekomst vormen een dualiteit waarvan het heden de realiteit is. Enkel het NU-moment is eeuwig en echt.

De *yogi* die met zijn gedachten verblijft in het verleden geeft zich over aan piekeren (*P. kukkucça*). Wanneer hij met zijn gedachten in de toekomst verblijft geeft hij zich over aan rusteloosheid (*P. uddhacca*).⁶¹⁴

Beide eigenschappen zijn subtiele hindernissen, maar ze staan *haaks* op een rustige, vredige geest. Ze staan beiden voor *agitatie*.

Zowel het gepieker over het verleden als de rusteloosheid over de toekomst verhinderen dat de geest verblijft waar hij moet zijn, namelijk op de enige plaats waar werkelijk geleefd wordt: het *hier-en-nu*. Door te piekeren en door stress worden problemen niet opgelost. Rusteloosheid en piekeren verminderen *énkel* de draagkracht van de geest.

Het is bijgevolg noodzakelijk om aandachtig te observeren *wát* de reden is voor deze rusteloosheid en dit gepieker en vooral om na te denken over de nutteloze relevantie ervan: *the past is history, the future is a mystery*.

Als de nuttelosheid ervan voor de *yogi* duidelijk wordt, is het ook gemakkelijk het voorwerp van de rusteloosheid en gepieker te verwijderen.

Gepieker (*P. kukkucça*) of wroeging komt voort uit berouw voor zaken uit het verleden, die de *yogi* al dan niet intentioneel gedaan heeft; in ieder geval betreft het zaken waarover hij zich 'schuldig' voelt.

Rusteloosheid (*P. uddhacca*) heeft onrust als eigenschap. Door onrust wordt stabiliteit verminderd. De oorzaak van rusteloosheid ligt in de focus van de *yogi* op de toekomst. De *yogi* zal *énkel* naar toekomstige dingen verlangen wanneer hij niet tevreden (of niet tevreden genoeg) is met wat zich in het NU voordoet^{615 616}

Maar ook in het *heden* moet de *yogi* zich van de *leegte* van de *khandhas* ten volle bewust zijn, opdat hij niet zou vervallen in *sankharas* van verlangen of *sankharas* van afkeer.

Osho: ⁶¹⁷

• *Live in the present... Don't be carried away by your mechanical current of thinking about the past and the future.*

Because of that, the living moment, the moment that really exists, is wasted and it passes away uselessly.

Neither the past nor the future exists. One is only in the memory, the other only in imagination.

Only the present is the real and the living moment. And if the truth is to be known it can only be known through being in the present.

... You have to live in the present and to live it totally. •

En hoe doe je dat in de praktijk?

Osho geeft het antwoord: ⁶¹⁸

•... *Keep aware so that mechanical thinking about the past and future does not start up. To remain watchful is enough for this. If you remain watchful, it cannot be triggered.*

Consciousness destroys the habits. •

II. 4 AANDACHTIG ADEMHALEN—*Anapanasati-Sutta*

De Boeddha: ⁶¹⁹

• O, Bhikkhus, de ontwikkeling en voortdurende beoefening van de Volkomen Bewuste Ademhaling (*P. anapanasati*) zal [voor de aandachtige yogi] rijke vruchten dragen en tot voordeel strekken.

Ontwikkeld en voortdurend beoefend brengt de Volkomen Bewuste Ademhaling de beoefening van de Vier Velden van Opmerkzaamheid (*P. satipatthana*) tot haar hoogtepunt.

De ontwikkeling en voortdurende beoefening van de Vier Velden van Opmerkzaamheid brengt de Zeven Factoren van Ontwaken (*P. sambojjhanga*) tot haar hoogtepunt.

De voortdurende ontwikkeling en beoefening van de Zeven Factoren van Ontwaken brengt [bij de aandachtige yogi] Inzicht ⁶²⁰ en Bevrijding ⁶²¹ tot haar hoogtepunt. •

De *Anapanasati-Sutta* ⁶²² is niet enkel één van de oudste teksten uit de *Pali*-canon, deze voordracht vormt tevens één van de oudste overgeleverde wijsheden van de hele menselijke wordingsgeschiedenis.

Het is verder gewoonweg verbijsterend *hóe* deze kennis tot ons is gekomen.

Gedurende méér dan 400 jaar werd zij van ‘mond tot oor’, van [monnik]-generatie op [monnik]-generatie *mondeling* overgereikt, tot ze uiteindelijk in de 1ste eeuw vóór Christus ⁶²³ op schrift werd gesteld. Dit was het werk van een speciale ‘categorie’ monniken, de *bhanakas*, ⁶²⁴ die als taak hadden bepaalde delen van de immense *Tipitaka* te memoriseren en te reciteren.

De herhalingen die in de teksten van de *Pali*-canon voorkomen moeten derhalve beschouwd worden als niets meer, maar ook niets minder, dan praktische ‘geheugensteuntjes’ voor deze recitanten.

Het blijft in ieder geval een indrukwekkende prestatie. De *bhanakas* tilden als het ware de *Dhamma* over de tijd heen, tot de *scribenten* hun taak overnamen. Deze eeuwenlange, minutieus volgehouden krachtinspanning zegt alles over de diepe impressie die de leerstellingen van de Boeddha op de toenmalige (filosofisch imposant ontwikkelde) Indische maatschappij moet gemaakt hebben.

Inhoudelijk verstrekt de *sutta* ons belangrijke aanwijzingen—*from the horse's mouth*—over de ademhalingsmeditatie zoals deze 2.600 jaar geleden werd toegepast door Siddhattha Gotama en zijn tijdgenoten.

Men was er zich in het Oosten terdege van bewust dat de eerste stap die i.v.m. meditatie-beoefening moest genomen worden het kalmeren van de geest (*P. samatha*) was—het stilleggen van die steeds maar voortkabbelende gedachtenstroom. En hiervoor kwam de adem als een uiterst belangrijk meditatie-object naar voor: de adem is immers van geboorte tot dood *constant* aanwezig. ⁶²⁵

De Boeddha was zich ervan bewust dat de adem een *voertuig* was—een hulpmiddel, een *upaya*—dat via het kalmeren van het lichaam, uiteindelijk naar bevrijding kon leiden. Het is bijgevolg helemaal niet ongevoel dat Siddhattha Gotama het uitzonderlijke belang van ademhalingsmeditatie op diverse plaatsen in de *suttas* heeft benadrukt.

Adem: we zijn er ons in het Westen te weinig van *bewust* hoe levenscheppend adem is.

Slechts uitzonderlijk dringt het volledig tot ons door hoe *bevrijdend* adem kan zijn: tijdens een wandeling op het strand, of nog intenser: die speciale, ijle lucht die 's morgens je longen vult na een recuperatie-nacht in een *hill station* tijdens een verblijf in het Oosten—die ultieme uitbraak van de *expatriate* of de gefortuneerde toerist, weg uit de loden, broeierige hitte van de laagvlakte, waar het dagdagelijkse leven zich in al zijn kleurrijke schakeringen afspeelt en voltrekt.

Voor de translatie van deze leerrede heb ik me gebaseerd op de *Pali*-uitgave van de Pali Text Society (PTS).

Er bestaan verschillende vertalingen in het *Nederlands* van deze *sutta*.

Een uitstekende vertaling is deze van Drs. Jan de Breet en Prof. Dr. Rob Janssen. ⁶²⁶ Een andere gedegen vertaling is van Thich Nhat Hanh. ⁶²⁷

Wat de *Engelse* vertalingen betreft vermeld ik graag de volgende:

- Buddhadasa Bhikkhu, (1980), *Anapanasati* (Mindfulness of breathing), Uitg.: Buddha Dhamma Education Association Inc.
- Nanamoli Bhikkhu, (1998), *Mindfulness of Breathing (Anapanasati) - Buddhist texts from the Pali-canon and Commentaries*, Uitg.: Buddhist Publication Society

- Thanissaro Bhikkhu, (2006), *Anapanasati-Sutta: Mindfulness of Breathing*, Uitg. Access to Insight—<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.118.than.html>

II.4.1 DE SUTTA

—De Aandacht voor de Ademhaling— (Anapanasati-Sutta — MN118)

• Aldus heb ik gehoord.

[1.]

Eens verbleef de Bhagavat in Savatthi, in het Pubbarama, ⁶²⁸ in het huis van de moeder van Migara, samen met een aantal zeer befaamde oudere leerlingen: de Eerwaarden Sariputta, Maha-Moggallana, Maha-Kassapa, Maha-Kaccayana, Maha-Kotthita, Maha-Kappina, Maha-Cunda, Anuruddha, Revata, Ananda en andere vermaarde oudere leerlingen.

[2.]

In die tijd onderrichtten en instrueerden de oudere monniken nieuwe monniken. Sommige oudere monniken onderrichtten en instrueerden tien monniken, andere twintig, dertig of veertig monniken.

Deze nieuwe bhikkhus maakten, doordat ze op deze manier onderricht en geïnstrueerd werden door de oudere monniken, progressief grote vorderingen.

[3.]

In die tijd zat de Bhagavat—omdat het die dag uposatha ⁶²⁹ was, de vijftiende [van de halve maand]—in de nacht van de volle maan, omringd door een schare van monniken, in de open lucht, voor de pavarana-ceremonie.

Nadat de Bhagavat zwiingend zijn ogen over de massale monnikschare had laten glijden, richtte hij als volgt het woord tot hen:

[4.]

“Monniken, ik ben uiterst tevreden ten aanzien van deze beoefening. ik ben vastbesloten deze beoefening op dezelfde manier met jullie verder te zetten.

Daarom moeten jullie met nog méér energie op deze beoefening inzetten om op deze manier het nog niet bereikte te bereiken, om te komen tot waar jullie nog niet gekomen zijn, om te realiseren wat nog niet gerealiseerd is.

Ik heb besloten om hier nog één maand langer te blijven (tot de maand waarin de Witte Waterlelies bloeien)—namelijk tot wanneer de regentijd van vier maanden een einde neemt.” ⁶³⁰

[5.]

Toen doorheen het hele land bekend werd dat de Bhagavat één maand langer in Savatthi zou blijven (tot de maand waarin de Witte Waterlelies bloeien)—namelijk tot wanneer de regentijd van vier maanden een einde zou nemen, begaven zich vele monniken—uit het hele land—naar Savatthi om de Bhagavat te zien. ⁶³¹

[6.]

En de oudere monniken onderrichtten en instrueerden de nieuwe monniken nog intensiever. Sommige oudere monniken onderrichtten en instrueerden tien monniken, andere twintig, dertig of veertig monniken.

Deze nieuwe bhikkhus maakten, doordat ze op deze manier onderricht en geïnstrueerd werden door de oudere monniken, progressief grote vorderingen.

[7.]

Toen het weer volle maan was geworden zat de Bhagavat—omdat het die dag uposatha was, de vijftiende [van de halve maand]—in de maand dat de Witte Waterlelies bloeien, omringd door een schare van monniken, in de open lucht.

Nadat de Verhevene zwijgend zijn ogen over de massale monnikenschare had laten glijden, richtte hij het woord tot hen:

[8.]

“Monniken, deze groep is vrij van gebabbel, deze groep is zonder ijdel gepraat, zuiver, bezig met de dingen waar het wezenlijk om gaat.

Van zulke aard is deze monnikengemeenschap, van zulke aard is deze groep dat men van haar kan zeggen dat zij het waard is om aan te offeren, het waard is om gastvrijheid aan te verlenen, het waard is om aalmoezen te ontvangen, vererenswaardig is, een niet overtroffen veld van verdienste. ⁶³²

Van zulke aard is deze monnikengemeenschap, van zulke aard is deze groep dat een kleine gift [eraan] groot wordt en een grote gift nog groter. Van zulke aard is deze monnikengemeenschap, van zulke aard is deze groep, dat het de moeite waard is om vele tientallen mijlen te reizen, zelfs zwaar bepakt, om haar te bezoeken. Van zulke aard is deze monnikengemeenschap; van zulke aard is deze groep dat het erg zeldzaam voorkomt in deze wereld.

[9.]

In deze monnikengemeenschap zijn er arahants, ⁶³³ die de mentale uitvloeisels (P. asavas) vernietigd hebben, ⁶³⁴ die de oorzaken van dukkha opgeheven hebben, ⁶³⁵ die het heilige leven (P. brahma-

cariya) ⁶³⁶ geleid hebben, die gedaan hebben wat gedaan moest worden, ⁶³⁷ die de last hebben afgelegd, die het goede doel ⁶³⁸ bereikt hebben, die de ketenen, die aan het bestaan binden, vernietigd hebben, die bevrijd zijn door volkomen inzicht—zulke monniken zijn er in deze monnikengemeenschap.

[10.]

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken die, na de vernietiging van de vijf ketenen die aan het lagere bestaan binden, spontaan zullen worden wedergeboren [in de Zuivere Verblijven] en daar het uiteindelijke nibbana zullen bereiken, zonder uit die wereld te kunnen terugkeren ⁶³⁹—dergelijke monniken zijn er ook in deze monnikengemeenschap.

[11.]

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken die, na de vernietiging van de drie ketenen én [bijkomend] door het verzwakken van hartstocht, haat en verwarring, Eenmaal-terugkeerders ⁶⁴⁰ zijn geworden en die na nog slechts eenmaal terug te keren naar deze wereld een einde aan het lijden zullen maken—dergelijke monniken zijn er ook in deze monnikengemeenschap.

[12.]

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken die, na de vernietiging van de drie ketenen, Stroombetreder ⁶⁴¹ zijn geworden, niet meer in staat om terug te vallen, zeker [van de verlossing], op weg naar het ontwaken—dergelijke monniken zijn er ook in deze monnikengemeenschap.

[13.]

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken, die de praktijk beoefenen van het ontwikkelen van de Vier Velden van Opmerksaamheid—dergelijke monniken zijn er ook in deze monnikengemeenschap.

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken die toegewijd zijn aan de praktijk van het ontwikkelen van de Vier Vormen van Juiste Inspanning; aan de praktijk van het ontwikkelen van de Vier Mentale Eigenschappen van Spirituele Kracht; aan de praktijk van het ontwikkelen van de Vijf Spirituele Potentiële Krachten; aan de praktijk van het ontwikkelen van de Vijf Spirituele Controlerende Vermogens; aan de praktijk van het ontwikkelen van de Zeven Factoren van Ontwaken en aan de beoefening van het Edele Achtvoudige Pad—dergelijke monniken zijn er ook in deze monnikengemeenschap.

[14.]

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken die toegewijd zijn aan de praktijk van het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid;

aan de praktijk van het ontwikkelen van mededogen, van medevreugde, van gelijkmoedigheid; aan de praktijk van het ontwikkelen van [de meditatie op] het lelijke en het onbestendige—zulke bhikkhus zijn er ook in deze monnikengemeenschap.

[—Aandacht voor de Ademhaling—]

[15.]

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken die toegewijd zijn aan de praktijk van het ontwikkelen van de Aandacht voor de Ademhaling. ⁶⁴²

De ontwikkeling en voortdurende beoefening van de Volkomen Bewuste Ademhaling (P. anapanasati) draagt [voor de aandachtige yogi] rijke vruchten en zal hem tot voordeel strekken.

Ontwikkeld en voortdurend beoefend brengt de Volkomen Bewuste Ademhaling de beoefening van de Vier Velden van Opmerkzaamheid (P. satipatthana) tot volle ontplooiing (tot realisatie).

De ontwikkeling en voortdurende beoefening van de Vier Velden van Opmerkzaamheid brengt de Zeven Factoren van Ontwaken (P. sambojjhanga) tot volle ontplooiing (tot realisatie).

De voortdurende ontwikkeling en beoefening van de Zeven Factoren van Ontwaken brengt [bij de aandachtige yogi] Inzicht en Bevrijding tot volle ontplooiing (tot realisatie)."

[16.]

"En hoe, Monniken, wordt de aandacht voor de ademhaling voortdurend ontwikkeld en beoefend? Hoe draagt zij grote vrucht en hoe strekt zij tot groot voordeel?"

[17.]

Stel het volgende: nadat een monnik naar het bos is gegaan, naar de voet van een boom of naar een lege hut, gaat hij met gekruiste benen zitten, met rechte rug, terwijl hij zijn aandacht richt op het gebied tussen neus en mond (P. parimukham). ⁶⁴³

Opmerkzaam ademt hij bewust in;

Opmerkzaam ademt hij bewust uit:

[18.]

Terwijl hij diep inademt, is hij zich bewust dat hij diep inademt.

Terwijl hij diep uitademt, is hij zich bewust dat hij diep uitademt.

Terwijl hij snel inademt, is hij zich bewust dat hij snel inademt.

Terwijl hij snel uitademt, is hij zich bewust dat hij snel uitademt.

*Terwijl hij inademt, oefent hij zich om zijn hele lichaam te ervaren.
Terwijl hij uitademt, oefent hij zich om zijn hele lichaam te ervaren.*

*Terwijl hij inademt, oefent hij zich om zijn hele lichaam rustig en
vredig te laten worden.
Terwijl hij uitademt, oefent hij zich om zijn hele lichaam rustig en
vredig te laten worden.*

[19.]

*Terwijl hij inademt, oefent hij zich om vreugde (P. piti) te ervaren.
Terwijl hij uitademt, oefent hij zich om vreugde te ervaren.*

*Terwijl hij inademt, oefent hij zich om geluk (P. sukha) te ervaren.
Terwijl hij uitademt oefent hij zich om geluk te ervaren.*

*Terwijl hij inademt, is hij zich bewust van de gewaarwordingen. ⁶⁴⁴
Terwijl hij uitademt is hij zich bewust van de gewaarwordingen.*

*Terwijl hij inademt, brengt hij de gewaarwordingen in hem tot rust.
Terwijl hij uitademt, brengt hij de gewaarwordingen in hem tot rust.*

[20.]

*Terwijl hij inademt, is hij zich bewust van zijn geest.
Terwijl hij uitademt, is hij zich bewust van zijn geest.*

*Terwijl hij inademt, laat hij zijn geest rustig en vredig worden.
Terwijl hij uitademt, laat hij zijn geest rustig en vredig worden.*

*Terwijl hij inademt, concentreert hij zijn geest.
Terwijl hij uitademt, concentreert hij zijn geest.*

*Terwijl hij inademt, maakt hij zijn geest vrij.
Terwijl hij uitademt, maakt hij zijn geest vrij.*

[21.]

*Terwijl hij inademt, observeert hij de vergankelijkheid van alle ob-
jecten van de geest.
Terwijl hij uitademt, observeert hij de vergankelijkheid van alle ob-
jecten van de geest.*

*Terwijl hij inademt, observeert hij het wegebben van alle objecten
van de geest.
Terwijl hij uitademt, observeert hij het wegebben van alle objecten
van de geest.*

*Terwijl hij inademt, observeert hij volkomen bevrijding.
Terwijl hij uitademt, observeert hij volkomen bevrijding.*

Terwijl hij inademt, observeert hij het loslaten.

Terwijl hij uitademt, observeert hij het loslaten.

[22.]

Wanneer, Monniken, de aandacht voor de ademhaling, voortdurend ontwikkeld en beoefend wordt volgens deze instructies, zal dit rijke vruchten dragen en van groot nut zijn.”

[—Realisatie v/d Vier Velden van Opmerkzaamheid—]

[23.]

“En hoe, Monniken, brengt de Volkomen Bewuste Ademhaling, die voortdurend ontwikkeld en beoefend wordt volgens deze instructies, de Vier Velden van Opmerkzaamheid tot volle ontplooiing?

[24.]

Wanneer, Monniken, een bhikkhu:

*zich bewust is, terwijl hij diep inademt, dat hij diep inademt;
zich bewust is, terwijl hij diep uitademt, dat hij diep uitademt;*

*zich bewust is, terwijl hij snel inademt, dat hij snel inademt;
zich bewust is, terwijl hij snel uitademt, dat hij snel uitademt;*

*zich bewust is, terwijl hij inademt, dat hij zich oefent om zijn hele lichaam te ervaren;
zich bewust is, terwijl hij uitademt, dat hij zich oefent om zijn hele lichaam te ervaren;*

*zich bewust is, terwijl hij inademt, dat hij zich oefent om zijn hele lichaam rustig en vredig te laten worden;
zich bewust is, terwijl hij uitademt, dat hij zich oefent om zijn hele lichaam rustig en vredig te laten worden;*

dan observeert hij het lichaam in het lichaam, ijverig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld. ⁶⁴⁵ ⁶⁴⁶

In dit geval maakt de Volkomen Bewuste Ademhaling deel uit van het eerste Veld van Opmerkzaamheid, namelijk de meditatie op het lichaam (P. kayanupassana).

[25.]

Wanneer, Monniken, een bhikkhu:

zich bewust is, terwijl hij inademt, dat hij zich oefent om vreugde te ervaren;

zich bewust is, terwijl hij uitademt, dat hij zich oefent om vreugde te ervaren;

zich bewust is, terwijl hij inademt, dat hij zich oefent om geluk te ervaren;

zich bewust is, terwijl hij uitademt, dat hij zich oefent om geluk te ervaren;

zich bewust is, terwijl hij inademt, van de gewaarwordingen;

zich bewust is, terwijl hij uitademt, van de gewaarwordingen;

zich bewust is, terwijl hij inademt, dat hij de gewaarwordingen tot rust brengt;

zich bewust is, terwijl hij uitademt, dat hij de gewaarwordingen tot rust brengt;

dan observeert hij de gewaarwordingen in de gewaarwordingen, ijverig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld.

In dit geval maakt de Volkomen Bewuste Ademhaling deel uit van het Tweede Veld van Opmerkzaamheid, namelijk de meditatie op de gewaarwordingen (P. vedananupassana).

[26.]

Wanneer, Monniken, een bhikkhu:

zich bewust is, terwijl hij inademt, van zijn geest;

zich bewust is, terwijl hij uitademt, van zijn geest:

zich bewust is, terwijl hij inademt, van het feit dat hij zijn geest rustig en vredig laat worden;

zich bewust is, terwijl hij uitademt, van het feit dat hij zijn geest rustig en vredig laat worden;

zich bewust is, als hij inademt, dat hij zijn geest concentreert;

zich bewust is, terwijl hij uitademt, dat hij zijn geest concentreert;

zich bewust is, terwijl hij inademt, dat hij zijn geest vrij maakt;

zich bewust is, terwijl hij uitademt, dat hij zijn geest vrij maakt;

dan observeert hij de geest in de geest, ijverig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld [van geest en materie].

In dit geval maakt de Volkomen Bewuste Ademhaling deel uit van het Derde Veld van Opmerkzaamheid, namelijk de meditatie op de geest (P. cittanupassana).

[27.]

Wanneer, Monniken, een bhikkhu:

*zich bewust is, terwijl hij inademt, van de vergankelijkheid van alle objecten van de geest [dhammas];
zich bewust is, terwijl hij uitademt, van de vergankelijkheid van alle objecten van de geest;*

*zich bewust is, terwijl hij inademt, van het wegebben ⁶⁴⁷ van alle objecten van de geest;
zich bewust is, terwijl hij uitademt, van het wegebben van alle objecten van de geest;*

*zich bewust is, terwijl hij inademt, van volkomen bevrijding;
zich bewust is, terwijl hij uitademt, van volkomen bevrijding;*

*zich bewust is, terwijl hij inademt, van loslaten;
zich bewust is, wanneer hij uitademt, van loslaten;*

dan observeert hij de objecten van de geest in de objecten van de geest, ijverig [geestdriftig], helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld.

In dit geval maakt de Volkomen Bewuste Ademhaling deel uit van het Vierde Veld van Opmerkzaamheid, namelijk de meditatie op de objecten van de geest (P. dhammanupassana).

[28.]

Wanneer, Monniken, de Volkomen Bewuste Ademhaling, voortdurend ontwikkeld en beoefend wordt volgens deze instructies, brengt zij de Vier Velden van Opmerkzaamheid tot volle ontplooiing (tot realisatie)."

[—Realisatie van de Zeven Factoren van Ontwaken—]

[29.]

"En hoe, Monniken, brengen de Vier Velden van Opmerkzaamheid, die voortdurend ontwikkeld en beoefend worden volgens deze instructies, de Zeven Factoren van Ontwaken tot volle ontplooiing (tot realisatie)?"

[30.]

Wanneer, Monniken, een bhikkhu, het lichaam in het lichaam observeert (P. kayanupassana), ijverig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld, is op dat moment zijn aandacht stabiel en continu.

Wanneer zijn aandacht stabiel en continu is wordt de eerste ontwakingsfactor 'aandacht' (P. sati) opgewekt. Wanneer een bhikkhu de ontwakingsfactor 'aandacht' ontwikkelt brengt hij hem tot volle ontplooiing (tot realisatie).

[31.]

Wanneer een bhikkhu stabiel en continu aandachtig blijft zal hij de Dhamma analytisch met onderscheidingsvermogen onderzoeken. Wanneer hij dat doet wordt de tweede ontwakingsfactor 'Dhamma-onderzoek' (P. Dhammavicaya) ⁶⁴⁸ opgewekt. Wanneer een bhikkhu de ontwakingsfactor 'Dhamma-onderzoek' ontwikkelt brengt hij hem tot volle ontplooiing (tot realisatie).

[32.]

Wanneer een bhikkhu de Dhamma analytisch met onderscheidingsvermogen onderzoekt ontstaat onstuitbare 'energie' (ijver). Wanneer hij dat doet wordt de derde ontwakingsfactor energie (P. viriya) opgewekt. Wanneer een bhikkhu de ontwakingsfactor 'energie' ontwikkelt brengt hij hem tot volle ontplooiing (tot realisatie).

[33.]

Bij een bhikkhu bij wie energie (ijver) opgewekt is, ontstaat een vreugde, die vrij is van zintuiglijk verlangen. Wanneer dat gebeurt, wordt, op dat moment, bij een bhikkhu de vierde ontwakingsfactor 'vreugde' (P. piti) opgewekt. Wanneer een bhikkhu de ontwakingsfactor 'energie' ontwikkelt brengt hij hem tot volle ontplooiing (tot realisatie).

[34.]

Wanneer een bhikkhu in deze toestand van volmaakte vreugde verblijft, voelt zijn lichaam en geest licht en ontspannen aan. Wanneer dat gebeurt, wordt op dat moment, bij een bhikkhu de vijfde ontwakingsfactor 'kalmte' (P. passadha) opgewekt. Wanneer een bhikkhu de ontwakingsfactor 'kalmte' ontwikkelt brengt hij hem tot volle ontplooiing (tot realisatie).

[35.]

Bij een bhikkhu waarbij lichaam en geest gekalmeerd zijn, raakt de geest geconcentreerd. Wanneer dat gebeurt wordt, op dat moment, bij een bhikkhu de zesde ontwakingsfactor 'concentratie' (P. samadhi) opgewekt. Wanneer een bhikkhu de ontwakingsfactor 'samadhi' ontwikkelt brengt hij hem tot volle ontplooiing (tot realisatie).

[36.]

Een bhikkhu die in diepe rust en concentratie verblijft, houdt op met onderscheid te maken en te vergelijken. Wanneer dat gebeurt wordt, op dat moment, bij een bhikkhu de zevende ontwakingsfactor 'gelijkmoedigheid' (P. upekkha) opgewekt. Wanneer een bhikkhu de ontwakingsfactor 'gelijkmoedigheid' ontwikkelt brengt hij hem tot volle ontplooiing (tot realisatie).

[37.]

[Hetzelfde proces (zoals *supra* beschreven in par. [30.] → [36.] voor de observatie van het lichaam in het lichaam) voltrekt zich bij de drie overblijvende Velden van Opmerkzaamheid (i.c. voor de observatie van de gewaarwordingen in de gewaarwordingen; voor de observatie van de geest in de geest en voor de observatie van de objecten van de geest in de objecten van de geest) wanneer een monnik:]

de gewaarwordingen in de gewaarwordingen observeert (P. vedanupassana), ijverig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld...

de geest in de geest observeert (P. cittanupassana), ijverig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld...

de objecten van de geest in de objecten van de geest observeert (P. dhammanupassana), ijverig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld...

[38.]

Wanneer, Monniken, de Vier Velden van Opmerkzaamheid, voortdurend ontwikkeld en beoefend worden volgens deze instructies, brengen zij de Zeven Factoren van Ontwaken ⁶⁴⁹ tot volle ontplooiing (tot realisatie)."

[—Realisatie van Ware Kennis en Bevrijding—]

[39.]

"En hoe, Monniken, brengen de Zeven Ontwakingsfactoren, die voortdurend ontwikkeld en beoefend worden volgens deze instructies, Inzicht en Bevrijding tot volle ontplooiing [tot realisatie]?"

[40.]

Welnu, Monniken, een bhikkhu die de Zeven Ontwakingsfactoren ontwikkelt, volgt een pad dat gebaseerd is op afzondering, passieloosheid, loslaten en verzaken.

[41.]

Wanneer een bhikkhu de Zeven Ontwakingsfactoren op deze manier beoefent en ontwikkelt brengen zij hem het Ware Inzicht en Volkomen Bevrijding."

Aldus sprak de Bhagavat. De monniken verheugden zich over zijn woorden.

II.4.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA

De *sutta* kan worden onderverdeeld in 5 rubrieken, ⁶⁵⁰ namelijk:

II.2.2.1 Inleiding

II.2.2.2 Aandacht voor de Ademhaling

II.2.2.3 Realisatie van de Vier Fundamenten van Opmerksaamheid

II.2.2.4 Realisatie van de Zeven Factoren van Ontwaken

II.2.2.5 Realisatie van Ware Kennis en Bevrijding

II.4.2.1 Inleiding

[Verzen (1.) t/m (3.)]

De inleiding vangt aan met de bekende zin ‘Aldus heb ik gehoord’ ⁶⁵¹ en geeft een situatieschets waar de leerrede werd uitgesproken. We krijgen enig idee van de fysieke plaats, de voornaamste deelnemers, de dag van de maan(d) [*uposatha*] en de periode van het jaar (onmiddellijk na *vassa* — de regenretraite).

Het is niet moeilijk om je een idee te vormen hoe deze gemeenschap van monniken functioneerde. Het volstaat om naar het binnenland van Birma (het huidige Myanmar) te trekken opdat zulk tafereel voor je ogen werkelijkheid wordt.

Zelfs de huidige dagindeling van de kloosters heeft weinig aan authenticiteit ingeboet. Ook vandaag nog zijn de honderden kloosters uiterst open en toegankelijk; de *bhikkhus* erg aanspreekbaar en behulpzaam.

De dag begint vroeg, rond 4 uur ‘s morgens, met meditatie. Nadien gaan de *bhikkhus* op aalmoezenronde (*P. pindabat*) in de nabijgelegen stad of dorp. Giften van de lekenbevolking (individueel aan de monniken tijdens de *pindabat* of collectief aan de kloosters) zijn de enige manier waarop de monniken aan voedsel geraken.

Het is de *bhikkhus* niet toegestaan om daadwerkelijk om eten te *vragen*. Ze mogen énkél stil blijven staan en wachten tot iemand voedsel in hun bedelnap legt. Het aannemen van geld is absoluut *niet* toegestaan. Dit wil dus zeggen dat de monniken voor hun levensonderhoud *volledig* afhankelijk zijn van wat de leken hen geven. Ook het zelf bereiden van voedsel is de *bhikkhus* niet toegestaan. De *bhikkhus* eten slechts één keer per dag, namelijk vóór de middag.

Vóór of ná het eten geven de *bhikkhus* een korte lezing over een bepaald aspect van de *Dhamma* aan diegenen die voedsel aangeboden hebben.

Na de middag wordt onderricht gegeven door oudere monniken aan nieuwe monniken. Dit gebeurt in open lucht, meestal onder een boom. Nadien volgt weer meditatie en kleine klusjes, gevolgd door een *dhamma-talk* vóór het slapen gaan rond 21 uur.

De term *uposatha* ⁶⁵² verwijst naar een—steeds weerkerende—speciale dag voor het volvoeren van religieuze praktijken (vooral in het *Theravada*; in het *Mahayana* is het belang gering): meditatie, ethisch gedrag, ontvangen en geven van instructies.

Uposatha-dagen zijn afhankelijk van de maan: volle maan, nieuwe maan en de tussenliggende halve manen. Vooral de *uposatha*-dagen van volle maan en nieuwe maan zijn belangrijk omdat dan in de kloosters de *patimokkha*, ⁶⁵³ de kern van de kloosterregels—de *vinaya* ⁶⁵⁴—wordt gereci-teerd.

Ajahn Chah: ⁶⁵⁵

• *Discipline is not to be carried as a burden. In our practice here the foundation is discipline, good discipline plus the ascetic rules and practices.*

Being mindful and careful of even the many supporting rules as well as the basic 227 precepts has great benefit. It makes life very simple.

There need be no wondering about how to act, so you can avoid thinking and instead just be simply mindful. The discipline enables us to live together harmoniously; the community runs smoothly. Outwardly everyone looks and acts the same.

Discipline and morality are the stepping stones for further concentration and wisdom. By proper use of the monks' discipline and the ascetic precepts, we are forced to live simply, to limit our possessions.

So here we have the complete practice of the Buddha: refrain from evil and do good, live simply keeping to basic needs, purify the mind. That is, be watchful of our mind and body in all postures: sitting, standing, walking or lying, know yourself. ♪

Deze *sutta* speelt zich af in de periode van het jaar onmiddellijk na de regenretraite (*P. vassa*). De jaarlijkse *vassa* duurt 3 maanden, namelijk van de volle maan van (meestal) juli tot de volle maan van (meestal) oktober.

De Boeddha legde de mobiliteit van de *bhikkhus* tijdens deze moessonperiode strikt aan banden.

De monniken waren verplicht deze periode door te brengen 'in een ruimte met een dak en met muren'; het was niet toegestaan om in de jungle te verblijven, wat voor de *bhikkhus*, in de beginperiode van de *Dhamma*, ontegensprekelijk hun natuurlijke habitat was.

De oorsprong van de *vassa* was drieërlei: de eerste reden was om beschadiging aan de velden te voorkomen vermits de regenperiode overeenstemt met de plantperiode voor het merendeel van de gewassen (vooral rijst) en de jonge plantjes dan erg kwetsbaar zijn; de tweede reden was om verstoring van de fauna te vermijden, daar veel dieren in het regenseizoen hun nakomelingschap ter wereld brengen en ook in dit geval *rust* een aangewezen doelstelling was.

Beschadiging van de rijstvelden en verstoring van de natuur waren dus de twee hoofdmotieven om de monniken te verplichten tijdens de moessonregens op één plaats te verblijven en niet rond te trekken.

Een derde reden was dat het op één plek verblijven tijdens de moessonperiode ook minder risico's met zich bracht voor de monniken zelf. Aardverschuivingen, watervloed en overstromingen zijn immers legio tijdens dit seizoen.

De monniken mochten kiezen op welke plaats zij de *vassa* wilden doorbrengen. De intentie om de *vassa* op een bepaalde plaats door te brengen werd door de *bhikkhus* formeel geuit.

Het einde van de *vassa* werd gemarkeerd door de feestdag van *Pavara*—*Pali* voor 'uitnodiging'—waarin de monniken elkaar uitnodigden om opmerkingen of kritiek te geven op hun gedrag tijdens de periode van hun verplicht gemeenschappelijk verblijf.

Het vormde de laatste mogelijkheid om iemands gedrag tijdens de *vassa* te bekritisieren; nadien moest het verleden het verleden blijven.

Dit gebruik, door de Boeddha zelf ingesteld, had als bedoeling om iedere *bhikkhu* verantwoordelijk te houden voor zijn tekortkomingen t.o.v. zijn

collegae. Dit gebruik leidde tot wederzijdse correctie en droeg bij tot harmonie in de jonge *Sangha*.⁶⁵⁶

Daarom is het fout om het gebruik van *Pavarana*, zoals ingesteld en toegepast door de Boeddha, te vergelijken met de formalistische ceremonie die hieraan in het huidige *Theravada*-boeddhisme kleeft.⁶⁵⁷

De traditie van *vassa* wordt nog steeds gevolgd in de landen van het *Theravada*. Momenteel wordt de *vassa*-periode vooral benut voor het intensifiëren van de meditatie-beoefening.

Vassa is ook gerelateerd aan de senioriteit van de monniken: van een monnik die 15 jaar achter elkaar, continu, monnik geweest is, wordt gezegd dat hij 15 *vassas* heeft.

Mahayana, *Vajrayana* en *Navayana*⁶⁵⁸ volgen het gebruik van *vassa* niet meer.

[Verzen (4.) t/m (6.)]

De term ‘monniken’ die in de *sutta*—evenals in de hele *Pali*-canon—gebruikt wordt, moet enkel beschouwd worden als een aanspreektitel; het betekent uiteraard *niet* dat deze instructies *énkel* bedoeld zijn voor (volledig gewijde) monniken.^{659 660}

Dit blijkt verder duidelijk uit de hedendaagse praktijk in Birma [Myanmar] waar *anapanasati* en *satipatthana* massaal door *leken* beoefend wordt.⁶⁶¹

Hetzelfde geldt heden ten dage trouwens ook voor de quasi complete *Dhamma*-praktijk in het *Navayana*.

De *sutta* geeft duidelijk het belang aan dat de Boeddha hecht aan het bewandelen van deze weg: hij is vastbesloten om op deze weg verder te gaan en hij vraagt aan de monniken om nog méér ijver te ontplooien [*ik weet dat jullie nog méér kunnen*], opdat ze verder zouden gaan op het Pad [*wat nog niet verwezenlijkt is, kunnen jullie alsnog realiseren*].

Van zijn kant zal de Boeddha zijn verblijf met één maand verlengen, zodat enerzijds méér monniken kunnen aansluiten bij het onderricht en de beoefening, en anderzijds het lopende onderricht aan de nieuwe monniken kan worden geïntensifieerd.

De *sutta* stelt vast dat deze nieuwe *bhikkhus* inderdaad geleidelijk grote vorderingen maakten.

[Verzen (7.) en (8.)]

Na het beëindigen van deze extra maand overschouwt de Boeddha opnieuw zijn troepen en stelt met genoegen vast dat de groep ernstig beoefend heeft, in stilte [*vrij van gebabbel*], vrij van nutteloos gepraat [*zonder ijdel gepraat*] en intensief gewerkt heeft aan het bereiken van zelfrealisatie [*bezig met de dingen waar het wezenlijk om gaat*].

Ook wordt de aandacht erop gevestigd dat de aanwezige monniken de moraliteit (*P. sila*) hoog in het vaandel dragen: deze monnikengemeenschap vormt *'een onovertroffen veld van verdienste.'*⁶⁶²

Deze monniken hebben de ethische basis (*P. sila*) gelegd, om nadien verder, via concentratie (*P. samadhi*) uiteindelijk inzicht (*P. panna*) te verwerven.⁶⁶³

De noodzaak om moraliteit te betrachten als basis voor meditatie, geldt nog steeds,⁶⁶⁴ alhoewel ook hier weer een louter *rituele* aanvaarding van de Vijf Voorschriften⁶⁶⁵ (*P. panca sila*) of de Acht Voorschriften⁶⁶⁶ (*P. attha sila*) uit den boze zou moeten zijn.⁶⁶⁷

De conclusie van de Boeddha komt erop neer dat hier een monnikengemeenschap aan het werk is, die het waard is om werkelijk als model-*Sangha* beschouwd te worden. Zulke gemeenschap is het waard om aan te offeren, gastvrijheid te verlenen, aalmoezen en giften te geven (*cf. supra: 'een veld van verdienste'*).

[Verzen (9.) t/m (12.)]

Het belang van deze *sutta* wordt benadrukt door de aanwezigheid te vermelden van een aantal befaamde *Theras*.⁶⁶⁸ Niet enkel hun namen worden expliciet vermeld, maar tevens hun bereikte graden en hoedanigheden [*arahant, anagami, sakadagami, sotapanna*].

Door de vier *ariya niveaus* (*van sotapanna tot arahant*) voor de realisatie van het Achtvoudige Pad expliciet te citeren, wordt tevens aangegeven dat de persoon die deze *anapana*-meditatie zélf wil beoefenen, zich tot doel stelt *definitief* komaf te maken met *samsara*.

Het nastreven van zulk verheven doel heeft uiteraard gevolgen voor zowel de studie als voor de beoefening.⁶⁶⁹

[Verzen (13.) en (14.)]

Verder wijst de *sutta* op de tentoongespreide ijver en de veelheid van de gebruikte meditatietechnieken:

• *Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken, die de praktijk beoefenen van het ontwikkelen van de Vier Velden van Opmerkzaamheid* ⁶⁷⁰—*dergelijke monniken zijn er ook in deze monnikengemeenschap.*

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken die toegewijd zijn aan de praktijk van het ontwikkelen van de Vier Vormen van Juiste Inspanning; ⁶⁷¹ *aan de praktijk van het ontwikkelen van de Vier Mentale Eigenschappen van Spirituele Kracht;* ⁶⁷² *aan de praktijk van het ontwikkelen van de Vijf Spirituele Potentiële Krachten;* ⁶⁷³ *aan de praktijk van het ontwikkelen van de Vijf Spirituele Controlerende Vermogens;* ⁶⁷⁴ *aan de praktijk van het ontwikkelen van de Zeven Factoren van Ontwaken* ⁶⁷⁵ *en aan de beoefening van het Edele Achtvoudige Pad* ⁶⁷⁶—*dergelijke monniken zijn er ook in deze monnikengemeenschap.* ⁶⁷⁷

Er zijn in deze monnikengemeenschap monniken die toegewijd zijn aan de praktijk van het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid, van mededogen, van medevreugde en van gelijkmoedigheid; ⁶⁷⁸ *aan de praktijk van het ontwikkelen van (de meditatie op) het lelijke en het onbestendige* ⁶⁷⁹—*dergelijke bhikkhus zijn er ook in deze monnikengemeenschap.* •

Door het benadrukken van de veelheid aan beoefeningen en meditatievormen geeft de Boeddha aan dat het doven van *dukkha* en het verwerven van innerlijke vrede niet gebonden is aan één specifieke (dogmatisch) opgelegde techniek.

Het beschikbare scala aan *upayas* dat de *yogi* ter beschikking staat maakt het derhalve voor ieder mens mogelijk om Zelfrealisatie te bereiken ⁶⁸⁰

Verder maakt deze inleiding duidelijk dat we hier te doen hebben met de *fine fleur* van volgelingen, die derhalve volledig voorbereid zijn om deze leerrede te aanhoren en te beoefenen.

II.4.2.2 Aandacht voor de ademhaling—*anapanasati*

In deze paragraaf wordt duidelijk geschetst *wélke* voordelen van de beoefening mogen verwacht worden, evenals de ontwikkelingsgang waarop deze baten zich zullen manifesteren:

[Verzen (15.) t/m (17.)]

De beoefening van de *Anapanasati-Sutta* stijgt stapsgewijs, gaat geleidelijk aan crescendo, tot het uiteindelijke 'doel' bereikt wordt.

Schematisch kan het 'pad' als volgt worden weergegeven:

Aandacht voor de Ademhaling (*P. anapanasati*) → de Vier Velden van Opmerkzaamheid (*P. satipatthana*) → de Zeven Ontwakingsfactoren (*P. sambojjhanga*) → Weten en Bevrijding (*P. panna & vimutti*).

Belangrijk is dat de techniek van de ademhaling verbonden wordt met de Vier Velden van Opmerkzaamheid (*P. satipatthana*).⁶⁸¹

Infra bespreek ik de meditatietechniek van de ademhaling zoals ze in de *sutta* wordt aangeleerd.

De 16 ademhalingsoefeningen of -aspecten kunnen onderverdeeld worden in 4 groepen van telkens 4 instructies die tevens de 4 fundamente[n] [of 'velden'] zijn van de (*Maha*) *Satipatthana-Sutta*, namelijk:

- het lichaam (*P. kaya-nupassana satipatthana*).
- gewaarwordingen (*P. vedana-nupassana satipatthana*), namelijk alles wat we ervaren via onze zintuigen.
- de geest (*P. citta-nupassana satipatthana*), gedachten, denkprocessen, het besef dat de geest in werking is.
- de objecten van de geest (*P. Dhamma-nupassana satipatthana*), al hetgeen waar de geest mee bezig is, wat zich in de geest afspeelt, i.c. *alle* verschijnselen, fenomenen, dingen.

De instructies starten met een beschrijving van de gepaste uiterlijke omstandigheden evenals de juiste houding⁶⁸² die de beoefenaar dient aan te nemen: *'Welnu, nadat een monnik naar het bos, naar de voet van een boom of naar een lege hut gegaan is, gaat hij met gekruiste benen zitten, met rechte rug, terwijl hij zijn aandacht richt op het gebied tussen neus en mond. Hij ademt bewust in, hij ademt bewust uit'*.

Vertaald naar hedendaagse termen komt deze beschrijving neer op: een rustige plek, met zo weinig mogelijk afleiding,⁶⁸³ in lotushouding (indien mogelijk) of met gekruiste benen,^{684 685 686 687 688} stevig verankerd, met een *rechte* rug die ervoor zorgt dat de energie vrij kan stromen, met de

aandacht gericht op de plaats onder de neusgaten (de plaats tussen de neusgaten en de bovenlip), d.i. op de plaats waar de adem het lichaam in- en uitstroomt, de zgn. 'anapana-plek'.⁶⁸⁹

Gebruik deze plek als een anker, een *base camp*, waar je steeds opnieuw de aandacht kunt naar terugbrengen.

De houding zorgt ervoor dat gunstige omstandigheden gecreëerd worden om de geest toe te laten tot rust te komen. Het doel is immers het bekomen van een stabiele, serene, heldere geest.

De houding mag *niet énkél* een fysieke pose zijn; het is vooral een *mentale* instelling, een *statement*, een geestelijke manier van zijn, die vorm krijgt dóór de houding van het lichaam.⁶⁹⁰

Bij het beoefenen van *anapanasati-bhavana*—de meditatiebeoefening van de aandacht op de ademhaling—mag de benodigde fysieke én mentale energie niet onderschat te worden.

Door de ruggengraat *recht* te houden krijgt het lichaam een staat van natuurlijk evenwicht.

De mentale instelling moet er één zijn van openheid, van aanvaarding en van overeenkomstige overgave aan het 'proces'.

Stephen Snyder & Tina Rasmussen:⁶⁹¹

'The most useful attitude is one of openness, acceptance, appropriate surrender and... persistence.

By openness, we mean bringing curiosity to the meditation—the curiosity of “not knowing” what will happen during each meditation. Each breath of each meditation period is new. This is how you want to meet each breath, as a new discovery.

Acceptance means not resisting what is occurring within the experience of each breath of every meditation. As discussed previously, your sole job⁶⁹² in this practice is to stay with the meditative object continuously, ceaselessly.

We use the term surrender to signify letting go of your agenda and willfulness, knowing that the meditation moves, changes, and progresses in its own time.

Persistence... means continuing to show up for each sitting period no matter how you are feeling. When walking, eating, showering,

and so on, continue to direct your attention to the breath crossing the anapana spot.

Patiently wait, showing up and practising—fresh, open, and without expectation.'

Wat de houding betreft, vraag ik aandacht voor volgende uiterst persoonlijke noot: hou je aan de Spartaanse houding zoals ze door Zenadepten wordt beoefend. Je krijgt immers niets voor niets. In '*dhamma light*' loert het gevaar van gemakzucht en zelfbedrog om de hoek. Maar let eveneens op voor overacting: iets *nastreven* is in meditatie fataal voor de beoefening; dan komt immers het verlangen (het ego!) op de voorgrond en zoals we weten...

De vorm is de inhoud, zoals Eckart Kroneberg weet: ⁶⁹³

'... het in acht nemen van de uiterlijke vorm is de overname van de methode, en de methode is inzicht in de zelfloosheid, en dit inzicht is de weg naar vrijmaking.'

De *sutta* beschrijft vervolgens de techniek waarop de ademhalingsbeoefening moet gebeuren.

Maar vooraleer de beschreven techniek aan te vatten, is toch enige meditatievoorbereiding nodig, namelijk twee stappen die onze meditatie *moeten* funderen:

1. Bewust-zijn van het NU-moment: *énkel* in het huidige moment blijven —het NU-moment. Géén verlangen naar het verleden of naar de toekomst. Ik verwijs naar de *Bhaddekaratta-Sutta* (cfr. *supra*).

Hier en nu: als we naar de natuur kijken, laten we dan alleen maar 'kijken', als we naar een zingende vogel luisteren, laten we dan alleen maar 'luisteren', als we aan het strand het gebulder van de golven horen, laten we dan alleen maar 'luisteren', laten we er één mee worden (laten we vermijden te worden *meegezogen* in die fantastische verhalen en drama's die onze wispelturige geest voor ons in petto houdt).

Laten we ons niet door deze gedachten laten meeslepen: niet meegaan in het verhaal van onze gedachten. Weiger mee te stappen in het verhaal: immers de enige plaats waar we een '*ik*' terugvinden is in een zelf gefingeerd 'drama' of in een 'verhaal'. Dit '*ik*', dit '*zelf*' heeft slechts gedachten als basis. Ze '*bestaan*' niet écht. We *dénken* slechts dat ze bestaan... Door in het huidige moment (de absoluut *énige* werkelijkheid, niet de geconditioneerde realiteit waarvan we *dénken* dat het de werke-

lijkheid is) te blijven, leggen we de conditioneringen van onze vijf lichamelijke zintuigen stil.

2. Stil bewust-zijn van het NU-moment: dit NU-moment beschouwen; observeren (verblijven...) in stil *bewust*-zijn, in stil *gewaar*-zijn van het huidige moment, in geestelijke stilte, in verstillig. We laten onze gedachten gewoon passeren en geven er géén reactie op, m.a.w. we stoppen onze gedachtenstroom, onze *mind chatter* (ons geestelijk zintuig).

Op deze manier bekomen we een stil bewust-zijn. Na de vijf zintuigen (*cfr. supra*), leggen we nu ook ons denken stil. Door beide voorgaande acties hebben we de zes zintuigen—theoretisch althans—aan banden gelegd. Deze zes zintuigen vormen immers de wereld van de verschijnselen, waarmee onze eigen, alledaagse, fenomenale, uiterst subjectieve werkelijkheid ('onze' wereld) geconstrueerd wordt.⁶⁹⁴

Schematisch komt het hierop neer:

Verschijsel mens → Lichaam (5 zintuigen) + Geest (denken)

-/- conditioneringen van de 5 lichamelijke zintuigen } wereld van de
-/- de gedachtenstroom [geconditioneerde mind chatter] } verschijnselen

Oorspronkelijke natuur [puur bewust-zijn]

Nadat de zes zintuigen aan banden gelegd zijn, kunnen we de *anapanasati*-instructies beginnen toe te passen.

De *yogi* observeert zorgvuldig de instroom (*P. ana*) en de uitstroom (*P. apana*) van de adem d.i. hij is er zich volkomen *bewust* van. Énkel de adem vormt het object van meditatie. De *yogi* laat geen andere gedachten toe die zijn concentratie op de adem zouden kunnen verstoren.

[Vers (18.)]

Zoals *supra* gezegd, handelt de eerste groep van 4 instructies over *het lichaam* (*P. kaya-nupassana satipatthana*):

1. • *Terwijl hij diep inademt, is hij zich bewust dat hij diep inademt.*
Terwijl hij diep uitademt, is hij zich bewust dat hij diep uitademt. •

2. • *Terwijl hij snel inademt, is hij zich bewust dat hij snel inademt.
Terwijl hij snel uitademt, is hij zich bewust dat hij snel uitademt.* •

In stap 1. en 2. staat *énkel* de ademhaling centraal. Ademen doen we van bij onze geboorte tot aan ons sterven. Iedereen. Het is het *énige* dat ons hele leven verbindt. En we zijn er ons niet eens van *bewust*. *Crazy*.

Adem gewoon, zonder iets te forceren, laat je *dragen* door de ademhaling. Richt je slechts op één ding: wees je bewust van de inkomende en de uitgaande adem; vergeet al de rest en ontspan je. Concentreer je op de adem en blijf je ontspannen. Geef je volledig over aan de adem: stilte, niet (mentaal) rondkijken, *énkel* de bewuste aandacht op de adem en rustige ontspanning. Bewuste aandacht op de adem. Enkel wanneer je *bewust* bent van je adem, *lééf* je.

Besef dat niet alles wat ademt ook *lééft*: de meeste mensen *léven* niet. Ze zijn zich niet *bewust*.

Bewuste Aandacht.

Énkel aandacht op de in- en uitgaande adem: géén concepten; geen verwoording (*mantra*'s), géén visualisatie (beelden), géén speculatie, géén inbeelding (geloof). *Énkel* bewuste adem. De adem vormt de brug tussen lichaam en geest.

Bij aanhoudende, *bewuste* aandacht op de adem valt alle agitatie weg. Deze *bewuste* adem zal ertoe leiden dat de *yogi kalm* wordt. Kalmte zal het middel worden om het latere 'doel', namelijk *inzicht* te bereiken, via de tussenstap van concentratie.

De adem—zoals hij *de facto* door de *yogi* vastgesteld en/of geobserveerd wordt—kan verschillende vormen aannemen: de adem kan diep zijn of oppervlakkig; hij kan snel (geagiteerd) zijn of traag; hij kan zacht zijn en rustig.

Wees je ervan bewust dat de adem direct met de geest verbonden is: als je opgewonden bent (snelle ademhaling); als je rustig bent (zachte ademhaling) enz.

Wat ook de *aard* van de adem is maakt absoluut niet uit; het enige wat telt is dat de *yogi volkomen bewust* bij de adem blijft. Hij observeert bij zichzelf hoe diep en/of hoe oppervlakkig de in- en uitademing is. Hij is zich hiervan *volkomen bewust*. Opnieuw, steeds opnieuw, bij elke inademing, bij elke uitademing. *Volkomen bewust* van de adem.

Door deze aanhoudende, bewuste aandacht zuivert de *yogi* zijn continue gedachtenstroom. Zo wordt hij sereen, kalm.

In dit hele gebeuren is de geest (het bewustzijn) van de beoefenaar het *subject*; de adem die geobserveerd wordt het *object*.

Bij deze bewuste observatie van de adem wordt de geest ‘gericht’ op de adem; ⁶⁹⁵ de geest wordt m.a.w. door de beoefenaar *gedwongen* om bij de adem te blijven (i.p.v. als een aap ⁶⁹⁶ in een boom rond te springen en van het ene object naar het andere te fladderen, wat zijn gewoontepatroon is).

Dit geconditioneerde gewoontepatroon is dan ook de reden waarom het in het begin van elke meditatie-beoefening zo moeilijk valt om de aandacht bij de adem te houden.

Monkey mind. Kalmte-meditatie (*P. samatha bhavana*) zal de apen uit de boom plukken die *yogi*'s geest is.

Mind (gedachten) en meditatie kunnen niet *tegelijktijd* bestaan. Mind is *denken* en meditatie is *stilte*. Indien de *yogi* meester wordt over zijn gedachten, is hij meester over zijn mind. De mind *dénkt*. Meditatie *wéét*. Het verschil tussen *kennis* en *wijsheid*. ⁶⁹⁷

De beoefenaar dwingt zijn geest om bij de les te blijven en op te houden in onachtzaamheid te leven: de maalstroom van gedachten wordt gestopt. De *yogi* verplicht zijn geest om constant bij de adem te blijven. Steeds opnieuw. Vastbesloten (*P. adhitthana*). Hij laat niet toe dat zijn geest begint ‘te wandelen’.

Voortdurend brengt de *yogi* zijn aandacht terug naar de ademhaling wanneer zijn geest toch weer eens afgedwaald is.

Ook al is de geest—weer eens—afgedwaald, dit hoeft bij de *yogi* absoluut geen ergernis op te wekken. De *yogi* stelt dit gewoon vast, onderkent de tijdelijke aard ervan en brengt vervolgens de aandacht terug naar de adem. Zónder enig oordeel; zónder enige zelfkritiek.

Ik herhaal: zónder enig oordeel; zónder zelfkritiek. Volledig gelijkmoedig. Aanvaardend.

De *yogi* brengt de aandacht gewoon terug, zonder zich er verder druk in te maken. Hij beseft dat het ontzettend moeilijk is om zijn aandacht geconcentreerd te houden: aanhoudende alertheid bedreigt zijn zelfbeeld

(het verschil tussen de persoon die hij *wil* zijn en die hij in werkelijkheid *is*, kan verbazing opwekken!). Daarom vlucht zijn geest voortdurend in een onbewuste, illusoire droomwereld.

Anyway: als de geest weer eens afgedwaald is, moet de bedenking gewoon zijn dat er zich *wéér* eens een *verandering* heeft voorgedaan, wat trouwens de normale gang van zaken is van alle geconditioneerde verschijnselen, namelijk permanent ontstaan en vergaan.

Stephen Snyder & Tina Rasmussen: ⁶⁹⁸

• *Every time we bring our awareness back to our object, we are “building the muscle” of concentration...*

... Every single time we realize that our awareness has strayed from our object and we bring our awareness back, we are building our capacity to be free from the suffering of life, both large and small. •

Bij het telkens weer opnieuw verschijnen van gedachten kunnen we drie uiterst belangrijke zaken leren:

→ op de eerste plaats dat onze geroemde geest *héél* wispelturig, onhandelbaar en uiterst onbetrouwbaar is.

→ op de tweede plaats dat gedachten ontstaan en ook weer vergaan; dat ze handelen over verleden en toekomst (en daar kunnen we toch niets mee: het zijn slechts *spoken* uit het verleden en *fantasieën* naar de toekomst toe) zodat we er verder best geen aandacht aan schenken: gedachten dragen *géén* énkele kern, *géén* énkele substantie in zich; gedachten zijn *leeg*.

→ op de derde plaats tenslotte, dat de geest steeds wil *bezig gehouden worden*: als we hem niet ‘voeden’, hem geen input geven, wordt hij slapertig en niet alert.

Mediteren leert ons hoe de geest ‘werkt’ en hoe die geest ons permanent verblindt; onze geest is een meester-manipulator (en hierop wordt volop ingespeeld door de media, publiciteit, politiek, religie, economie, overheid, banken, kortom door alles en iedereen die er belang bij heeft dat *déze* maatschappij in stand gehouden wordt).

Ajahn Brahm: ⁶⁹⁹

• *Our minds are mostly occupied with the sort of stuff that fills newspapers: wars in our relationships, politics in family and at*

work, personal scandals which upset us so, and the sport of our carnal pleasures.

If we do not know how to put down that 'newspaper in our mind' from time to time, if that is what we are obsessed with, then we will never experience the unsullied joy and peace of nature at it finest.

We will never know wisdom. ♣

Wat wil en wat doet die geest eigenlijk? Een poging tot analyse, met enige hulp van Ayya Khema: ⁷⁰⁰

- > de geest wil zich vermaken met alles wat de zintuigen hem gewoonlijk aan plezier verschaffen
- > hij wil veel zintuiglijke prikkels, want dat bezorgt hem amusement
- > hij wil discussiëren, opinies verkondigen want dat streelt en versterkt zijn ego
- > hij wil bewegen, reizen, van de ene plek naar de ander gaan
- > hij wil vooral 'doen': shoppen, lezen, allerlei dingen zien...
- > hij wil vooral *nieuwe* dingen, nieuw, uitdagingen, nieuw, nieuw...
- > maar hij wil vooral zijn *eigen* ding doen; hij wil vooral zijn eigen zin hebben, zoals *hij* het wil en niets anders.

Wat uit dit lijstje (dat oneindig kan worden uitgebreid) blijkt, is dat de geest vooral *begerig* is, steeds maar *verlangt*. En als dit verlangen niet wordt ingewilligd dan ontstaat er onmiddellijk *afkeer*. En zoals we weten: verlangen en afkeer zijn de ingrediënten voor onvrede, voor lijden, voor *dukkha*.

Het is bijgevolg duidelijk dat we ons best *nooit* met onze geest, met onze gedachten *identificeren*: deze gedachten bezitten overigens geen enkele waarde, want ze verdwijnen even vlug als ze ontstaan. En ze bezitten geen enkele substantiële kern, ze zijn *leeg*. Het is énkél onze *ego-waan* die poogt stabiliteit te geven aan onze gedachten.

Maar dat is slechts de illusie bestendigen. Laat die gedachten, deze ego-trippers *par excellence*, daarom los; ontzèlf je ervan; bevrijd je ervan.

Het is dezelfde truuk die ons ego met ons lichaam uithaalt. Ook dat lichaam van ons is *leeg* aan een 'zelf', aan substantie. Ook hier valt niets te bestendigen, niets te verdedigen, want elke verdedigingslijn blijkt—na beschouwing—al spoedig een begoocheling te zijn. Ook van dit lichaam kun je je losmaken.

En dezelfde truuk met onze gewaarwordingen. En met alle verschijnselen om ons heen (de objecten van de geest). Met álles dus!

Lichaam, gewaarwordingen, geest en objecten van de geest zijn slechts een *stroom* van voorbijgaande verschijnselen: ze ontstaan, bestaan eventjes en vergaan. Absoluut niet de moeite waard om zich mee te identificeren. Loslaten is de boodschap!

Desinfecteer deze identificatie.

Lichaam, gewaarwordingen, geest en objecten van de geest... Hey! Zijn dat niet de vier Fundamenten van Opmerkzaamheid? De Vier Velden van Opmerkzaamheid? *Satipatthana*?

Maar het *inzicht* in de vergankelijke aard van lichaam en geest, gewaarwordingen en de objecten van de geest; in de onbestendigheid; in het lege karakter ervan, kan énkél door persoonlijke *ervaring* bereikt worden. Door te *zien*. Door *Vipassana*.⁷⁰¹

Later hierover meer, maar het is goed om nu reeds de bedding van de stroom te volgen.

Maar terug naar de adem. De *yogi* richt de aandacht op de adem en negeert *bewust* al de rest: hij laat in zijn beoefening géén andere gedachten of gewaarwordingen toe. Hij blijft bij de adem. Steeds opnieuw.

Truuk: van zodra toch gedachten opkomen, benoemt de *yogi* ze (bvb. 'gedachten', 'verleden', 'toekomst'...). Door de gedachten een naam te geven, door er een etiket op te kleven, beseft hij veel beter wat de geest onbewust aan het doen is, beseft de *yogi* hoe zijn geest hem weer eens in het ootje aan het nemen is...

Welke naam aan de gedachte gegeven wordt, heeft géén énkél belang. Belangrijk is dat de gedachte *opgemerkt* wordt. En op deze manier *ge-neutraliseerd* wordt. Het is pas van zodra de gedachten benoemd (geregistreerd) worden dat ingezien wordt welke onzin er allemaal in onze geest opkomt. Zonder vereenzelviging met de gedachte kan de *yogi* er zich gemakkelijker 'los' van maken, kan hij ze *beter* loslaten.

Door de bewuste en continue observatie van de in- en uitgaande adem zal, automatisch doch langzaam maar zeker, zich het helder begrip (*P. sampajanna*) ontwikkelen van ontstaan en vergaan: het besef dat elke adem ontstaat uit het niets en weer vergaat in het niets. Dat elke adem een unieke belevenis is, die nooit meer herhaald kan worden—*this breath has gone forever*.

Ook daagt langzaam het besef, dat elke adem die niet *bewust* geademd wordt, verloren is op het pad naar inzicht.

Slechts een ultra klein gedeelte van de hele mensheid ademt *bewust*, leeft *bewust*. Het overgrote deel van de mensheid wordt geleefd. Droomt. Slaapt. ⁷⁰²

Vandaar het uitzonderlijk belang van *sampajanna*: het helder, diepgaand en volkomen besef van het geest/lichaam-verschijnsel (*P. nama-rupa*). Het is het inzicht in het relationele en causale verband tussen lichaam en bewustzijn; het inzicht in het ontstaan en vergaan ervan (*P. anicca*); in de onbevredigende natuur ervan (*P. dukkha*); en in de afwezigheid van een stabiele kern ervan (*P. anatta*).

Sayadaw U Pandita: ⁷⁰³

• *Clear comprehension (P. sampajanna) is knowing correctly, distinctly and completely, for oneself.*

It is to see for oneself the true nature of physicality and mentality, their causal relationship; their arising and passing away [anicca]; their unsatisfactory nature [dukkha]; an absence of self [anatta]; that their true nature is not beneficial or pleasant.'

Bhante Henepola Gunaratana: ⁷⁰⁴

• *Helder begrip betekent volledig wakker en bewust blijven te midden van alle activiteiten, alles wat je lichaam doet en alles wat je waarneemt.*

Het is een naar binnen gekeerd registreren van alles wat er in de geest en in het lichaam gebeurt. Helder begrip vraagt om 'naakte' aandacht ['naakt' in de betekenis van ontdaan van elke toevoeging van drama's of verhalen], opdat je op de juiste wijze aandacht hebt voor de juiste dingen.

Het is een soort kwaliteitscontrole van alle dingen die je waarneemt én van de manier waarop je waarneemt.

Deze volledige, heldere en naakte aandacht moet je met name richten op de volgende vier dingen:

(1.) het doel van concentratie: bevrijding ervaren d.m.v. het zien van vergankelijkheid (*anicca*), lijden (*dukkha*) en zelfloosheid (*anatta*)

(2.) de juiste wijze van concentratie: zonder verlangen (*P. alobha*), zonder haat (*P. adosa*) en zonder onwetendheid (*P. amoha*)

(3.) de vier fundamenteën van concentratie: lichaam (*P. kaya-nupasana*), gevoelens (*P. vedana-nupassana*), geest (*P. citta-nupassana*) en objecten van de geest (*P. Dhamma-nupassana*);

(4.) de niet-begoocheling van juiste concentratie: zien wat er werkelijk is: vergankelijkheid, lijden en zelfloosheid. •

Dit helder begrip; dit diepe besef; deze experiëntiele *ervaring* is erg confronterend, vooral omdat uit deze—door jezelf vastgestelde *veranderlijkheid*—blijkt dat niet *énkel* de adem, maar *álle* verschijnselen zónder enige substantie zijn, dat ze géén zelf bezitten, dat ze *leeg* zijn (*P. anatta*).

Concreet: je ego davert niet enkel op haar grondvesten, maar het wordt meteen verpulverd tot gruis. Een emotioneel *Pagan*.

Walt Whitman: 705

• *Come lovely and soothing death,
Undulate round the world, serenely arriving, arriving,
In the day, in the night, to all, to each,
Sooner or later, delicate death.* •

Dit is de *wáre* aard van de verschijnselen, de *absolute* werkelijkheid, de ultieme waarheid waarop de verschijnselen feitelijk bestaan en waarop de Boeddhas de wereld zien, die in schrill contrast staat met de *relatieve* werkelijkheid, ⁷⁰⁶ de conventionele waarheid waarop wijzelf het bestaan van de wereld en onszelf permanent illusoir *dromen*. En die ons op elk ogenblik wordt opgedrongen als stabiel, vast, uniek, onafhankelijk door... inderdaad... overheid, media, publiciteit, politiek, religie, onderwijs, economie, banken, kortom, de hele *reutemeteut* die deze egocentrische en uitermate hardvochtige wereld, tegen beter weten, in stand houdt...

Dit *zien*, dit inzicht, deze wijsheid (*P. panna*), is bevrijding (*P. vimutti*), is ontwaken (*P. nibbana*).

Terug naar de adem: blijf je bewust van je adem tijdens het uitvoeren van de gewone dagelijkse handelingen: bewust van je adem terwijl je de

gewone dagelijkse handelingen doet i.p.v. te dagdromen tijdens het uitvoeren van deze handelingen.

En wees je ook eens bewust van het belang van de adem voor je leven: besef de vergankelijkheid van dit eigenste lichaam als de ademhaling wordt gestopt, ook al is het maar voor een heel korte tijd.

Een erg goede *anapana*-meditatie van S. N. Goenka kan gedownload worden op de site van het *Vipassana Research Institute (VRI)*.⁷⁰⁷ Het zal de beginnende *yogi* onmiddellijk opvallen hoe *moeilijk* deze basisoefening is, hoe ontzettend moeilijk het is om aandachtig bij de les te blijven. Anders gezegd: het toont aan hoe *vé*r we verwijderd zijn van ons oorspronkelijk en waarachtig *zijn*.

Thich Nhat Hanh: ⁷⁰⁸

• *De combinatie van volledig bewust-zijn van je ademhaling met volledig bewust-zijn van je lichaamsbewegingen bij de dagelijkse bezigheden—lopen, staan, liggen, zitten, werken—is een basisoefening voor de ontwikkeling van je concentratievermogen én voor een wakker leven.* •

3. • *Terwijl hij inademt, oefent hij zich om zijn hele lichaam te ervaren. Terwijl hij uitademt, oefent hij zich om zijn hele lichaam te ervaren.* •

Nu de adem en het lichaam rustiger geworden zijn, kan de *yogi* zijn adem gemakkelijk van nabij en zonder onderbreking, in volledig *bewust-zijn*, doorheen het hele lichaam volgen. Hij observeert de adem in zijn lichaam en hij is zich bewust van de adem in zijn lichaam: het hele *proces* van inkomende adem, het pauze-punt (de 'omslag' van inkomende naar uitgaande adem), de uitgaande adem en het pauze-punt (de 'omslag' van uitgaande naar inkomende adem).

De *yogi* combineert nu zijn aandacht op de ademhaling (op de *anapana*-plek of *anapana spot* waar zijn adem binnenkomt en buitengaat) met de aandacht op het lichaam.

Dit is de sleutel waar alles om draait in *vipassana*: de *yogi* blijft zich bewust van zijn adem terwijl hij ondertussen zijn aandacht blijft vestigen op iets wat hij observeert of doet, in dit geval: bewuste aandacht op het lichaam.

[Kernhout]

• *The real success will come when you can be aware of your breath while doing all kind of daily activities like reading, playing, driving, swimming, or doing any domestic task.*

However this stage will come after a regular practice for a considerable amount of time.

At that point there will be two aspects of your existence—doing and being.

You will be doing everything, fully involved in your tasks, yet inside there will be a center of awareness in you undisturbed by outer circumstances.

That will be the true state of a meditator—the one who will be creative outside and meditative inside. ♣ 709

[Kernhout]

Stephen Snyder & Tina Rasmussen: 710

• *Even when you are not meditating, your attention should always remain on the breath crossing the anapana spot.*

With each breath taken, your attention is first and foremost on this object.

During every action, whether it be walking, eating, or showering, your attention should be established on the breath crossing the anapana spot.

During the night upon slight waking, place your attention on this object.

Immediately upon awakening in the morning, place and sustain your attention on the knowing of the breath as it crosses the anapana spot. ♣

De *yogi* connecteert (*P. anubandhana*) de aandacht op de adem mét de aandacht op het lichaam en hij observeert dit lichaam ijverig, helder bewust, met voortdurende niet-reactieve aandacht, en gelijkmoedig doorheen het hele lichaam. 711

Dit is volkomen conform met hetgeen hij ook verder zal doen met alle andere meditatie-objecten: '*Anapanasati means mindfulness established on an object all the time with each in and out breath.*' 712

Voor de verdere, analytische observatie van het lichaam, verwijs ik naar de analyse bij de *Satipatthana-sutta* (cfr. *infra*).

4. • *Terwijl hij inademt oefent hij zich om zijn hele lichaam rustig en vredig te laten worden.*

Terwijl hij uitademt oefent hij zich om zijn hele lichaam rustig en vredig te laten worden. •

Nu de ademhaling rustiger en rustiger wordt, worden ook lichaam en geest rustiger. Belangrijk: hoe *subtieler* de adem wordt, hoe *vrediger* lichaam en geest worden.

En plots... is hij volledig één met de adem: hij *wordt* de inademing; er is niets anders dan inademing. Hij is één met de uitademing: hij *wordt* de uitademing; er is niets anders dan de uitademing. Hij is *intiem* met zijn adem. In. Uit. In. Uit. Geest (subject) en adem (object) groeien uit tot een *eenheid*.

Dát is het moment dat de *yogi* een staat van grote concentratie bereikt.

Na verloop van tijd *ervaart* de *yogi* dat adem en geest één is: subject en object zijn versmolten met elkaar, de dualiteit tussen beiden is verdwenen; alle mentale ingewikkeldheden lossen op. Van zodra de *yogi* volledig adem wordt, verdwijnt 'zijn' wereld. De hele wereld wordt *zijn* adem.

Alle zintuiglijke poorten—de organen voor onze zintuiglijke waarneming (ogen, oren, neus, tong, lichaam en gedachten)—zijn nu gesloten: er komen geen beelden, geluiden, geuren, smaken, gevoel en gedachten naar binnen. Zo is de *yogi zichzelf*. Hij wordt *heel*.

Heelzijn is de basis voor élk waardevol contact. *Heelzijn* betekent ook dat hij *ervaart* dat hij elk moment—élk moment—vergaat en opnieuw ontstaat. Een continu *proces* van vergaan en ontstaan. Wat het *wezen* is van het universum. *Yatha bhuta. As it is.*

[Kernhout]

En inderdaad: dood, wáár is je overwinning?

Onderstaande woorden van Thich Nhat Hanh definiëren het hele plaatje:

• *Ik adem in en kom tot rust.
Ik adem uit en glimlach.
Thuisgekomen in het nu
Wordt dit moment een wonder.* •

Tijdens het mediteren zijn adem, lichaam en geest één.

Thich Nhat Hahn merkt hierbij op: ⁷¹³

• *We hebben dus maar vier ademoefeningen nodig om de eenheid van lichaam en geest te kunnen verwezenlijken.*

De ademhaling is een uitstekend hulpmiddel om rust en evenwicht tot stand te brengen. •

→ Praktisch: de aandacht blijft gericht op het contactpunt, de *anapana*-plek, de *anapana spot* (*P. phusana*) waar de adem het lichaam binnenkomt en nadien verlaat. ⁷¹⁴

De volledig bewuste aandacht wordt stevig gefixeerd (*P. thapana*) op dit kleine contactpunt. Het resultaat van deze fixing is éénpuntigheid (*P. ekaggata*). Er treedt volledige concentratie—ook absorptie genoemd—op in het meditatie-object. Adem en lichaam zijn één. Adem en geest zijn één. Lichaam én geest + meditatie-object worden één. In *anapana*-meditatie wil dit zeggen: eenheid van lichaam, geest en adem.

Absorptie-concentratie correspondeert met de 4de *jhana*.

Ajahn Sucitto over *ekaggata*: ⁷¹⁵

• *This is the factor of absorption that arises dependent on bringing to mind, non-involvement and evaluation. It occurs in meditation when the quality of ease has calmed rapture and the mental energy; the energy of focusing and the bodily energy are in harmony. The resultant merging of mind and body is experienced as a firmness in awareness, which is hence not penetrated by sense-impressions.* •

Deze 4de *jhana* is de hoogste trap van de fijn-materiële *ghanas* ⁷¹⁶ en is erg belangrijk voor verdere meditatieve groei.

Stephen Snyder & Tina Rasmussen: ⁷¹⁷

• *Absorption concentration [4th jhana] is an incredible powerful tool for purification, refinement of awareness, and access to realms far beyond normal, everyday comprehension.*

In addition, this intense focus can be an incredible powerful tool to apply to the vipassana practice. •

en verder:

- *Attainment of the fourth jhana provides a solid level of concentration with which to undertake the vipassana practice.* ⁷¹⁸ •

Door deze *absorptie*, door de eenheid van adem, lichaam en geest is de werking van de zintuigen uitgeschakeld; de zintuigelijke waarnemingen zijn geëlimineerd, terwijl de geest volledig alert blijft.

Eenmaal *absorptie* bereikt is, observeert de beoefenaar het ‘*lichaam in het lichaam*’, zoals in de *sutta* vermeld staat.

Het bereiken van de 4de *jhana* geeft de beoefenaar een erg aangenaam gevoel.

Belangrijk is dat hij hier niet bij stil blijft staan en verder mediteert. De *yogi* gaat vanuit de 4de *jhana* mediteren op de drie karakteristieken van het bestaan (*P. tilakkhana*), namelijk op veranderlijkheid (*P. anicca*), onvrede (*P. dukkha*) en niet-zelf (*P. anatta*).

Door continue en volgehouden observatie (*P. sallakkhana*) en meditatie op het lichaam ontwikkelt zich bij de *yogi* een diepgaand *inzicht* op de werkelijkheid zoals ze werkelijk *is*. *Yatha bhuta nana dassana*.

Door dit diepgaand inzicht verandert de houding (*P. vivattana*) van de *yogi* t.o.v. de (vroegere) toestand van onwetendheid waarin hij zich tot dan toe bevond: hij *ervaart* het absurde van zijn situatie en begint zijn onzuiverheden en bezoedelingen (*P. kilesas*) te verwijderen en te vervangen door goede heilzame (*P. kusala*) eigenschappen.

Hij zuivert (*P. parisuddhi*) zichzelf, hetgeen uiteindelijk leidt tot volledige bevrijding (*P. vimutti*) en loslaten. Hij komt tot innerlijke vrede. Dit is synoniem voor Ontwaken (*P. nibbana*).

In een laatste fase van meditatie blijkt de beoefenaar terug (*P. patipassana*) op het bereikte resultaat terwijl hij ondertussen bewust blijft ademen.

Het finale resultaat zal zijn dat de *yogi* zich bevrijd voelt, en onafhankelijk wordt (*P. anissito*) van begeerte (*P. tanha*) en van een verkeerde kijk op de dingen (*P. miccha-ditthi*). Hij klampt zich nergens meer aan vast, denkt niet meer in termen van ‘*ik*’ en van ‘*mijn*’, ⁷¹⁹ noch van een intermediërende goddelijke schepper, noch van de wereld. Hij is ‘bevrijd’.

De eerste set van vier oefeningen op zich is voldoende om tot volkomen Zelfrealisatie te komen.

Deze eerste set van vier oefeningen heeft betrekking op het lichaam (*P. kaya-nupassana satipatthana*) [cfr. vergelijk hiervoor de teksten in zowel de *Anapanasati-Sutta* als in de (*Maha*) *Satipatthana Sutta*].

De volgende drie sets handelen respectievelijk over de gewaarwordingen (*P. vedana-nupassana satipatthana*), de geest (*P. citta-nupassana satipatthana*) en de objecten van de geest (*P. Dhamma-nupassana satipatthana*).

Op deze drie sets kan dezelfde meditatie—zoals hierboven beschreven—worden losgelaten met een identiek resultaat.

[Vers (19.)]

In de volgende serie van vier oefeningen zijn de *gewaarwordingen* (*P. vedana-nupassana satipatthana*) het object van aandacht.

Alle—fysieke en mentale—gewaarwordingen zijn onder te brengen bij één van de volgende 3 soorten:

- aangename gewaarwordingen (*P. sukha vedana*)
- onaangename gewaarwordingen (*P. dukkha vedana*)
- neutrale gewaarwordingen (*P. upekkha vedana*)

5. • *Terwijl hij inademt, oefent hij zich om vreugde te ervaren.*
Terwijl hij uitademt, oefent hij zich om vreugde te ervaren. •

6. • *Terwijl hij inademt, oefent hij zich om geluk te ervaren.*
Terwijl hij uitademt oefent hij zich om geluk te ervaren. •

Oefeningen 5 en 6 zijn het rechtstreekse gevolg van de vrede en de rust die in het lichaam bestaan door de beoefening van oefening 4 (de kalmering van het lichaam).

Gewaarwordingen van vreugde (*P. piti*) en geluk (*P. sukha*) geven brandstof aan de meditatie: ze helpen de *yogi* verder op het pad van beoefening. Wanneer de *yogi* vreugde en geluk ervaart, zal hij immers zijn meditatie onverdroten verder zetten.

In een eerste fase—oefening 5—ervaart de beoefenaar een opkomend gevoel van vreugde (*P. piti*), dat automatisch ontstaat door de aanhoudende beoefening van de vierde instructie: bewuste ademhaling en het rustig en vredig maken van zijn lichaam.

In een tweede fase—oefening 6—wordt dat gevoel van vreugde *versterkt* en gaat over in een gevoel van geluk (*P. sukha*). *Geluk* is een innerlijke staat die moet gecultiveerd worden (versus *genot*, dat niet meer is dan een bevredigde zintuiglijke prikkel). De *yogi* is zich volledig bewust van dit gevoel.

7. • *Terwijl hij inademt, is hij zich bewust van de gewaarwordingen.*
Terwijl hij uitademt is hij zich bewust van de gewaarwordingen. •

Oefening 7 maakt duidelijk dat de *yogi* aandachtig moet zijn op *alle* gewaarwordingen die opkomen: gewaarwordingen kunnen immers zowel opkomen vanuit het lichaam (*P. kaya-sankhara*) als vanuit de geest (*P. citta-sankhara*). De *yogi* ervaart alle gewaarwordingen volkomen gelijkmoedig, d.i. hij voegt er geen verhalen of drama's aan toe. Hij is zich immers bewust van het gemeenschappelijke kenmerk van alle gewaarwordingen, namelijk van hun ontstaan en van hun vergaan.

8. • *Terwijl hij inademt, brengt hij de gewaarwordingen in hem tot rust.*
Terwijl hij uitademt, brengt hij de gewaarwordingen in hem tot rust. •

Door de 8ste oefening worden alle gewaarwordingen tot rust gebracht. Adem, lichaam, geest en gewaarwordingen worden één.

Het stillen van de geest gaat het gemakkelijkst indien de *yogi* werkt met een *tastbaar* meditatie-object. Dit is het geval met de adem en het lichaam. Dit is dan ook wat in de eerste 8 oefeningen gebeurt.

[Vers (20.)]

Nu kan de *yogi* zijn aandacht richten op zijn *ontastbare* geest.

In de volgende serie van 4 oefeningen is de geest [de gedachten] (*P. citta-nupassana satipatthana*) het object van aandacht.

9. • *Terwijl hij inademt, is hij zich bewust van zijn geest.*
Terwijl hij uitademt, is hij zich bewust van zijn geest. •

Oefening 9 handelt over alle functies van de geest (het bewustzijn), namelijk: denken, waarnemen, redeneren, onderscheiden, voorstellingen maken...

Zoals *supra* reeds gezegd is de geest een ontzettend wispelturig, onhandelbaar en uiterst onbetrouwbaar iets, waar je helemaal niet op vertrouwen kunt.

Verder is het bewustzijn, zoals alle dingen, onderhevig aan de *tilakkhana*: het is veranderlijk en vergankelijk (*P. anicca*); onbevredigend (*P. dukkha*) en zelfloos (*P. anatta*).

Liberation Unleashed: 720

• *What is the 'I', the 'Self'?*

Take a look and see if you can find a 'self'. Is it 'you' that is thinking? Watch your thoughts, and see if you can find the thinker. Watch your actions, and look for the doer.

You will start to realize that thinking is happening on its own, that having control of thoughts is another illusion. Thoughts arise from your mind, which has a lifetime of training in how to think, what is important to pay attention to, as well as all the information from the past and hopes or fears for future, and attention to how others are possibly perceiving you.

This large and complex program is running itself.

There is no 'I' making it happen. Actions arise on their own, too. There is no doer deciding what to do, even though it appears as if there is.

Doing happens, walking happens, speaking happens—no doer involved. And if there is no self, there is also no other.

There is just life in another embodiment, the same life that is expressing itself through you. ♪

[Kernhout]

Kortom: onze geest is onze grootste bedrieger.

Daarom, kort en duidelijk: leg hem strikt aan banden (i.c. breng hem daarom steeds terug naar de adem, en geef hem geen enkele ruimte waardoor hij in zijn volgende verhaal of zijn volgende drama kan stap-

pen). Identificeer je vooral niet met hem. Als je dat doet word je immers zijn slaaf en je moet zijn meester zijn!

De menselijke geest heeft steeds de neiging om af te dwalen naar het *verleden* (wat leidt tot piekeren) of naar de *toekomst* (wat tot rusteloosheid voert).

Het menselijk lichaam bestaat echter uitsluitend in het *heden*. Door ons te richten op adem en lichaam, wordt de geest naar *dít* moment gebracht. Het *enige* moment dat trouwens belangrijk is, is *nú*. *NU*.

Maar opgelet: we gaan er prat op—egotrippers als we zijn!—dat ons denken zowat ons hele leven beheerst. Niets is minder waar. Het zijn onze gewaarwordingen, onze gevoelens, die ons leven richting geven.

Eerst komen de gewaarwordingen en onmiddellijk daarna de (meestal automatische) reactie erop. Het denkproces dient enkel om *nadien* een *rechtvaardiging* te bedenken voor de (automatische) reactie.

Dit neemt niet weg dat de geest (de gedachten) een uitermate belangrijk fenomeen is. Het is de *aandrijver* van ons handelen, zodat de kwaliteit van het leven afhankelijk is van de kwaliteit van onze gedachten. De geest is de eerste stap naar spraak; de tweede stap gaat vervolgens van spraak naar handelen.

De Boeddha: ⁷²¹

• *Alles wat we ervaren,⁷²² wordt voorafgegaan door het denken;* ⁷²³
[Alles wat we ervaren] heeft denken als hun leider. ⁷²⁴
Alles ontstaat uit gedachten. ⁷²⁵
Wie spreekt of handelt met onzuivere gedachten, ⁷²⁶
Zal achtervolgd worden door lijden, ⁷²⁷
Zoals het karrenwiel de hoef van het lastdier volgt. ⁷²⁸ •

• *Alles wat we ervaren,⁷²⁹ wordt voorafgegaan door het denken;* ⁷³⁰
[Alles wat we ervaren] heeft denken als hun leider. ⁷³¹
Alles ontstaat uit gedachten. ⁷³²
Wie spreekt of handelt met zuivere gedachten, ⁷³³
Zal gevolgd worden door geluk, ⁷³⁴
Zoals de schaduw iemand nooit verlaat. ⁷³⁵ •

10. • *Terwijl hij inademt, laat hij zijn geest rustig en vredig worden.*
Terwijl hij uitademt, laat hij zijn geest rustig en vredig worden. •

Bij verdere bewuste in- en uitademing én beschouwing dat geen enkele moment zo belangrijk is als *dit* moment, wordt de geest rustig en vredig. Deze rust en vredigheid is nodig voor de volgende stap, namelijk concentratie.

11. • *Terwijl hij inademt, concentreert hij zijn geest.*
Terwijl hij uitademt, concentreert hij zijn geest. •

Door de rustige en vredige geest, ontstaat een diepe concentratie door het observeren van de geest in de geest.

Door de geest diep te concentreren, vallen adem en geest samen. Er bestaat geen dualiteit meer tussen beide; adem en geest versmelten in elkaar, worden één: de geest *is* nu de adem.

Concentreer je verder op de geest en besef duidelijk dat geluk niet te vinden is in het verleden of in de toekomst, enkel in het *heden*. Offer het heden niet op voor de nostalgie van het verleden, noch voor de illusie van de toekomst.

12. • *Terwijl hij inademt, maakt hij zijn geest vrij.* ⁷³⁶
Terwijl hij uitademt, maakt hij zijn geest vrij. •

Maak nu deze rustige, vredige, geconcentreerde geest *vrij* van alles wat hem bindt: verborgen verlangens, opgekropte woede en haat; bindingen met verleden of toekomst.

[Vers (21.)]

In de laatste serie van vier oefeningen zijn de *objecten van de geest* (*P. dhamma-nupassana satipatthana*) het onderwerp van aandacht.

Wat zijn deze objecten van de geest?

Thich Nhat Hanh: ⁷³⁷

• *De geest kan niet worden gescheiden van zijn object. Geest is bewustzijn, gewaarwording, gehechtheid, afkeer, enzovoort. Bewustzijn is altijd bewust-zijn van iets. Voelen is altijd iets voelen. Liefhebben of haten is altijd iets liefhebben of iets haten. Dit 'iets' is het object van de geest.*

Geest kan niet bestaan zonder een object. De geest is tegelijkertijd subject en object van bewustzijn.

Alle fysiologische verschijnselen—zoals de adem, het zenuwstelsel, de zintuigen; alle psychologische verschijnselen—zoals gewaarwordingen, gedachten, bewustzijn en alle natuurverschijnselen—zoals de aarde, water, gras, bomen, bergen en rivieren, zijn allemaal objecten van de geest en daardoor allemaal geest. Zij kunnen allemaal, stuk voor stuk, 'dhamma' worden genoemd. ♪

13. ♪ *Terwijl hij inademt observeert hij de vergankelijkheid van alle objecten van de geest.*

Terwijl hij uitademt observeert hij de vergankelijkheid van alle objecten van de geest. ♪

Deze oefeningen zijn erg belangrijk en diep omdat ze de kern raken van de leer van de Boeddha: veranderlijkheid (*P. anicca*), lijden (*P. dukkha*) en niet-zelf (*P. anatta*).

Door te ademen *in* de verschijnselen worden we ons—in oefening 13—bewust van het vergankelijke karakter van *alles* wat bestaat: fysiologische, psychologische en natuurelementen.

14. ♪ *Terwijl hij inademt, observeert hij het wegebben van alle objecten van de geest.* ⁷³⁸

Terwijl hij uitademt, observeert hij het wegebben van alle objecten van de geest. ♪

Door het inzien van het vergankelijke karakter van alle verschijnselen en het ontbreken van een *zelf* in alle verschijnselen (*P. anatta*), ziet de *yogi* de *leegte* in alle *dhammas*. Ze ebben weg (*P. viraga*).

15. ♪ *Terwijl hij inademt, observeert hij volkomen bevrijding.* ⁷³⁹

Terwijl hij uitademt, observeert hij volkomen bevrijding. ♪

Het persoonlijke ervaren—het inzicht—van de vergankelijkheid en van het niet-zelf maakt hem duidelijk dat er *niets* is om zich aan vast te klampen. De *yogi* bevrijdt zich van het verlangen van de onwetende 'wereldling' (*P. putthujana*) om zich steeds aan alles te hechten.

Wat Osho tot het hiernavolgend citaat brengt: ⁷⁴⁰

♪ Zij die mediteren weten iets van de dood—het is de enige manier om hem te kennen voordat je sterft. Je bereikt je centrum, waar alleen zuiver bewustzijn is. Dat zuivere bewustzijn zal bij je zijn als je sterft, want dat kan je niet ontnomen worden.

Alle andere dingen, die je ontnomen kunnen worden, nemen we in de meditatie zelf weg. 9

16. 6 *Terwijl hij inademt, observeert hij het loslaten.* ⁷⁴¹
Terwijl hij uitademt, observeert hij het loslaten. 9

De volkomen bevrijding—uit de oefening 15—laat de *yogi* toe om alles (verlangens, woede...) los te laten (uit te laten doven) waar hij zich—in zijn vroegere onwetendheid—aan gehecht heeft.

Thich Nhat Hanh: ⁷⁴²

6 *Loslaten betekent iedere vergelijking laten varen en inzien dat er niets kan worden verwijderd, dat er niets kan worden toegevoegd, en dat de scheiding tussen onszelf en de ander niet echt bestaat.* 9

Hier zitten we op dezelfde golflengte als de Franse scheikundige Antoine Lavoisier (1743-1794): *'Rien ne se perd, rien ne se crée. Tout se transforme.'*

Lavoisier zelf greep terug op de Griekse filosoof en astronoom Anaxagoras (ca. 500-428 vóór GTR) die stelde: *'Rien ne naît, ni ne périt, mais des choses déjà existantes se combinent, puis se séparent de nouveau.'*

De eerste wet van de thermodynamica—ook de Eerste Hoofdwet of de Wet van Behoud van Energie genoemd—stelt dat de totale hoeveelheid energie, in een gesloten systeem, niet verloren kan gaan of uit het niets kan ontstaan. De totale hoeveelheid energie is en blijft constant. Er kan alleen *omzetting van energie* plaatsvinden.

Ik herhaal: energie kan niet gecreëerd worden, noch vernietigd, maar énkél worden *omgezet* van de ene naar de andere vorm, bijvoorbeeld van chemische energie naar kinetische energie.

Vergelijk deze absolute natuurwet met de kosmologie van de Boeddha (5de eeuw vóór GTR) waarin de wereld beschreven werd als een gebeuren zonder begin, zonder einde, bestaande uit 4 fasen, namelijk: de fase van vorming (de eerste momenten na de *Big Bang*), de fase van vooruitgang (de fase waarin we ons momenteel bevinden), de fase van inkrimping waaruit vernietiging volgt, en tenslotte de fase van leegte.

Deze leegte is *niet* een puur niets, maar een concentratie van energie van waaruit op een bepaald moment een nieuwe fase van vorming ontstaat (de volgende *Big Bang*).

2.600 jaar geleden in het Oosten... enige nederigheid zou ons passen.

En wij? Ook wij allen worden als verschijnsel geboren, bestaan een tijdje als verschijnsel en gaan ook als verschijnsel dood. Maar... de energie... ja, die blijft. *Honni soit qui mal y pense.*

Osho: ⁷⁴³

• *Je bent niet nieuw op deze aarde, niemand is nieuw; je bent zo oud als de aarde zelf, zelfs ouder dan de aarde, want je bent ook op andere planeten geweest. Je bent zo oud als het heelal. Je hebt altijd bestaan, want alles wat bestaat, blijft bestaan—er is geen uitweg. Je bent een integraal onderdeel van dit bestaan, je bent hier altijd geweest.* •

[Kernhout]

De beoefening van de zestien oefeningen van de *Anapanasati-Sutta* kan op verschillende manieren gebeuren. Het staat de *yogi* vrij om dit schema rigoureuus te volgen. Het is echter evenzeer mogelijk om bijvoorbeeld één van deze zestien oefeningen gedurende kortere of langere tijd aan te houden.

Het is duidelijk dat de eerste vier oefeningen erg goed zijn voor het bereiken van concentratie [kalmtemeditatie—(*P. samatha bhavana*)], zodat ze voor elke meditatie een uitstekende basis vormen.

Alhoewel deze zestien oefeningen eenvoudig *lijken*, zijn ze dit *niét*.

Het resultaat echter is onvergankelijk: zij laten—uiteraard afhankelijk van de persoonlijke ervaring en *dito* inspanning—ons diep doordringen in onze eigen vergankelijkheid.

En volgt bevrijding immers niet indien we er in slagen onze dood te overstijgen? Wanneer we het Doodloze (*P. amata*) bereiken?

Maar hiervoor moeten we onze doodsangst overwinnen. Diepgaande meditatie over onze vergankelijkheid maakt dit mogelijk.

Onder de verzamelparaplu van onze vergankelijkheid schuilen zowel de *tilakkhana* als de *vimokkha-mukhas*.

Hierover *infra* meer, maar gezien het uitzonderlijke belang voor de meditatie licht ik hier reeds samenvattend hun doopceel:

→ *tilakkhana*: de 3 karakteristieken van alle geconditioneerde dingen (dus van álle fenomenen, inclusief onszelf): veranderlijkheid (*P. anicca*), onbevredigdheid (*P. dukkha*) en niet-Zelf (*P. anatta*)

→ *vimokkha-mukhas*: de 3 dhamma-poorten, de drie poorten van bevrijding: wederzijdse afhankelijkheid/onderlinge verbondenheid (*P. sunnata*), zonder kenmerken (*P. animitta*) en zonder doel; zonder finaliteit (*P. appanihita*)

II.4.2.3 Realisatie Vier Velden van Opmerkzaamheid—*satipatthana*

Vanuit de bewuste, volkomen aandacht op de ademhaling, worden de Vier Velden van Opmerkzaamheid (*P. satipatthana*) ontwikkeld.

[Verzen (22.) en (23.)]

Vanuit de [gerealiseerde] aandacht op de ademhaling—d.i. vanuit de 4de *jhana*—observeert de *yogi* respectievelijk:

- het lichaam in het lichaam,
- de gevoelens in de gevoelens,
- de geest in de geest,
- de objecten van de geest in de objecten van de geest.

Deze ietwat *cryptische* omschrijving wil gewoonweg zeggen dat de *yogi* één wordt met het meditatie-object dat hij observeert:

- hij wordt één met het lichaam én observeert het vervolgens,
- hij wordt één met de gevoelens én observeert ze vervolgens,
- hij wordt één met de geest én observeert hem vervolgens,
- hij wordt één met de objecten van de geest én observeert ze vervolgens.

Concreet wil dit zeggen dat het *subject* van de meditatie en het *object* ervan niet als twee aparte dingen beschouwd worden: subject en object vallen samen. Het kenwoord is hier: *niet-dualiteit*. Waarnemer en waargenomene zijn één.

Als we willen *zien* en *begrijpen*, moeten we in het object doordringen—*penetreren*—en er één mee worden.

Thich Nhat Hanh hierover: ⁷⁴⁴

• “Het lichaam in het lichaam observeren” betekent dat we in het proces van observeren niet als een onafhankelijke waarnemer buiten ons eigen lichaam staan, maar dat we ons vereenzelvigen met het object dat wordt gadeslagen.

Alleen langs deze weg kunnen we tot de werkelijkheid dóórdringen en deze direct ervaren. •

Hetzelfde geldt voor de 3 andere *satipatthanas*—i.c. de gewaarwordingen, de geest en de objecten van de geest—waarmee de *yogi* zich ook vereenzelvt d.i. de eenheid realiseert tussen hemzelf en zijn meditatie-object.

Deze observatie op de Vier Velden van Opmerkzaamheid gebeurt op de manier, zoals het uitgebreid besproken wordt in de (*Maha*) *Satipatthana-Sutta*, namelijk: ijverig, energiek, met geestdrift (*P. atapi*), met helder begrip (*P. sampajanna*), met niet-reactieve aandacht (*P. sati*) en doordat de *yogi* de nutteloosheid van verlangen en afkeer duidelijk beseft, bekijkt hij dit alles gelijkmoedig (*P. upekkha*).

Om dubbel gebruik te vermijden verwijs ik naar de analyse van de (*Maha*) *Satipatthana-Sutta* (*cf. infra*).

II.4.2.4 Realisatie van de 7 Factoren van Ontwaken—*sambojjhanga*

Wanneer de Vier Velden van Opmerkzaamheid, voortdurend ontwikkeld en beoefend worden volgens de bovenvermelde instructies, brengen zij de Zeven Ontwakingsfactoren ⁷⁴⁵ tot volle ontplooiing.

De Zeven Factoren van Ontwaken (*P. sambojjhanga*) zijn:

1. Aandacht (*P. sati-sambojjhanga*)
2. *Dhamma*-onderzoek (*P. dhammavicaya-sambojjhanga*)
3. Energie [= inzet; ijver] (*P. viriya-sambojjhanga*)
4. Vreugde (*P. piti-sambojjhanga*) ⁷⁴⁶
5. Kalmte/Sereniteit (*P. passaddhi-sambojjhanga*)
6. Concentratie (*P. samadhi-sambojjhanga*)
7. Gelijkmoedigheid (*P. upekkha-sambojjhanga*)

Deze Zeven Factoren van Ontwaken vertonen een opgaande lijn, die uiteindelijk leidt naar inzicht en naar bevrijding (*cf. II.2.2.5*).

Deze opgaande, progressieve lijn kan als volgt in schema worden gezet:
Aandacht (*P. sati*) → Onderzoek van de Leer (*P. dhammavicaya*) →
Energie (*P. viriya*) → Vreugde (*P. piti*) → Kalmte/sereniteit (*P. passaddha*)
→ Concentratie (*P. samadhi*) → Gelijkmoedigheid (*P. upekkha*).

Het is duidelijk dat de eerste factor—de aandacht—de basis legt en daarom uiterst belangrijk is.

Lees dit kort gesprek tussen een Zenmeester en zijn leerling:

Leerling: *Wat is de essentie van Zen?*

Meester: *Aandacht.*

Leerling: *Niets méér?*

Meester: *Aandacht, aandacht.*

Leerling: *Er moet toch nog méér zijn?*

Meester: *Aandacht, aandacht, aandacht.*

Leerling: *Wat betekent aandacht?*

Meester: *Aandacht betekent aandacht.*

Uit de onverdeelde en volgehouden aandacht—onverdeelde aandacht betekent *constant bewust* zijn—volgen de zes andere factoren automatisch, wanneer zij respectievelijk worden ontwikkeld.

Voor de verdere bespreking van de Zeven Factoren van Ontwaken verwijs ik naar de analyse bij de *Maha-Satipatthana-Sutta* (cfr. *infra*).

II.4.2.5 Realisatie van Ware Kennis en Bevrijding—*vimutti*

[Verzen (39.) t/m (41.)]

Dit is—in de woorden van de *sutta* zelf—de korte en duidelijke conclusie en tevens voor de ijverige *yogi* de te volgen ‘*modus operandi*’:

De Aandacht voor de Ademhaling (*P. anapanasati*) leidt (bij voortdurende ontwikkeling en beoefening) tot de realisatie van de Vier Velden van Opmerkzaamheid (*P. satipatthana*).

De Vier Fundamenten van Opmerkzaamheid leiden (bij voortdurende ontwikkeling en beoefening) tot de realisatie van de Zeven Factoren van Ontwaken (*P. sambojjhanga*).

En tenslotte leiden de Zeven Factoren van Ontwaken (*P. sambojjhanga*) (bij voortdurende ontwikkeling en beoefening) tot ware kennis, tot ‘we-

ten' (*P. vijja*), het tegengestelde van 'niet-weten'; van 'onwetendheid' (*P. avijja*) en bevrijding (*P. vimutti*)—het bewustzijn van de *Arahant* (*P. panna-vimutti*).

Het volgende gedeelte beschouw ik als [Kernhout].

Bevrijding (*P. vimutti*) kán (en naar mijn mening: móet) in deze zin ook bekeken worden in de betekenis van het overstijgen ⁷⁴⁷ van leven en dood. ⁷⁴⁸ Indien we de werkelijkheid zien zoals ze wérkelijk is (namelijk: vergankelijk, lijden en niet-zelf) en hierdoor *voorbij* onze concepten (kunnen gaan), komen we tot het diepe inzicht dat concepten zoals bestaan/niet-bestaan, zuiver/onzuiver, leven/dood, toenemen en afnemen, volledig *leeg* zijn en élke substantie missen.

Het voorbeeld dat meestal gegeven wordt: het permanente komen en gaan van de golven van de oceaan. Deze permanente beweging van opkomen en verdwijnen van de golven beïnvloedt de oceaan *niet*. Het blijft immer steeds *dezelfde* oceaan.

Maar zoals de golven ons beletten de oceaan te zien; zoals de wolken ons verhinderen de blauwe hemel te zien, zo verijdelt onze *identificatie* met ons denken en ons handelen dat we ons eigen diepste wezen zien.

Wanneer er geen golven zijn, zien we de oceaan; wanneer er geen wolken zijn, zien we de blauwe lucht; wanneer we ons niet identificeren met onszelf, zien we onze wáre natuur; ons '*oorspronkelijk gezicht*'.
[Kernhout]

Niet-identificeren met onszelf wil zeggen:

• *In wat je ziet, slechts zien wat gezien is; in wat je hoort, slechts horen wat gehoord is; in wat je ruikt, slechts ruiken wat er te ruiken valt; in wat je proeft, slechts smaken wat er te smaken valt; in wat je voelt, slechts voelen wat gevoeld is; in wat je waarneemt, slechts waarnemen wat waargenomen is.* • ⁷⁴⁹

Dit is kijken, horen, ruiken, smaken, voelen en waarnemen *zónder* dat er hele (subjectieve) verhalen of drama's worden aan toegevoegd. Dit is wanneer subject en object één zijn, wanneer alle dualiteit opgeheven is.

Nathalie Chassériau: ⁷⁵⁰

• *Stel je een golf voor die op een rots uiteenspat in duizenden fonkelende druppels. Elk van die minuscule druppels maakt deel uit van de golf en van de grote oceaan. Na een uiterst kort bestaan*

keren ze allemaal terug naar de oceaan, om vervolgens weer te worden bevrijd, opnieuw te worden opgenomen, en zo verder...

... Wij zijn als die druppels, identiek van samenstelling, voorbestemd om slechts even te bestaan, in de oneindigheid te verdwijnen en weer op te staan... •

Liberation Unleashed ⁷⁵¹ gebruikt dezelfde metafoer: ⁷⁵²

• *Watch the sea. Waves come and go, each one unique. Some are quiet, some splash and spray, but all return to the sea.*

Human beings come and go in the same way. •

Er is een punt *voorbij* alle kennis, *voorbij* elke ervaring, zelfs *voorbij* de ervaring van *nibbana*, omdat er niets of niemand meer is om het te ervaren.

Dit brengt ons, na de bevrijding, tot *Inzicht van het Pad*. Dit is de ‘Padbewustzijn’-fase. ⁷⁵³ Dit is de Zevende Zuivering van de *Satta Visuddhi*, namelijk de *nana dassana visuddhi*— ‘zuivering door wijsheid en inzicht’.

Overeenkomstig de *Abhidhamma* ⁷⁵⁴ vormt deze fase het ogenblik waarop de zintuiglijke wereld verlaten wordt en het ‘buitenwereldse’ pad ⁷⁵⁵ wordt bereikt. Er is (voor een kort ogenblik...) geen verlangen meer, geen afkeer en geen onwetendheid.

Dit is het échte Pad—het buitenzintuiglijke (transcendentale] Achtvoudige Pad van de *Ariya’s* (*P. ariya atthangika magga*), dat tot *nibbana* leidt.

Dalai Lama: ⁷⁵⁶

• *Purification by knowledge and vision, according to Buddhaghosa, is knowledge of the four supramundane paths and thus is the only supramundane purification.* •

Wanneer de *yogi* deze zevende zuivering bereikt is hij/zij doordrenkt van het proces van vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van alle fenomenen.

Yuttadhammo: ⁷⁵⁷

• *Once this realization becomes all-encompassing, the meditator attains an absolute certainty of one or another of the three characteristics and this leads to a release based either on knowledge of signlessness (based on impermanence—that there is no telling*

what will happen in advance), desirelessness (based on suffering—that there is no benefit to clinging to any formation), or emptiness (based on non-self—that all formations are void of self and there is no relationship of ownership or control in regards to all formations).

The release leads to an experience of cessation, where there is no arising of sense experience (including mental sense experience). This is the realization of nibbana, and this is what leads to the eradication of the first three fetters.

1. Wrong view is eradicated because one can never believe that anything could be permanent, satisfying or controllable, having seen them all cease without remainder.

2. Attachment to wrong practice is eradicated because one can never be confused about the practice that leads to nibbana after seeing nibbana for oneself.

3. Doubt about the Buddha, Dhamma or Sangha can never arise, because one knows what the Buddha taught to be true with complete certainty, and the results that one attains having followed said teachings. ♪

Ajahn Chah: 758

• You could describe it as penetrating the Four Noble Truths. The Four Noble Truths are things to be realized through insight. Everyone, who has ever realized them, has experienced such insight into the truth of the way things are.

You know suffering, know the cause of suffering, know the cessation of suffering and know the path leading to the cessation of suffering.

Understanding of each Noble Truth emerges at the same place within the mind. They come together and harmonize as the factors of the Eightfold Noble Path, which the Buddha taught are to be realized within the mind.

As the path factors converge in the center of the mind, they cut through any doubt and uncertainty you still have concerning practice. ♪

Onmiddellijk aansluitend op deze—zoals steeds—verhelderende analyse van *Ajahn Chah*, ook volgende beschrijving van de totaal niet-sektarische, onafhankelijke Amerikaanse yogi, Andrei Volkov: 759

• *Stream-entry is very simple, there is nothing supernatural about it. Stream-entry is when the practitioner has fully understood the vision behind Buddha's teaching; has fully assembled the puzzle; and now has no doubts about what Buddha meant when he said certain things or why he said them*

Having a clear vision of what Buddha was referring to, includes clearly seeing the reality behind Three Marks of Existence and the actual mechanism behind the Four Noble Truths.

Because most of us are so dominated by our preconceptions about the world... stream-entry is difficult or virtually impossible to attain from mere theoretical study of suttas, or from one super-successful meditation session, when one gets a "glimpse of Nibbana".

Instead, stream-entry requires an effort consistently applied over a long period of time, targeted at putting Sat-Dhamma ⁷⁶⁰ to practice in day-to-day life.

The reason it's called "stream"-entry, is not because one enters some "magical" stream, but because one finally sets foot on the unquestionably right road towards Nibbana, having really understood the whole thing.

As I understand, what he [the Buddha] subsequently called stream-entry (attaining a clear understanding of the Three Marks of Existence and the Four Noble Truths—and therefore cutting all doubts) was attained by Buddha at time of his Bodhi [his supreme and infinite knowledge as a Buddha], but because he had already liberated his mind from most of the other asavas by then, he effectively achieved full Nibbana at once.

But in case of Buddha's students (i.e. ourselves), because we do have the advantage of teaching available to us, we can assemble the puzzle while still having residual mental/emotional obscurations. Hence the need to have a separate name for this stage, distinct from "bodhi".

Stream-entry occurs through exhausting samsara. In order to exhaust samsara you must exhaust ego. In order to exhaust ego you must explore all corners where Enlightenment might hide, until you know you couldn't have possibly missed it. Then it finds you. •

Méér en méér neig ik naar deze *directe* invalshoek, waarbij stroombetreding automatisch volgt uit het penetrerende, allesomvattende inzicht in het Afhankelijk Ontstaan (*paticca samuppada*); in de Vier Waarheden (*P. cattari ariya saccani*); in de drie karakteristieken van alle geconditio-

neerde fenomenen (*P. tilakkhana*); én door het loslaten van elke identificering met ons ego.

Anyway, wanneer het bewustzijn van de *yogi* verbonden wordt met één van de vier transcendentale realisaties—stroombetreder (*sotapanna*); éénmaal terugkeerder (*sakadagami*); niet-terugkeerder (*anagami*) en *arahant*—spreekt men van ‘*kennis van het Pad*’.



Intermezzo

Het leven is slechts een *tijdelijke* pleisterplaats in een totale cyclus; het is *niet* onze finale bestemming. Dit leven is slechts een klein facet in een continu evolutie-proces van ontstaan en vergaan. Dit proces begint niet bij ‘ons’ en stopt niet bij ‘ons’. Dit proces stijgt boven ‘ons’ uit. Gaat gewoon *voorbij* ‘ons’. *Beyond*.⁷⁶¹

Het ‘zien’ van dit proces leidt ertoe dat de *yogi* ervaart dat hij/zij deel uitmaakt van het hele universum, van het Geheel. Geboorte en dood vormen slechts kleine *rites de passage* in een oneindige rij van onderling afhankelijke verschijnselen. Er is geen begin-, noch een eindpunt; er is enkel voortkabbelend bewustzijn. Wanneer het beperkte bewustzijn opgaat in het onbegrensde bewustzijn, dan verdwijnt alle dualiteit en doemt onvoorstelbare vrijheid op.

Het verworven inzicht van vrij te zijn van geboorte en dood, van toemen en afnemen, van alle conceptuele, duale dingen, betekent dat we vrij (kunnen) zijn van al onze bindingen in dit leven. In het hier-en-nu. En van moment-tot-moment.

Dit is ook de reden waarom ik me zo vertrouwd, zo ontzettend innig verbonden voel met de *Prajnaparamita*—de perfectie van wijsheid.⁷⁶²

Ik *vóel*, *wéét* en *erváár*: *Zen* en *Vipassana* liggen naast elkaar, en zonder twijfel—bij juiste beschouwing én in de kern—op elkaar.⁷⁶³

Beiden vormen *mijn* kernhout.

In het mediteren op de tekst van de *Prajnaparamita* voel ik me thuis, los ik volledig op—al is het maar voor even—‘*in de weidsheid waarin dingen bestaan, waaruit ze opkomen en waarin ze verdwijnen*’;⁷⁶⁴ ben ik één met de absolute werkelijkheid. *Prajnaparamita*.⁷⁶⁵ *Prajna-Paramita*. De

perfectie van het transcendentaal Inzicht, van Wijsheid. Het *échte* hart⁷⁶⁶ van de boodschap van de *Dhamma*.

De *Prajnaparamita-Sutta* beschrijft hoe de bodhisattva *Avalokiteshvara*,⁷⁶⁷ een visioen krijgt over 'leegte' (*P. sunnata*), terwijl de Boeddha in diepe meditatie verzonken is.

Avalokiteshvara verduidelijkt dit visioen in antwoord op een vraag van *Sariputta*:⁷⁶⁸ 'Hoe moet een zoon of dochter van edele familie, die de diepzinnige *prajnaparamita* wenst te beoefenen, zich bekwamen?'

De *Prajnaparamita* geeft de visie weer van de (*Mahayana*) *bodhisattva*.

Op het einde van het betoog van de *bodhisattva Avalokiteshvara* rijst de Boeddha op uit zijn diepe meditatie en verleent zijn volledige instemming aan de uiteenzetting van *Avalokiteshvara*.

Daarop prijzen alle aanwezigen de woorden van de Boeddha, wat de toehoorders erop moet wijzen dat de hele dialoog zich ontwikkelde *in* en *dóór* de kracht van Boeddha's meditatie.

Infra geef ik mijn persoonlijke vertaling én lang overdachte, geschreven en vele malen herschreven samenvatting van dit pronkstuk van het *Mahayana*, dat jarenlang de essentie van mijn individuele *Zen*-beoefening uitmaakte. Dit is—*para mí*—kernhout tot de 4de macht.

Maka Hannya Haramita Shingyo⁷⁶⁹

*Door zijn diepe beoefening van de prajnaparamita ervaart
Avalokiteshvara, de bodhisattva van het mededogen,
dat de bestanddelen waaruit we samengesteld zijn
—de vijf khandhas—
niets anders zijn dan leegte.*⁷⁷⁰

*De vormen [shiki]⁷⁷¹ verschillen niet van leegte [ku].
De leegte verschilt niet van de vormen:
vorm is leegte en leegte is vorm.
Ook gevoelens, perceptie, werkingen van de geest
en bewustzijn zijn leeg.
Door dit inzicht vernietigt de bodhisattva alle lijden.*

*Alle dhammas, alle verschijnselen, alle bestaansvormen
worden gekenmerkt door leegte:
zij ontstaan noch vergaan,
ze worden niet geboren en ze sterven niet;*⁷⁷²

ze zijn niet zuiver en niet bezoedeld; ⁷⁷³
ze nemen niet toe en niet af.
Ze zijn zonder verleden, zonder toekomst, zonder aanwezigheid. ⁷⁷⁴

Daarom is er in leegte geen vorm, geen gevoel, geen perceptie,
geen werking van de geest, geen bewustzijn.
Er is geen oog, geen oor, geen neus, geen tong,
geen lichaam, geen bewustzijn.
Er is geen kleur, geen geluid, geen geur, geen smaak, niets
tastbaars, geen gedachte.

In de leegte bestaat het domein van de zintuigen niet.
Er is geen onwetendheid en geen einde aan onwetendheid;
er is geen ouderdom en dood
en geen einde van ouderdom en dood.
Evenzo is er geen dukkha,
geen oorzaak van dukkha,
geen beëindiging van dukkha en geen pad.
Er is geen transcendente wijsheid,
geen bereiken en geen niet-bereiken [mushotoku]. ⁷⁷⁵

Omdat de bodhisattvas vrij zijn van verlangen,
verdwijnt alle gehechtheid
en kunnen zij zich wijden aan de perfectie van wijsheid
[prajnaparamita].
Hierdoor is hun geest vrij van onwetendheid, angst en verwarring.
Doordat hun geest vrij is van illusies ontstijgen ze onwetendheid
en realiseren ze het ultieme doel: het volmaakte nibbana.
Dank zij deze volmaakte wijsheid bereiken
alle boeddha's uit het verleden, het heden en de toekomst,
het volmaakte ontwaken. ⁷⁷⁶

Om deze reden is de prajnaparamita de meest verheven dharani,
⁷⁷⁷ de grote verlichte dharani, de hoogste dharani,
de onovertroffen dharani,
die door zijn kracht alle lijden doorsnijdt en opheft.
Dit is de mantra waardoor we de onomstotelijke,
niet-duale waarheid, niet gebaseerd op illusie, bereiken.

De prajnaparamita mantra, de mantra van de volkomen wijsheid,
luit als volgt:

"Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha"
[Gegaan, gegaan, voorbij gegaan, (met zijn allen) zelfs voorbij
'voorbij' gegaan naar volledige Verlichting. Zo is het !]

De prajnaparamita draagt de essentie van mijn wezen in zich. De prajna-
paramita is penetrerend; impregnerend; saturerend.

De *prajnaparamita* is—voor mij persoonlijk—dé *Poortloze Poort*.⁷⁷⁸ Het is dé toegangspoort tot *mijn* transcendent inzicht. Ze vormt de kern van *mijn* spiritueel inzicht.

Dit is *mijn* derde oog—*mijn* oog van transcendente waarneming, dat naar binnen kijkt en *ziet* en *wéét*. Wanneer ik de focus ervan naar buiten richt, zet de verschroeiende intensiteit ervan alles in vuur en vlam en vernietigt alles waar het naar kijkt.⁷⁷⁹

Wat overblijft is een diepe, ontzettend diepe *hée*lheid. Als een grenze-loos licht is het de essentie van mijn bewustzijn:

• *Alle dharmas, alle verschijnselen, alle bestaansvormen worden gekenmerkt door leegte: zij ontstaan noch vergaan, ze worden niet geboren en ze sterven niet; zij zijn niet zuiver en niet bezoedeld; zij nemen niet toe en niet af. Zij zijn zonder verleden, zonder toekomst, zonder aanwezigheid.*’ •

Dit is mijn bewust-zijn. Er bestaat géén éneke dualiteit tussen mijn *bewust-zijn* en het omringende universum.

II. 5 AANDACHT VESTIGEN—*Maha-Satipatthana-Sutta*

In tegenstelling tot de andere *suttas* die mijn 'vlot' samenstellen heb ik de *Maha-Satipatthana-Sutta* (de Voordracht over het Vestigen van Bewuste Aandacht) nog niet zelf vertaald uit het *Pali* naar het Nederlands omdat ik me voorgenomen heb om deze *sutta* uitvoerig en diepgaand te behandelen in een volgend boek.

Van de *Maha-Satipatthana-Sutta* bestaan er verschillende vertalingen in de Nederlandse en in de Engelse taal. ⁷⁸⁰ Dit veelvoud aan vertalingen en dito geraadpleegde literatuur staat borg voor de juiste klemtonen op de juiste plaatsen.

Voor de vertaling heb ik me gebaseerd op het uitstekende werk van drs. Jan de Breet en wijlen Prof. dr. Rob Janssen ⁷⁸¹ evenals op de uitmuntende vertalingen (in alfabetische volgorde) van:

- Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana-de directe weg naar bevrijding*, Uitgeverij Asoka
- Analayo, Bhikkhu, (2016), *Meer zicht op satipatthana*, Uitgeverij Asoka
- Goenka Satya, Narayan, (1998), *Maha-Satipatthana-Sutta*, Vipassana Research Institute
- Koster, Frits, (1999), *Bevrijdend Inzicht*, Uitgeverij Asoka
- Thich Nhat Hanh, (2009), *Leven in aandacht. Commentaar op het Satipatthana-Soetra*, Uitgeverij Asoka

Wat de Engelse vertalingen betreft vermeld ik volgende werken:

- Jotika & Dhamminda, (1986), *Maha Satipatthana Sutta*, Buddha Dharma Association Inc.
- Sayadaw U Silananda, (2002), *The Four Foundations of Mindfulness*, Wisdom Publications
- Soma Thera, (1998), *The Way of Mindfulness - The Satipatthana Sutta and its commentary*, Buddhist Publication Society
- Vilasa Bhikkhu, (1989), *Maha-satipatthana sutta - The Great Frames of Reference*, Sitagua International Buddhist Academy

Wanneer—naar mijn mening—een ándere vertaling op sommige plaatsen een (naar beoefening toe) transparantere kijk op de tekst verschaft heb ik de tekst dienvolgens aangepast.

II.5.1 DE SUTTA

—De Grote Leerrede over het Cultiveren van Aandacht— (Maha-Satipatthana-Sutta—DN22)

ALDUS HEB IK GEHOORD.

(1.)

Eens verbleef de Bhagavat onder de Kurus, in het marktstadje Kamma-sadhamma. Daar richtte de Bhagavat zich tot de monniken: “Monniken.” “Heer”, antwoordden de monniken.

Daarop sprak de Bhagavat als volgt:

“Dit is de directe weg die leidt tot zuivering, tot het onmiddellijk te boven komen van verdriet en zorgen, het beëindigen van pijn en angst, het bewandelen van het juiste pad en het realiseren van nibbana. Dit is de weg van het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.

En hoe, Monniken, wordt deze opmerkzaamheid viervoudig gevestigd?

- 1. Welnu, Monniken, een beoefenaar blijft standvastig in de observatie van het lichaam in het lichaam, ijverig, met een helder beoordelingsvermogen, opmerkzaam, los van iedere hunkering naar en van iedere afkeer van dit leven.*
- 2. Hij blijft standvastig in de observatie van de gewaarwordingen in de gewaarwordingen, ijverig, met een helder beoordelingsvermogen, opmerkzaam, los van iedere hunkering naar en iedere afkeer van dit leven.*
- 3. Hij blijft standvastig in de observatie van de geest in de geest, ijverig, met een helder beoordelingsvermogen, opmerkzaam, los van iedere hunkering naar en iedere afkeer van dit leven.*
- 4. Hij blijft standvastig in de observatie van de objecten van de geest in de objecten van de geest, ijverig, met een helder beoordelingsvermogen, opmerkzaam, los van iedere hunkering naar en iedere afkeer van dit leven.*

(2.)

En hoe blijft een monnik standvastig in de observatie van het lichaam in het lichaam?

Nadat een monnik naar het bos, naar de voet van een boom, of naar een lege hut gegaan is, gaat hij met gekruiste benen zitten, met rechte rug, terwijl hij zijn aandacht richt op het gebied rond de mond.

Hij ademt bewust aandachtig in; hij ademt bewust aandachtig uit.

Als hij diep inademt, weet hij dat hij diep inademt; als hij diep uitademt, weet hij dat hij diep uitademt.

Als hij snel inademt, weet hij dat hij snel inademt; als hij snel uitademt, weet hij dat hij snel uitademt.

Terwijl hij inademt, is hij zich bewust van zijn hele lichaam; terwijl hij uitademt is hij zich bewust van zijn hele lichaam.

Terwijl hij inademt brengt hij het hele lichaam tot rust; terwijl hij uitademt brengt hij het hele lichaam tot rust.

Monniken, het is te vergelijken met een draaibank-bediener, of zijn leerling, die, wanneer hij een lange draai geeft, weet: 'Ik geef een lange draai,' en wanneer hij een korte draai geeft, weet: 'Ik geef een korte draai.'

Precies zo, wanneer een monnik diep inademt, weet hij: 'Ik adem diep in.' Wanneer hij diep uitademt, weet hij: 'Ik adem diep uit.' Wanneer hij snel inademt, weet hij: 'Ik adem snel in.' Wanneer hij snel uitademt, weet hij: 'Ik adem snel uit.'

Op die manier oefent de monnik zichzelf.

'Ik adem in en ben me bewust van mijn hele lichaam.' 'Ik adem uit en ben me bewust van mijn hele lichaam.'

'Ik adem in en breng mijn lichaam tot rust.' 'Ik adem uit en breng mijn lichaam tot rust.'

Zo observeert hij het lichaam in het lichaam; hij observeert het lichaam van zichzelf; hij observeert het lichaam van anderen; hij observeert het lichaam zowel van zichzelf als van anderen. [Hij observeert de binnenkant van het lichaam of de buitenkant van het lichaam, of zowel de binnenkant als de buitenkant van het lichaam]. Hij observeert het proces van ontstaan in het lichaam; hij observeert het proces van vergaan in het lichaam; of zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan in het lichaam. Na deze observatie is hij zich bewust van het feit: 'dit is lichaam.' Aldus ontstaan inzicht en volledig bewustzijn. Hij blijft observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld [van geest en materie].

Zo, Monniken, wordt de observatie van het lichaam in het lichaam beoefend.

(3.)

En verder, monniken, weet een monnik, als hij gaat, dat hij gaat, als hij staat, dat hij staat, als hij zit, dat hij zit, en als hij ligt, dat hij ligt. In welke houding zijn lichaam zich ook bevindt, hij is zich er altijd van bewust.

[Zo observeert hij het lichaam in het lichaam; hij observeert het lichaam van zichzelf...]

Zo, Monniken, wordt de observatie van het lichaam in het lichaam beoefend.

(4.)

En verder, Monniken, handelt een monnik bij het voor- of het achteruit gaan, helder bewust; zo ook wanneer hij voor zich of achter zich kijkt, bij het buigen en strekken van de ledematen, bij het dragen van zijn overkleed, zijn bedelnap en zijn mantel, bij het eten en drinken, kauwen en proeven, wanneer hij zich ontlast of urineert, bij het gaan, staan, zitten, slapen, waken, spreken en zwijgen handelt de monnik helder bewust.

[Zo observeert hij het lichaam in het lichaam; hij observeert het lichaam van zichzelf...]

Zo, Monniken, wordt de observatie van het lichaam in het lichaam beoefend.

(5.)

En verder, Monniken, beziet een monnik dit lichaam—van de tippen van zijn tenen tot de top van zijn hoofd—omhuld door de huid en gevuld met allerlei viezigheid die onderhevig is aan bederf en hij denkt: 'Aan dit lichaam zitten: hoofdharen, lichaamsharen, nagels, tanden, huid, vlees, pezen, botten, beenmerg, nieren, hart, lever, vliezen, milt, longen, ingewanden, darmen, maag, ontlasting, gal, slijm, pus, bloed, zweet, vet, tranen, talg, speeksel, snot, gewrichtssmeer en urine.'

Het is te vergelijken met een voorraadzak, met een opening aan de boven- en aan de onderkant, die gevuld is met verschillende soorten granen en zaden, zoals rijst van droge teelt, rijst van natte teelt, mungbonen, tuinbonen, sesamzaad en gepelde rijst. Als een man met scherpe blik [met een goed observatievermogen én met kennis van granen en zaden] dat leegschudt en de inhoud overziet, dan stelt hij vast: "Dit is rijst van droge teelt, dit is rijst van natte teelt, dit zijn mungbonen, dit zijn tuinbonen, dit is sesamzaad en dit is gepelde rijst." Op dezelfde manier beziet een monnik dit lichaam,

van de tippen van zijn tenen tot de top van zijn hoofd, omhuld door de huid en gevuld met allerlei viezigheid die onderhevig is aan bederf en hij denkt: “Aan dit lichaam zitten: hoofdharen, lichaams-haren, nagels, tanden, huid, vlees, pezen, botten, beenmerg, nieren, hart, lever, vliezen, milt, longen, ingewanden, darmen, maag, ontlasting, gal, slijm, pus, bloed, zweet, vet, tranen, talg, speeksel, snot, gewrichtssmeer en urine.”

[Zo observeert hij het lichaam in het lichaam; hij observeert het lichaam van zichzelf...]

(6.)

En verder, Monniken, observeert een monnik dit lichaam, in wat voor houding het zich ook bevindt, hoe hij het gebruikt, de elementen waaruit zijn lichaam bestaat, en hij zegt: “In dit lichaam bevindt zich het element aarde, het element water, het element vuur en het element lucht.”

Het is te vergelijken met een vaardige runderslager of zijn leerling-slager, die een koe heeft geslacht en op het punt staat de koe in vele stukken te verdelen, op het kruispunt van vier wegen zou gaan zitten (om de verschillende stukken te bekijken—nvds). Evenzo observeert een monnik dit lichaam, in wat voor houding het zich bevindt, hoe hij het ook gebruikt, met betrekking tot de elementen: ‘Er is in dit lichaam het element aarde, het element water, het element vuur en het element lucht.

[Zo observeert hij het lichaam in het lichaam; hij observeert het lichaam van zichzelf...]

(7.)

En verder beschouwt een monnik dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, één dag dood, twee dagen dood of drie dagen dood, opgezwollen, donkerblauw geworden en in staat van ontbinding: ‘dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.’

[Zo observeert hij het lichaam in het lichaam; hij observeert het lichaam van zichzelf...]

(8.-10.)

En verder, Monniken, observeert een monnik dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen en door kraaien, raven, gieren, valken, honden, tijgers, luipaarden, jakhalzen, en door verschillende andere soorten dieren wordt aangevreten: ‘dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.’

[Zo observeert hij het lichaam in het lichaam; hij observeert het lichaam van zichzelf...]

En verder, Monniken, observeert een monnik dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, en waarvan nog slechts een geraamte over is, met wat vlees en bloed eraan, bijeengehouden door pezen: 'Dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.'

[Zo observeert hij het lichaam in het lichaam; hij observeert het lichaam van zichzelf...]

En verder, Monniken, observeert een monnik dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, waarvan nog slechts een geraamte over is, zonder enig vlees, maar besmeurd met bloed en bijeengehouden door pezen: 'Dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.'

[Zo observeert hij het lichaam in het lichaam; hij observeert het lichaam van zichzelf...]

En verder, Monniken, observeert een monnik dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, waarvan nog slechts een geraamte over is, zonder enig vlees of bloed, bijeengehouden door pezen: 'Dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.'

[Zo observeert hij het lichaam in het lichaam; hij observeert het lichaam van zichzelf...]

En verder, Monniken, observeert een monnik dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, vervallen tot losse beenderen die in alle richtingen verspreid liggen, een botje van een hand hier, een voetbotje daar, hier een enkelbot, daar een kniebot, hier een dijbeen en daar een bekkenbeen, hier een bot uit de wervelkolom en daar een uit de rug, en daar weer een schouderbot, hier een keelbeentje, daar een kaakbeen, hier een tandbeen en daar een schedelbot: 'Dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.'

[Zo observeert hij het lichaam in het lichaam; hij observeert het lichaam van zichzelf...]

En verder, Monniken, observeert een monnik dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, vervallen tot verbleekte beenderen, bleek als een schelp: 'Dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.'

[Zo observeert hij het lichaam in het lichaam; hij observeert het lichaam van zichzelf...]

En verder, Monniken, observeert een monnik dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, gereduceerd tot een hoop botten van meer dan een jaar oud: 'Dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.'

[Zo observeert hij het lichaam in het lichaam; hij observeert het lichaam van zichzelf...]

En verder, Monniken, observeert een monnik dit lichaam, alsof hij zou kijken naar een lijk dat op een knekelveld is geworpen, de botten weggerot tot poeder: 'Dit lichaam van mij wacht hetzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dat lot niet ontlopen.'

[Zo observeert hij het lichaam in het lichaam; hij observeert het lichaam van zichzelf...]

(11.)

En hoe, Monniken, observeert een monnik standvastig de gewaarwordingen in de gewaarwordingen?

Welnu, wanneer een monnik een aangename gewaarwording ervaart, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een aangename gewaarwording.'

Wanneer hij een onaangename gewaarwording ervaart, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een onaangename gewaarwording.'

Wanneer hij een gewaarwording ervaart, die noch aangenaam noch onaangenaam is, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een neutrale gewaarwording.'

Wanneer hij een aangename fysieke gewaarwording ervaart, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een aangename fysieke gewaarwording.'

Wanneer hij een aangename niet-fysieke gewaarwording ervaart, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een aangename niet-fysieke gewaarwording.'

Wanneer hij een onaangename fysieke gewaarwording ervaart, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een onaangename fysieke gewaarwording.'

Wanneer hij een onaangename niet-fysieke gewaarwording ervaart, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een onaangename niet-fysieke gewaarwording.'

Wanneer hij een fysieke gewaarwording ervaart, die noch aangenaam noch onaangenaam is, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een fysieke gewaarwording die neutraal is.'

Wanneer hij een niet-fysieke gewaarwording ervaart, die noch aangenaam noch onaangenaam is, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een niet-fysieke gewaarwording die neutraal is.'

Zo observeert hij de gewaarwordingen in de gewaarwordingen; hij observeert de gewaarwordingen bij zichzelf; hij observeert de gewaarwordingen bij anderen; hij observeert de gewaarwordingen bij zichzelf als bij anderen. [Hij observeert de gewaarwordingen van de binnenkant of van de buitenkant, of zowel de gewaarwordingen van de binnenkant als van de buitenkant]. Hij observeert het proces van ontstaan van de gewaarwordingen; hij observeert het proces van vergaan van de gewaarwordingen; of zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de gewaarwordingen. Na deze observatie is hij zich bewust van het feit: 'Dit zijn gewaarwordingen.' Aldus ontstaan inzicht en volledig bewustzijn. Hij blijft observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

(12.)

En hoe, Monniken, observeert een monnik standvastig de geest ⁷⁸² in de geest?

Wanneer de geest van een monnik begeert, is hij zich bewust: 'Mijn geest begeert.'; wanneer zijn geest niet begeert, is hij zich bewust: 'Mijn geest begeert niet.'

Wanneer zijn geest haat, is hij zich bewust: 'Mijn geest haat.'; wanneer zijn geest niet haat, is hij zich bewust: 'Mijn geest haat niet.'

Wanneer zijn geest in een staat van onwetendheid verkeert, is hij zich bewust: 'Mijn geest is in staat van onwetendheid.'; wanneer zijn geest niet in staat van onwetendheid verkeert, is hij zich bewust: 'Mijn geest is niet in staat van onwetendheid.'

Wanneer zijn geest gespannen is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is gespannen.'; wanneer zijn geest niet gespannen is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is niet gespannen.'

Wanneer zijn geest afgeleid is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is afgeleid.'; wanneer zijn geest niet afgeleid is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is niet afgeleid.'

Wanneer zijn geest ruimer is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is ruimer geworden.'; wanneer zijn geest bekrompen is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is bekrompen geworden.'

Wanneer zijn geest een hogere staat kan bereiken, is hij zich bewust: 'Mijn geest kan een hogere staat bereiken.'; wanneer zijn geest geen hogere staat kan bereiken, is hij zich bewust: 'Mijn geest kan geen hogere staat bereiken.'

Wanneer zijn geest kalm is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is kalm.'; wanneer zijn geest niet kalm is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is niet kalm.'

Wanneer zijn geest vrij is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is vrij.'; wanneer zijn geest niet vrij is, is hij zich bewust: 'Mijn geest is niet vrij.'

[Zo observeert hij de geest in de geest; hij observeert de geest bij zichzelf...]

(13.)

En hoe, Monniken, observeert een monnik standvastig de objecten van de geest ⁷⁸³ in de objecten van de geest?

Welnu, een monnik observeert in de allereerste plaats de objecten van de geest in de objecten van de geest, in relatie tot de 'Vijf Hindernissen.' ⁷⁸⁴

En hoe doet hij dat?

Welnu, wanneer een zintuiglijk verlangen in hem aanwezig is, is hij zich bewust: 'Een zintuiglijk verlangen is in mij aanwezig.'; wanneer er geen zintuiglijk verlangen aanwezig is, is hij zich bewust: 'Er is geen zintuiglijk verlangen in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust, hoe zintuiglijk verlangen, dat nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij is zich bewust, hoe zintuiglijk verlangen, dat in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij is zich bewust, hoe zintuiglijk verlangen, dat nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Wanneer boosheid in hem aanwezig is, is hij zich bewust: 'Er is boosheid in mij aanwezig.'; wanneer er geen boosheid in hem aanwezig is, is hij zich bewust: "Er is geen boosheid in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust, hoe boosheid, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij is zich bewust, hoe boosheid, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij is zich bewust, hoe boosheid, dat nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Wanneer luiheid en loomheid in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is luiheid en loomheid in mij aanwezig.'; wanneer er geen luiheid en loomheid in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is geen luiheid en loomheid in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust, hoe luiheid en loomheid, die nog niet in hem zijn opgekomen, ontstaan.

Hij is zich bewust, hoe luiheid en loomheid, die in hem zijn opgekomen, vernietigd worden.

Hij is zich bewust, hoe luiheid en loomheid, die nu in hem vernietigd zijn, in de toekomst kunnen voorkomen worden.

Wanneer rusteloosheid en gepieker in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is rusteloosheid en gepieker in mij aanwezig.'; wanneer er geen rusteloosheid en gepieker in hem aanwezig zijn, is hij zich bewust: 'Er is geen rusteloosheid en gepieker in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust, hoe rusteloosheid en gepieker, die nog niet in hem zijn opgekomen, ontstaan.

Hij is zich bewust, hoe rusteloosheid en gepieker, die in hem zijn opgekomen, vernietigd worden.

Hij is zich bewust, hoe rusteloosheid en gepieker, die nu in hem vernietigd zijn, in de toekomst kunnen voorkomen worden.

Wanneer er sceptische twijfel in hem aanwezig is, is hij zich bewust: 'Er is sceptische twijfel in mij aanwezig.'; wanneer er geen sceptische twijfel in hem aanwezig is, is hij zich bewust: 'Er is geen sceptische twijfel in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust, hoe sceptische twijfel, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij is zich bewust, hoe sceptische twijfel, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij is zich bewust, hoe sceptische twijfel, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Zo observeert hij de objecten van de geest in de objecten van de geest in relatie tot de 'Vijf Hindernissen'; hij observeert de objecten van de geest bij zichzelf; hij observeert de objecten van de geest bij anderen; hij observeert de objecten van de geest zowel bij

zichzelf als bij anderen. [Hij observeert de objecten van de geest van de binnenkant of van de buitenkant, of zowel de objecten van de geest van de binnenkant als van de buitenkant]. Hij observeert het proces van ontstaan van de objecten van de geest; hij observeert het proces van vergaan van de objecten van de geest; of zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de objecten van de geest. Na deze observatie is hij zich bewust van het feit: 'Dit is een object van de geest.' Aldus ontstaan inzicht en volledig bewustzijn. Hij blijft observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld [van geest en materie].

Zo blijft hij de objecten van de geest in de objecten van de geest observeren in relatie tot de 'Vijf Hindernissen'.

(14.) En verder, Monniken, observeert een monnik de objecten van de geest in de objecten van de geest in relatie tot de 'Vijf Aggregaten van Vastklampen' ⁷⁸⁵

En hoe doet een monnik dat?

Welnu, een monnik begrijpt goed: 'Dit is materie [materiële vorm]; zo ontstaat materie; zo vergaat materie.'

Hij is zich bewust: 'Dit zijn gewaarwordingen; zo ontstaan gewaarwordingen; zo verdwijnen gewaarwordingen.'

Hij is zich bewust: 'Dit is perceptie [cognitie]; zo ontstaat perceptie; zo verdwijnt perceptie.'

Hij is zich bewust: 'Dit zijn reacties [reacties/wilsuitingen/sankharas]; zo ontstaan reacties; zo verdwijnen reacties.'

Hij is zich bewust: 'Dit is bewustzijn; zo ontstaat bewustzijn; zo verdwijnt bewustzijn.'

Zo observeert hij de objecten van de geest in de objecten van de geest in relatie tot de 'Vijf Aggregaten van Vastklampen; hij observeert de objecten van de geest bij zichzelf; hij observeert de objecten van de geest bij anderen; hij observeert de objecten van de geest zowel bij zichzelf als bij anderen. [Hij observeert de objecten van de geest van de binnenkant of van de buitenkant, of zowel de objecten van de geest van de binnenkant als van de buitenkant]. Hij observeert het proces van ontstaan van de objecten van de geest; hij observeert het proces van vergaan van de objecten van de geest; of zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de objecten van de geest. Na deze observatie is hij zich bewust van het feit: 'Dit is een object van de geest.' Aldus ontstaan

inzicht en volledig bewustzijn. Hij blijft observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo blijft hij de objecten van de geest in de objecten van de geest observeren in relatie tot de ‘Vijf Aggregaten van Toe-eigening’.

(15.)

En verder, Monniken, observeert een monnik de objecten van de geest in de objecten van de geest in relatie tot de ‘Zes innerlijke en zes uiterlijke zintuigsferen’. ⁷⁸⁶

En hoe doet hij dat?

Welnu, een monnik is zich bewust van zijn ogen; hij is zich bewust van vormen [visuele objecten] en hij is zich bewust van de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen zijn ogen en vormen.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij is zich bewust van zijn oren; hij is zich bewust van geluiden [auditieve objecten] en hij is zich bewust van de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen oren en geluiden.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij is zich bewust van zijn neus; hij is zich bewust van geuren [reuk objecten] en hij is zich bewust van de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen zijn neus en geuren.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij is zich bewust van zijn tong; hij is zich bewust van de smaak [smaak objecten] en hij is zich bewust van de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen zijn tong en smaken.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij is zich bewust van zijn lichaam; hij is zich bewust van aanrakingen [tastbare objecten] en hij is zich bewust van de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen zijn lichaam en aanrakingen.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Hij is zich bewust van zijn geest; hij is zich bewust van gedachten [mentale objecten] en hij is zich bewust van de innerlijke binding die ontstaat uit de wisselwerking tussen zijn geest en gedachten.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die nog niet in hem is opgekomen, ontstaat.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die in hem is opgekomen, vernietigd wordt.

Hij is zich bewust, hoe de nieuwe binding, die nu in hem vernietigd is, in de toekomst kan voorkomen worden.

Zo observeert hij de objecten van de geest [mentale factoren/ dhammas] in de objecten van de geest in relatie tot de 'Zes innerlijke en zes uiterlijke zintuigsferen'; hij observeert de objecten van de geest bij zichzelf; hij observeert de objecten van de geest bij anderen; hij observeert de objecten van de geest zowel bij zichzelf als bij anderen. [Hij observeert de objecten van de geest van de

binnenkant of van de buitenkant, of zowel de objecten van de geest van de binnenkant als van de buitenkant]. Hij observeert het proces van ontstaan van de objecten van de geest; hij observeert het proces van vergaan van de objecten van de geest; of zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de objecten van de geest. Na deze observatie is hij zich bewust van het feit: 'Dit is een object van de geest.' Aldus ontstaan inzicht en volledig bewustzijn. Hij blijft observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld.

Zo blijft hij de objecten van de geest in de objecten van de geest observeren in relatie tot de 'Zes innerlijke en zes uiterlijke zintuig-sferen.'

(16.)

En verder, Monniken, observeert een monnik de objecten van de geest in de objecten van de geest in relatie tot de 'Zeven Factoren van Ontwaken.'⁷⁸⁷

En hoe doet een monnik dat?

Welnu, monniken, wanneer in hem de 1ste ontwakingsfactor aandacht aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'Aandacht is in mij aanwezig'; wanneer de ontwakingsfactor aandacht niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'Er is geen aandacht in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor aandacht, als die nog niet ontstaan is, kan ontstaan.

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor aandacht, als hij ontstaan is, kan geperfectioneerd worden.

Wanneer in hem de 2de ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'De ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen is in mij aanwezig.' wanneer de ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'De ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen is niet in mij aanwezig.'

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen, als die nog niet ontstaan is, kan ontstaan.

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor onderzoek van verschijnselen, als hij ontstaan is, kan geperfectioneerd worden.

Wanneer in hem de 3de ontwakingsfactor energie [ijver, inspanning] aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: 'De ontwakingsfactor energie is in mij aanwezig.'; wanneer de ontwakingsfactor energie

niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor energie is niet in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor energie, als die nog niet ontstaan is, kan ontstaan.

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor energie, als hij ontstaan is, kan geperfectioneerd worden.

Wanneer in hem de 4de ontwakingsfactor vreugde [verrukking, geestelijke vervoering] aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor vreugde is in mij aanwezig.’; wanneer de ontwakingsfactor vreugde niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor vreugde is niet in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor vreugde, als die nog niet ontstaan is, kan ontstaan.

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor vreugde, als hij ontstaan is, kan geperfectioneerd worden.

Wanneer in hem de 5de ontwakingsfactor kalmte [diepe innerlijke rust] aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor kalmte is in mij aanwezig.’; wanneer de ontwakingsfactor kalmte niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor kalmte is niet in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor kalmte, als die nog niet ontstaan is, kan ontstaan.

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor kalmte, als hij ontstaan is, kan geperfectioneerd worden.

Wanneer in hem de 6de ontwakingsfactor concentratie aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor concentratie is in mij aanwezig.’; wanneer de ontwakingsfactor concentratie niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor concentratie is niet in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor concentratie, als die nog niet ontstaan is, kan ontstaan.

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor concentratie, als hij ontstaan is, kan geperfectioneerd worden.

Wanneer in hem de 7de ontwakingsfactor gelijkmoedigheid aanwezig is, dan is hij zich daarvan bewust: ‘De ontwakingsfactor gelijkmoedigheid is in mij aanwezig.’; wanneer de ontwakingsfactor gelijkmoedigheid niet in hem aanwezig is, dan is hij zich daarvan

bewust: ‘De ontwakingsfactor gelijkmoedigheid is niet in mij aanwezig.’

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor gelijkmoedigheid, als die nog niet ontstaan is, kan ontstaan.

Hij is zich bewust, hoe de ontwakingsfactor gelijkmoedigheid, als hij ontstaan is, kan geperfectioneerd worden.

Zo observeert hij de objecten van de geest in de objecten van de geest in relatie tot de ‘Zeven Factoren van Ontwaken’; hij observeert de objecten van de geest bij zichzelf; hij observeert de objecten van de geest bij anderen; hij observeert de objecten van de geest zowel bij zichzelf als bij anderen. [Hij observeert de objecten van de geest van de binnenkant of van de buitenkant, of zowel de objecten van de geest van de binnenkant als van de buitenkant]. Hij observeert het proces van ontstaan van de objecten van de geest; hij observeert het proces van vergaan van de objecten van de geest; of zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de objecten van de geest. Na deze observatie is hij zich bewust van het feit: ‘Dit is een object van de geest.’ Aldus ontstaan inzicht en volledig bewustzijn. Hij blijft observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld [van geest en materie].

Zo blijft hij de objecten van de geest in de objecten van de geest observeren in relatie tot de ‘Zeven Factoren van Ontwaken.’

(17.)

En verder, Monniken, observeert een monnik de objecten van de geest in de objecten van de geest in relatie tot de ‘Vier Waarheden (P. cattari ariya saccani).’

En hoe doet hij dat?

Welnu, een monnik is zich bewust: ‘Dit is dukkha.’

Hij is zich bewust: ‘Dit is de oorsprong van dukkha.’

Hij is zich bewust: ‘Dit is de beëindiging van dukkha.’

Hij is zich bewust: ‘Dit is het pad dat leidt naar de beëindiging van dukkha.’

(18.)

En wat dan, Monniken, is de Edele Waarheid van Dukkha?

Geboorte is dukkha, ouderdom is dukkha, ziekte is dukkha, sterven is dukkha, zorgen, verdriet, pijn, droefheid en leed zijn dukkha, in contact komen met iets wat men niet aangenaam vindt is dukkha, gescheiden worden van iets wat men aangenaam vindt is dukkha,

niet krijgen wat men wenst is dukkha; in het kort: het vastklampen aan de vijf aggregaten is dukkha.

En wat is geboorte?

Het feit dat alle soorten wezens, welke dan ook, in wat voor soort bestaan dan ook, geboren worden, ontstaan, afdalen in een moederschoot, weer tot bestaan komen, dat hun aggregaten verschijnen, dat ze hun zintuiglijke vermogens verwerven—dat, Monniken, wordt geboorte genoemd.

En wat is ouderdom?

Het feit dat alle soorten wezens, welke dan ook, in wat voor soort bestaan dan ook, ouder worden, aftakelen, hun tanden verliezen, grijs worden en rimpels krijgen, hun vitaliteit verliezen, dat hun zintuiglijke vermogens achteruit gaan—dat, Monniken, wordt ouderdom genoemd.

En wat is sterven?

Het feit dat alle soorten wezens, welke dan ook, in wat voor soort bestaan dan ook, ophouden te bestaan, wegvallen, heengaan, ten onder gaan, verdwijnen, sterven, doodgaan, overlijden, de voltooiing van hun levensduur, dat hun aggregaten uiteenvallen, dat ze hun lichaam afwerpen—dat, Monniken, wordt sterven genoemd.

En wat zijn zorgen?

Telkens als iemand getroffen wordt door verschillende soorten verlies en tegenspoed, die gevolgd worden door de ene of andere pijnlijke toestand van de geest, door zorgen, door rouw, door treurigheid, door innerlijke droefheid en door diepe innerlijke smart—dat, Monniken, wordt zorgen genoemd.

En wat is verdriet?

Telkens als iemand getroffen wordt door verschillende soorten verlies en tegenspoed, die gevolgd worden door de ene of andere pijnlijke toestand van de geest, door weeklagen en huilen, door verdriet, door diepe weeklachten, door diep verdriet, door de toestand van diep weeklagen en diep verdriet—dat, Monniken, wordt verdriet genoemd.

En wat is pijn?

Lichamelijk leed, lichamelijk ongemak, een leedvol, onaangenaam gevoel dat ontstaat uit contact van het lichaam met iets—dat, Monniken, wordt pijn genoemd.

En wat is droefheid?

Geestelijk leed, geestelijk ongemak, een leedvol, onaangenaam gevoel dat ontstaat uit contact van de geest met iets—dat, Monniken, wordt terneergeslagenheid genoemd.

En wat is leed?

Telkens als iemand getroffen wordt door verschillende soorten verlies en tegenspoed, die gevolgd worden door de ene of andere pijnlijke toestand van de geest, door tegenspoed, door leed, getroffen door leed en getroffen door groot leed—dat, Monniken, wordt leed genoemd.

En wat betekent 'dukkha ten gevolge van het in contact komen met iets wat men niet aangenaam vindt?'

Overal waar, en telkens wanneer, men onaangename visuele objecten of onaangename objecten van geluid, reuk, smaak, aanraking of geest tegenkomt, wordt dit dukkha genoemd, omdat men verbonden wordt met iets wat men niet aangenaam vindt.

Overal waar, en telkens wanneer, men mensen ontmoet, met hen in contact komt of met hen verenigd wordt, die u tegenspoed, kwaad, moeilijkheden of onzekerheid toewensen, wordt dit dukkha genoemd, omdat men verbonden wordt met iets wat men niet aangenaam vindt.

En wat betekent 'dukkha ten gevolge van het gescheiden worden van iets wat men aangenaam vindt?'

Overal waar, en telkens wanneer, men aangename visuele objecten of aangename objecten van geluid, reuk, smaak, aanraking of geest tegenkomt, en men van deze objecten gescheiden raakt, wordt dit dukkha genoemd, omdat men gescheiden wordt van iets wat men aangenaam vindt.

Overal waar, en telkens wanneer, men mensen ontmoet, met hen in contact komt of met hen verenigd wordt, die u geluk, welvaart, troost of veiligheid toewensen, en men van deze mensen gescheiden raakt, wordt dit dukkha genoemd, omdat men gescheiden wordt van iets wat men aangenaam vindt.

En wat betekent 'dukkha' ten gevolge van niet krijgen van wat men wenst?'

Monniken, in wezens die onderworpen zijn aan geboorte komt de wens op: 'Hoefden we maar niet geboren te worden! Moge er geen

nieuwe geboorte voor ons zijn!’ Maar dit kan niet louter door de wil verkregen worden. En niet krijgen wat men wil, is dukkha.

Monniken, in wezens die onderworpen zijn aan ouderdom komt de wens op: ‘Hoefden we maar niet oud te worden! Mogen we niet onderworpen worden aan ouderdom!’ Maar dit kan niet louter door de wil verkregen worden. En niet krijgen wat men wil is dukkha.

Monniken, in wezens die onderworpen zijn aan ziekte komt de wens op: ‘Waren we maar niet onderworpen aan ziekte! Mochten we niet ziek worden!’ Maar dit kan niet louter door de wil verkregen worden. En niet krijgen wat men wil, is dukkha.

Monniken, in wezens die onderworpen zijn aan de dood komt de wens op: ‘Hoefden we maar niet te sterven! Stierven we maar nooit!’ Maar dit kan niet louter door de wil verkregen worden. En niet krijgen wat men wil, is dukkha.

Monniken, in wezens die onderworpen zijn aan zorgen, verdriet, pijn, smart en leed komt de wens op: ‘Waren we maar niet onderworpen aan zorgen, verdriet, pijn, smart en leed!’ Maar dit kan niet louter door de wil verkregen worden. En niet krijgen wat men wil, is dukkha.

En wat betekent ‘dukkha is het vastklampen aan de vijf aggregaten [vijf aggregaten van toe-eigenen]?’

*Vastklampen aan het aggregaat van materie is dukkha.
Vastklampen aan het aggregaat van gewaarwording is dukkha.
Vastklampen aan het aggregaat van perceptie is dukkha.
Vastklampen aan het aggregaat van reactie is dukkha.
Vastklampen aan het aggregaat van bewustzijn is dukkha.*

Dit, monniken, is de Edele Waarheid van Dukkha.

(19.)

En wat dan, Monniken, is de Edele Waarheid van de Oorsprong van Dukkha?

Het is dat verlangen, dat steeds opnieuw tot wedergeboorte leidt; dat nauw verbonden is met wellust en hartstocht, en nu eens hierin, dan weer daarin, genoeg vindt, namelijk het verlangen naar zintuiglijke genoegens, het verlangen naar bestaan, en het verlangen naar niet-bestaan.

En waarbij, Monniken, komt deze begeerte op, waar richt zij zich op?

Wat ook maar ter wereld aantrekkelijk van aard is, aangenaam van aard is, daarbij komt zij op, daarop richt zij zich.

Maar waar, Monniken, ontstaat dit verlangen en waar raakt het gevestigd?

Overal in de wereld [van geest en materie] waar iets aanlokkelijks en aangenaams bestaat, daar ontstaat dit verlangen en daar raakt het gevestigd.

Maar wat in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam?

Het oog in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het oor in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

De neus in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

De tong in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het lichaam in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

De geest in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam, daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Visuele objecten, materiële vormen in de wereld zijn aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Geluiden in de wereld zijn aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Geuren in de wereld zijn aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Smaken in de wereld zijn aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Aanrakingen in de wereld zijn aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

De inhoud van de geest [gedachten] in de wereld zijn aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het visueel bewustzijn [oogbewustzijn] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het auditief bewustzijn [oorbewustzijn] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het reuk-bewustzijn [neusbewustzijn] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het smaak-bewustzijn [tongbewustzijn] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het tast-bewustzijn [lichaamsbewustzijn] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het mentale bewustzijn [geestbewustzijn] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het oogcontact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het oorcontact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het neuscontact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het tongcontact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het lichaamscontact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het geestcontact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van oogcontact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en wordt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van oorcontact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en wordt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van neus-contact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en wordt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van tong-contact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en wordt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van lichamelijk contact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en wordt het gevestigd.

De gewaarwording die ontstaat als gevolg van geest-contact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en wordt het gevestigd.

De perceptie van visuele objecten, [vormen] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

De perceptie van geluiden, in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

De perceptie van geuren, in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

De perceptie van smaken, in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

De perceptie van aanraking, in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

De perceptie van de geestesinhoud, in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

De mentale reactie op visuele objecten in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

De mentale reactie op geluiden in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

De mentale reactie op geuren in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

De mentale reactie op smaken in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

De mentale reactie op aanraking in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

De mentale reactie op objecten van de geest is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het verlangen naar visuele objecten [vormen] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het verlangen naar geluiden in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het verlangen naar geuren in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het verlangen naar smaken in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het verlangen naar aanraking in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het verlangen naar objecten van de geest, naar de geestesinhoud in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan visuele objecten [vormen] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan geluiden in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan geuren in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan smaken in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan aanraking in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het ontstaan van de gedachte aan objecten van de geest, van de geestesinhoud in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het steeds maar weer denken aan visuele objecten [vormen] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het steeds maar weer denken aan geluiden in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het steeds maar weer denken aan geuren in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het steeds maar weer denken aan smaken in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het steeds maar weer denken aan aanraking in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Het steeds maar weer denken aan objecten van de geest in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar ontstaat dit verlangen en raakt het gevestigd.

Dit, Monniken, wordt de Edele Waarheid van de Oorsprong van Dukkha genoemd.

(20.)

En wat dan, Monniken, is de Edele Waarheid van de Beëindiging van Dukkha?

Het is het volledige verdwijnen en ophouden van dit verlangen, het verlaten en het opgeven ervan, de bevrijding en het loslaten ervan.

Maar waar kan dit verlangen, Monniken, dan uitgeroeid worden?

Overal in de wereld waar iets aanlokkelijks en aangenaams bestaat, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

En wat is aantrekkelijk van aard en aangenaam van aard in de wereld?

Het oog in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het oor in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De neus in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De tong in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het lichaam in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De geest in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam, daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De visuele objecten [vormen] in de wereld zijn aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De geluiden in de wereld zijn aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De geuren in de wereld zijn aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De smaken in de wereld zijn aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De aanraking in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De geestesinhouden in de wereld zijn aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het oogbewustzijn in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het oorbewustzijn in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het neusbewustzijn in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het tongbewustzijn in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het lichaamsbewustzijn in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het geestbewustzijn in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het oogcontact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het oorcontact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het neuscontact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het tongcontact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het lichaamscontact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het mentale contact in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met het oog in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met het oor in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met de neus in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met de tong in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met het lichaam in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De gewaarwording die ontstaat uit contact met de geest in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van visuele objecten [vormen] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van geluiden in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van geuren in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van smaken in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van aanraking in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

De perceptie van geestesinhoud in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar visuele objecten [vormen] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar geluiden in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar geuren in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar smaken in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar aanraking in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het verlangen naar geestesinhoud in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan visuele objecten [vormen] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan geluiden in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan geuren in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan smaken in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan aanraking in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het ontstaan van de gedachte aan de geestesinhoud in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het steeds maar weer denken aan visuele objecten [vormen] in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het steeds maar weer denken aan geluiden in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het steeds maar weer denken aan geuren in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het steeds maar weer denken aan smaken in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het steeds maar weer denken aan aanraking in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Het steeds maar weer denken aan de geestesinhoud in de wereld is aanlokkelijk en aangenaam; daar kan dit verlangen uitgeroeid en vernietigd worden.

Dit, Monniken is de Edele Waarheid van de Beëindiging van Dukkha

(21.)

En wat dan, monniken, is de Edele Waarheid van de Weg die leidt tot het ophouden van Dukkha?

Het is het Edele Achtvoudige Pad, te weten: het juiste inzicht, de juiste intentie, het juiste spreken, het juiste handelen, de juiste wijze van levensonderhoud, de juiste inspanning, de juiste aandacht en de juiste concentratie.

En wat is het juiste inzicht? ⁷⁸⁸

Het weten omtrent dukkha, het weten omtrent de oorsprong van dukkha, het weten omtrent het ophouden van dukkha en het weten omtrent de weg die leidt tot het ophouden van dukkha— dát, wordt de juiste visie genoemd, Monniken.

En wat is de juiste intentie [gedachte]?

Het is het besluit tot verzaking van verlangen, het besluit tot het verzaken van boosheid, het besluit tot geweldloosheid ⁷⁸⁹—dát, wordt het juiste besluit genoemd, Monniken.

En wat is het juiste spreken?

Het zich onthouden van leugens, het zich onthouden van achterklap, het zich onthouden van grove taal, het zich onthouden van kletspraak—dát, wordt het juiste spreken genoemd, Monniken.

En wat is het juiste handelen?

Het zich onthouden van doden van levende wezens, het zich onthouden van nemen wat niet gegeven is, het zich onthouden van seksueel wangedrag—dát, wordt het juiste handelen genoemd, Monniken.

En wat is de juiste wijze van levensonderhoud?

Wat dit betreft geeft een leerling van de edelen ⁷⁹⁰ een verkeerde wijze van levensonderhoud op en voorziet in zijn levensonderhoud door een juist beroep—dát, wordt de juiste wijze van levensonderhoud genoemd, Monniken.

En wat is de juiste inspanning? ⁷⁹¹

Wat dit betreft doet een monnik de wil ontstaan om nog niet opgekomen slechte, onheilzame mentale factoren niet te laten opkomen, hij spant zich daartoe in, hij maakt zich daarvoor sterk, hij legt zijn geest daarop toe, hij neemt het zich voor.

Hij doet de wil ontstaan om al opgekomen slechte, onheilzame mentale factoren op te geven, hij spant zich daartoe in, hij maakt zich daarvoor sterk, hij legt zijn geest daarop toe, hij neemt het zich voor.

Hij doet de wil ontstaan om nog niet opgekomen heilzame mentale factoren te laten opkomen, hij spant zich daartoe in, hij maakt zich daarvoor sterk, hij legt zijn geest daarop toe, hij neemt het zich voor.

En hij doet de wil ontstaan om al opgekomen heilzame mentale factoren te laten bestaan, ze niet te vertroebelen, ze te vermenigvuldigen, ze uit te breiden, ze te ontwikkelen, en ze te vervolmaken, hij spant zich daartoe in, hij maakt zich daarvoor sterk, hij legt zijn geest daarop toe, hij neemt het zich voor—dát, wordt de juiste inspanning genoemd, Monniken.

En wat is de juiste aandacht?

Wat dit betreft observeert een monnik het lichaam in het lichaam, geestdriftig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld [van geest en materie].

Hij observeert de gewaarwordingen in de gewaarwordingen, geestdriftig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld [van geest en materie].

Hij observeert de geest in de geest, geestdriftig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld [van geest en materie].

Hij observeert de objecten van de geest in de objecten van de geest, geestdriftig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld [van geest en materie]—dát, wordt de juiste aandacht genoemd, Monniken.

En wat is de juiste concentratie?

Wat dit betreft gaat een monnik, onthecht van zintuiglijk verlangen, onthecht van onheilzame geestestoestanden, het eerste meditatiestadium [de eerste absorptie; de eerste jhana] binnen, die voortkomt uit onthechten, en vergezeld gaat van de initiële en langdurige aandacht van de geest en vervuld is van vreugde en geluk en hij verblijft daarin.

Met het afnemen van de initiële en langdurige aandacht van de geest en het toenemen van diepe innerlijke rust en eenheid van geest, gaat hij het tweede meditatiestadium [de tweede absorptie] binnen, die voortkomt uit concentratie, vrij is van de initiële en langdurige aandacht van de geest en die vervuld is van vreugde en geluk en hij verblijft daarin.

Door het ophouden van vreugde verwijlt hij in gelijkmoedigheid en met aandacht, helder bewust en hij ervaart in zijn lichaam het geluk [de gelukzaligheid], hetgeen de edelen beschrijven als: ‘Dit geluk wordt ervaren door iemand die gelijkmoedig en aandachtig is.’ Zo gaat hij het derde meditatiestadium [de derde absorptie] binnen en hij verblijft daarin.

Na het ophouden van genoeg en na het ophouden van pijn en doordat vroeger al vreugde en smart verdwenen waren, bereikt hij een stadium voorbij genoeg en pijn, namelijk het vierde meditatiestadium [de vierde absorptie], dat gekenmerkt wordt door gelijkmoedigheid en aandacht en hij verblijft daarin—dít, Monniken, wordt juiste concentratie genoemd.

Dit, Monniken, wordt genoemd de Edele Waarheid van de Weg die leidt tot het ophouden van Dukkha.

Zo observeert hij de objecten van de geest in de objecten van de geest in relatie tot de ‘Vier Waarheden’; hij observeert de objecten van de geest bij zichzelf; hij observeert de objecten van de geest bij anderen; hij observeert de objecten van de geest zowel bij zichzelf als bij anderen. [Hij observeert de objecten van de geest van de binnenkant of van de buitenkant, of zowel de objecten van de geest van de binnenkant als van de buitenkant]. Hij observeert het proces van ontstaan van de objecten van de geest; hij observeert het proces van vergaan van de objecten van de geest; of zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan van de objecten van de geest. Na deze observatie is hij zich bewust van het feit: ‘Dit is een object van de geest.’ Aldus ontstaan inzicht en volledig bewustzijn. Hij blijft observeren, vrij en onthecht, zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld [van geest en materie].

Zo blijft hij de objecten van de geest in de objecten van de geest observeren in relatie tot de ‘Vier Waarheden.’

(22.)

Monniken, wie ook maar dit viervoudig cultiveren van de aandacht op deze manier ontwikkelt gedurende zeven jaar, kan één van deze twee vruchten verwachten: doorbrekend inzicht nog in dit leven of, indien er nog een rest van levensbrandstof is, ⁷⁹² de staat van een niet-meer-terugkeerder.

Vergeet die zeven jaar, monniken! Wie ook maar dit viervoudige cultiveren van de aandacht op deze manier ontwikkelt gedurende zes, vijf, vier, drie, twee of één jaar, kan één van deze twee vruchten verwachten: doorbrekend inzicht nog in dit leven of, wanneer er nog een rest van levensbrandstof is, de staat van een niet-meer-terugkeerder.

Vergeet dat ene jaar, monniken! Wie ook maar dit viervoudige cultiveren van de aandacht op deze manier ontwikkelt gedurende zeven, zes, vijf, vier, drie, twee maanden, één maand of een halve maand, kan één van deze twee vruchten verwachten: doorbrekend inzicht nog in dit leven of, wanneer er nog een rest van levensbrandstof is, de staat van een niet-meer-terugkeerder.

Vergeet die halve maand, monniken! Wie ook maar dit viervoudige cultiveren van de aandacht op deze manier ontwikkelt gedurende zeven dagen, kan één van deze twee vruchten verwachten: doorbrekend inzicht nog in dit leven of, wanneer er nog een rest van levensbrandstof is, de staat van een niet-meer-terugkeerder.

Het is om deze reden dat ik gezegd heb:

‘Dit is de directe weg die leidt tot de zuivering van de wezens, voor het te boven komen van verdriet en gejammer, voor het verdwijnen

van pijn en terneergeslagenheid, voor het bewandelen van het pad van waarheid, voor het realiseren van nibbana, namelijk het viervoudig vestigen van de aandacht.”

Aldus sprak de Bhagavat. De monniken waren verrukt en verheugden zich over wat hij gezegd had.

Einde van de *Maha-Satipatthana-Sutta*.

II.5.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA

Deze *sutta* werd door de Boeddha uitgesproken op latere leeftijd en is volledig gericht op de meditatiepraktijk. Het vormt als het ware *hét* fundament voor *élke Dhamma*-meditatie.

Het is alsof de Boeddha, uiterst zorgvuldig en uitermate analytisch, de verschillende te doorlopen stappen schematisch in beeld wilde brengen. Het vormt werkelijk een progressief oplopend geheel dat als een direct ongeëvenaard pad naar ontwaken voert, naar het inzicht dat er nergens een 'ik' kan gevonden worden en dat het bestaan niets anders is dan een continu *proces* van ontstaan en vergaan.

Jules Prast: ⁷⁹³

• *De sutta is een beschrijving van een proces van geconcentreerde zelfanalyse waarbij een monnik er zich in alle opzichten van bewust wordt in welke factoren zijn lichaam en geest kunnen worden ontleed, totdat er geen notie van een permanent zelf meer overblijft.* 9

Deze leerrede kan beschouwd worden als de belangrijkste uit de hele *Pali*-canon naar meditatie-beoefening toe. Deze *sutta* beschrijft de weg die de *yogi* moet lopen om zijn bevrijding te realiseren.

Thich Nhat Hahn: ⁷⁹⁴

• *De sutta over de Vier Velden van Aandacht wordt al 2.600 jaar bestudeerd, beoefend en met grote zorgvuldigheid van generatie op generatie doorgegeven.*

Boeddhistische meditatie speelt een rol in het stapsgewijze proces van zuivering van de geest en zuivering van het gedrag. 9

De onderstaande analyse van deze *sutta* volgt stapsgewijs de volgorde die in de *Maha-Satipatthana-Sutta* wordt aangehouden.

Een dergelijke werkwijze zal de *yogi* duidelijkheid verschaffen in een toch niet gemakkelijke context en hem stap-voor-stap in een opgaande spiraal naar zelfrealisatie en ontwaken leiden.

Hoe méér ikzelf deze *sutta* beoefen, hoe méér ik me bewust word hoe de curve van progressie zich *crescendo* naar het centrale punt van *nibbana* toe beweegt. Hiermee wil ik niet beweren dat realisatie *niet* zou kunnen

bereikt worden door *individuele* meditatie op *éik* van de verschillende deelaspecten. Integendeel.

Ik zou zelfs nog iets verder willen gaan: doorheen de hele leerrede—zoals trouwens doorheen het hele leerstelsel van de *Dhamma*—loopt immers de rode draad van het onderling afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*): ‘wie het onderling afhankelijk ontstaan ziet, die ziet de *Dhamma*.’⁷⁹⁵

Ontwaken kan *overal* plaatsvinden, *plots*, op *elk* moment, op *elke* plaats. Daarvoor heb je—*in se*—geen *sutta* nodig. *Zien* (met Hoofdletter én accent) is voldoende.

Lezers die belangstelling hebben voor een uitgebreide analyse verwijs ik naar onderstaande drie standaardwerken:

- Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding*. Uitgeverij Asoka, Rotterdam
- Analayo, Bhikkhu, (2016), *Meer zicht op satipatthana*. Uitgeverij Asoka, Rotterdam
- Thich Nhat Hahn, (2009), *Leven in aandacht. Commentaar op het Satipatthana-Soetra*. Uitgeverij Asoka, Rotterdam
- U Silananda, Sayadaw, (2002), *The Four Foundations of Mindfulness*. Wisdom Publications, Boston



De *sutta* kan onderverdeeld worden in vier rubrieken, namelijk in de Vier Fundamenten (of 'Velden') van Opmerkzaamheid:

II.5.2.1 Aandacht op het lichaam

II.5.2.2 Aandacht op de gewaarwordingen

II.5.2.3 Aandacht op de geest

II.5.2.4 Aandacht op de objecten van de geest

II.5.2.1 Aandacht op het lichaam—*kaya-nupassana satipatthana*

In het *Pali* wordt de 'aandacht op het lichaam' omschreven als *kaya-nupassana satipatthana*.

Kaya is het *Pali*-woord voor lichaam. *Anupassana* wil zeggen: het voortdurend, intensief vestigen van aandacht (op één van de Vier Fundamenten of Velden van Opmerkzaamheid).

Kaya-nupassana satipatthana wordt dan: het voortdurend, intensief vestigen van de aandacht op het lichaam. Concreet betekent dit: het mediteren op; het kijken naar; het beschouwen van; het contempleren op het lichaam. Met de bedoeling om de experiëntiele *ervaring* die hieruit voortvloeit in zichzelf te realiseren. ⁷⁹⁶

De zeven contemplaties waar de *yogi* zich (in de Vier Velden) over moet buigen zijn: ⁷⁹⁷

- (1.) door het overwegen van de vergankelijkheid zal hij de perceptie van duurzaamheid achter zich laten;
- (2.) door het overwegen van het lijden dat de vergankelijkheid met zich brengt zal hij de perceptie van geluk (dat hij meende in het lichaam te vinden) verlaten;
- (3.) door het overwegen van de onstabiele ervan zal hij de perceptie van 'zelf' (*P. atta*) opgeven;
- (4.) doordat hij passieloos wordt zal hij ook geen vreugde meer vinden in dit lichaam;
- (5.) doordat zijn belangstelling ervoor verdwijnt komt zijn verlangen tot zijn einde;
- (6.) Doordat zijn verlangen eindigt, eindigt het 'worden' (*P. bhava*);

(7.) Door los te laten verdwijnt begeerte.

In het eerste 'Veld' of 'Fundament' (het lichaam) komt het hierop neer: beschouw dit lichaam, dat de fysieke manifestatie is van onze ouders en van ontelbare generaties voorouders. En *dúrf* zelfs nog iets verder te kijken. *Nóg* verder.

Vorbij...

Het eeuwige proces van ontstaan en vergaan. Waarschijnlijk heb je nog nooit op *zúlke* manier naar je lichaam gekeken.

De aandacht op het lichaam zoals het uitvoerig in de *sutta* beschreven wordt richt zich op respectievelijk de adem, op de houdingen van het lichaam, op de handelingen van het lichaam, op de anatomische bestanddelen ervan, op de elementen die het samenstellen en tenslotte op het dode lichaam (de 9 contemplaties op het lijk).

Ayya Khema: ⁷⁹⁸

• Het is in zoverre de gemakkelijkste van de vier fundamenteën, dat het lichaam voor het oog zichtbaar en voor de tastzin voelbaar is en niet kan ontsnappen. Wáár we ook zijn, ons lichaam is er ook. ...

Misschien beseffen we reeds door zuivere aandacht gericht op het lichaam dat er werkelijk niemand 'ik' is. [Kernhout]

Het is in elk geval de eerste stap tot inzicht dat geest en lichaam twee gescheiden eenheden zijn. Alles wat wij in het lichaam voelen heeft de geest veroorzaakt. Onze gevoelens kunnen zich immers niet anders dan lichamelijk manifesteren. • ⁷⁹⁹

Ik vestig de aandacht erop dat Ayya Khema onmiddellijk de vinger legt op de wonde, d.i. *wáár* er op moet gelet worden, namelijk op de *illusie* van het 'ik'.

Infra doorloop ik de meditatie op het lichaam in zijn 6 facetten zoals ze in de *sutta* naar voor komen:

1. Meditatie (P. *bhavana* ⁸⁰⁰—overdenking; reflectie; bespiegeling) op het lichaam d.m.v. de ademhaling (P. *anapanasati*).

De Boeddha geeft in de *sutta* analytisch aan hoe de *yogi* zich klaar maakt voor de meditatie op het lichaam.

→ Voorbereiding: ga zitten op een rustige plek in de normale meditatiehouding, ⁸⁰¹ met gekruiste benen en rechte rug en breng opmerkzaamheid [aandacht (*P. sati*)] op het voorplan: breng de aandacht naar de plek tussen neusgaten en de bovenlip (de *anapana*-plek) en observeer neutraal-objectief de adem die binnenkomt en weer naar buiten gaat. Wéét dat je inademt; wéét dat je uitademt.

Keep in mind dat recent wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat slechts 5% van ons handelen *bewust* gebeurt. Wij dromen 95% van onze beschikbare tijd. ⁸⁰²

Satya Narayan Goenka: ⁸⁰³

- *Time is so precious,
Time is not for sale in the market.
Even for the wealth of three worlds
You can't buy back the moment past.* •

Hier krijg je dé methode aangeboden om daar iets aan te doen. Het is trouwens de *énige* methode. Wees vooral verdraagzaam voor jezelf. Kijk na hoe lang je aan één stuk je aandacht bij de adem kunt houden. Schrik vooral niet van je (ondermaatse) prestatie. Ben je afgeleid, wees gelijkmoedig met jezelf en begin opnieuw. Besef deemoedig dat de wereld niet op één dag gebouwd is. Wees gelijkmoedig.

De *Maha-Satipatthana-Sutta* overloopt de stappen van de *Anapanasati-Sutta*. Ik beperk me hier tot verwijzing naar deze *sutta* (*cf. supra*).

De eerste observatie van het lichaam komt compleet overeen met de eerste vier stappen van de *Anapanasati-Sutta*. De bedoeling is, zoals we weten, om één te worden met onze adem: geest (subject) en adem (object) worden één. Dit is de betekenis van de tekst '*het lichaam-in-het-lichaam*'.

2. Meditatie (overdenking - reflectie; bespiegeling) op het lichaam d.m.v. het gewaarzijn van de 4 basishoudingen (*P. iriya patha*).

- wandelen, zitten, staan, liggen: het zijn gewoon de 4 basishoudingen.
- de observatie d.m.v. het gewaarzijn van de vier basishoudingen gaat '*om gewaarzijn van het hele lichaam in het algemeen en de plaatsing ervan in de ruimte*'. ⁸⁰⁴
- bij het zitten, staan, liggen en lopen vestigen we onze aandacht als volgt: ik zit/sta/lig/loop, terwijl ik (tezelfdertijd bewust) inademt/terwijl ik

(tezelfdertijd bewust) uitadem en op deze manier mijn lichaam tot rust breng.

→ maar ook elke ándere houding is belangrijk: observeer daarom *élke* houding die het lichaam aanneemt; opmerkzaamheid is niet gebonden aan één houding. belangrijk is je er blijvend van bewust te zijn dat het lichaam zich altijd in een bepaalde houding bevindt; het komt er dus op aan je bewust te 'zijn' in *wélke* houding het lichaam zich bevindt. Praktisch komt het neer op aanhoudend *lichaam-gewaarzijn* bij alles wat je doet. Deze instructie geeft in wezen aan dat de betreffende meditatie niet aan die vier houdingen is gebonden, maar zich uitstrekt naar '*álle mogelijke posities die het lichaam aanneemt.*'⁸⁰⁵

→ wees je er verder van bewust dat het lichaam permanent van houding verandert, dat deze constante, continue *verandering* een wezenskenmerk is van het lichaam: dit lichaam is *nooit* een statisch gegeven, verandert voortdurend, van moment-tot-moment. Laat dit héél bewust tot je doordringen.

→ deze oefening is *niet* beperkt tot het moment van formele meditatie, maar kan altijd (op élk ogenblik) gedaan worden.

→ bij het wandelen kan men de (bewuste) ademhaling combineren met de voetstappen om zichzelf volledig in aandacht te verankeren (wandelen terwijl je tezelfdertijd bewust ben van de adem).⁸⁰⁶

3. Meditatie (*overdenking; reflectie; bespiegeling*) op het lichaam d.m.v. een helder begrip van de lichamelijke handelingen.

→ nadat de beschouwing over de vier *houdingen* de aandacht in het lichaam verankerd heeft, kan men overgaan tot de beschouwing van de *handelingen* die ditzelfde lichaam verricht.

→ beschouw aandachtig *élke* handeling die je met je lichaam stelt, kijk vol *bewuste* aandacht naar alles wat je *doet*. Beschouw het als een uitdaging om bij élk handeling aandachtig aanwezig te zijn.

→ belangrijk: ook hier weer wordt het *bewustzijn* van de handeling gekoppeld, d.i. *gecombineerd* aan het *bewust-zijn* van de ademhaling. Ik herhaal het opnieuw omdat het toch zo belangrijk is. Voorbeeld: ik lees een boek *terwijl* ik (tezelfdertijd bewust) inadem/*terwijl* ik (tezelfdertijd bewust) uitadem en mijn lichaam tot rust breng.

Ander voorbeeld: ik eet een appel *terwijl ik* (tezelfdertijd bewust) inadem/*terwijl ik* (tezelfdertijd bewust) uitadem en mijn lichaam tot rust breng.

Ander voorbeeld: ik luister naar het zingen van een vogel *terwijl ik* (tezelfdertijd bewust) inadem/*terwijl ik* (tezelfdertijd bewust) uitadem en mijn lichaam tot rust breng.

→ aandacht maakt élke handeling die we stellen serener, gracieuzer, langzamer en vooral veel *bewuster* (snelheid versterkt de begoocheling van het separate 'ik'-gevoel): door bewuste aandacht bemeesteren we ons lichaam en onze geest.

→ deze opmerking voor zover nodig (ja, dat is nodig; wellicht één van de belangrijkste opmerkingen in dit boek): het is uiteraard duidelijk dat de aandacht op de lichaamshandelingen het hele leven door kan beoefend worden. En liefst (met aandrang!) ook gedaan wordt.

→ het valt op dat in de progressie van de *sutta* nu een versnelling hoger wordt geschakeld. Naast de 'loutere' observatie van de lichaams-*houdingen* in de vorige oefening, wordt nu '*helder bewust*' (= de *intentie* van de handeling) toegevoegd. Deze '*helder bewuste*' observatie van de lichamelijke handelingen doet de *yogi* door aandachtig (*P. sati*) gewaar-zijn én helder begrip (*P. sampajanna*) te combineren.

→ 'helder bewust' wordt *niet* in de *Maha-Satipatthana-Sutta* toegelicht, wel nauwkeurig en uitvoerig in de *Commentaren*.

'Helder begrip' bestaat uit 4 aspecten, die ook een stijgend patroon vertonen:

1. de handelingen moeten '*doelgericht*' zijn (*P. satthaka-sampajanna*), d.i. ze moeten gericht zijn op het Ontwaken van de *yogi*.

2. de handelingen moeten '*passend*' zijn (*P. sappaya-sampajanna*), d.i. uitgevoerd worden met een passend, sereen gedrag.

3. de handelingen moeten gericht zijn op de eigen '*weidegrond*' (*P. gocara-sampajanna*) van de *yogi*, d.i. gericht op zijn *persoonlijke* zintuig-beteugeling.

4. de handelingen mogen '*geen misvatting*' (*P. asammoha-sampajanna*) in zich dragen, d.i. ze moeten een helder inzicht geven in de wáre aard

van de werkelijkheid, d.i. de *yogi* een helder inzicht verschaffen in de *tilakkhana*.

4. Meditatie (*overdenking; reflectie; bespiegeling*) op het lichaam d.m.v. de ontleding van het lichaam in anatomische delen.

→ na de lichaamshoudingen en de lichaamshandelingen wordt nog dieper ingegaan op het lichaam: een opsomming en analyse van de anatomische bestanddelen van het lichaam.

→ beschouwing van het volledige lichaam als een verzameling van anatomische delen met enerzijds vaste componenten en anderzijds vloeibare elementen. Het lichaam wordt bijgevolg niet meer als een *eenheid* beschouwd, maar *opgesplitst* in verschillende geledingen: haren van het hoofd, haren van het lichaam, nagels, tanden, huid...

→ bewuste aandacht op al deze bestanddelen maakt ons vertrouwd met ons lichaam, laat ons bewust nadenken welke geweldige, maar ook broze machine dit lichaam wel is. Dit lichaam verdient onze bewuste aandacht en onze dankbaarheid. En dit lichaam verdient ook dat we ermee in harmonie zijn. Dit kan énkél als we ons er terdege van *bewust* zijn.

→ de metafoer die de Boeddha in de *sutta* gebruikt vergelijkt het lichaam met een zak, gevuld met verschillende soorten granen, met zowel aan de bovenkant als aan de onderkant een opening.

→ belangrijk: ook hier weer de *combinatie* van de bewuste ademhaling met de bewuste aandacht op de verschillende anatomische bestanddelen. Voorbeeld: ik bekijk de haren van mijn hoofd *terwijl ik* (tezelfdertijd bewust) inadem/*terwijl ik* (tezelfdertijd bewust) uitadem en mijn lichaam tot rust breng.

→ de opsomming van deze anatomische delen (32 delen in de *Maha-Satipatthana-Sutta*) moet *niet limitatief* worden beschouwd; het betreft slechts een aantal *voorbeelden* voor lichaamsdelen die in beschouwing kunnen genomen worden.

→ beschouwing van het lichaam als een *begraafplaats* van alle mogelijke restanten van dieren: delen van kippen, eenden, varkens, koeien, paarden, vissen... die we eten; beschouwing van het lichaam als een *mestvaalt* om identieke redenen: ‘... *It’s a burial ground, a national cemetery, filled with the corpses of cattle, pigs, ducks, chickens, sour,*

*sweet, greasy, salty, gathered and aged in the stomach, filtered and distilled into blood, pus, decomposing and putrid, oozing throughout the body and coming out its various openings...*⁸⁰⁷

→ doel van de beschouwing is om eveneens de *onaantrekkelijkheid* van het lichaam te onderstrepen. Deze onaan-trekkelijkheid moet de *yogi* er toe aanzetten om niet meer geïnteresseerd te zijn in zijn lichaam; om erin ontgoocheld, gedesillusioneerd te zijn (*P. nibbida*) wat er verder toe leidt dat hij de passie (*P. viraga*) voor dit lichaam loslaat.

→ de *Visuddhimagga* suggereert dat de beschouwing over de onaan-trekkelijkheid van de *afzonderlijke* onderdelen, in een verdere beschouwing, kan veralgemeend worden tot een beschouwing over de onaan-trekkelijkheid van het *hele* lichaam.

→ deze meditatie heeft als doel de gehechtheid aan het eigen lichaam te verminderen, doordat de *yogi* gaat inzien dat het lichaam geen inherente schoonheid in zich draagt.

→ de *yogi* beschouwt eerst de anatomische delen van het *eigen* lichaam, wat zal beletten dat hij verwaandheid ontwikkelt; nadien beschouwt de *yogi* de anatomische delen van de anderen op een identieke manier, wat ertoe leidt dat zijn zinnelijke begeerte wordt gereduceerd.⁸⁰⁸

→ wees inventief in je meditatie. Eigen vondst: mediteer over het feit dat in je ingewanden miljoenen microscopisch kleine wezens resideren en dat al deze bacteriën⁸⁰⁹ een volkomen symbiose met je lichaam vormen, tot het moment dat, door de dood, de toevoer van energie naar de cellen wordt stopgezet en deze miljoenen bacteriën zelf de desintegratie van je weefsels initiëren.

→ let echter op dat deze beschouwing niet leidt tot een permanente en penetrerende afschuw van het lichaam.

5. Meditatie (*overdenking; reflectie; bespiegeling*) op het lichaam d.m.v. de ontleding van het lichaam in zijn basiselementen.⁸¹⁰

→ beschouwing van het lichaam op basis van de analyse van de vier elementaire eigenschappen van materie (*P. cattaro mahabhutani; catu-dhatu*): aarde (vastheid), water (vloeibaarheid), vuur (temperatuur, warmte) en lucht (beweging).

- de meditatie geeft ook aan dat het lichaam (zoals alle andere samengestelde dingen) geen wezenlijke kern bezit (*P. anatta*), het is immers slechts een verzameling van ‘elementen’: ‘... *It’s not you, yours, or anyone else’s. You didn’t bring it with you when you came, and can’t take it with you when you go. When you die, you ‘ll have to throw it away like an old log or a piece.*’⁸¹¹
- men kan deze beschouwing ook op microscopisch vlak beoefenen, namelijk op het kleinste deeltje⁸¹² waaruit het lichaam samengesteld is,
- diepgaande meditatie laat toe de ware aard te zien van dit lichaam: *élke kalapa* ervan bevat het hele universum.
- beschouwing van de onderlinge verbondenheid tussen dit lichaam en alles wat er bestaat in het universum: als we doordrongen zijn van deze onderlinge verbondenheid, is het niet moeilijk om onze vreugde met anderen te delen. *Medevreugde (P. mudita)*.
- Deze beschouwing kan ons heel erg duidelijk maken dat alle *dhammas* (verschijnselen; fenomenen; dingen) geen begin- en geen eindpunt kennen: ontstaan en vergaan, geboren worden en sterven zijn slechts gewone etappes in een continu voortschrijdend *proces*.
- deze beschouwing schakelt een trapje hoger dan de vorige beschouwing over de anatomische delen door twee *extra* elementen toe te voegen, namelijk vuur (temperatuur) en lucht (beweeglijkheid): het is dus een verderzetting van de lichaamsbeschouwing, maar dan op een hoger niveau.
- belangrijk: ook hier weer de *combinatie* van de ademhaling met de bewuste aandacht op de verschillende elementen. Voorbeeld: ik ben me bewust van het aarde-element (mijn geraamte) dat zich in mijn lichaam bevindt, *terwijl ik* (tezelfdertijd bewust) inadem/*terwijl ik* (tezelfdertijd bewust) uitadem en mijn lichaam tot rust breng.
- door het lichaam te beschouwen als een combinatie van de vier elementen,⁸¹³ wordt het niet langer als een ‘*ik*’ of een ‘*mijn*’ ervaren (cfr.: de vergelijking in de *Maha-Satipatthana-Sutta*: zoals een slager (of een consument) een koe—na de verdeling in stukken—niet meer als een ‘koe’ maar gewoon als ‘voedsel’ beschouwt). Hierdoor ontstaat ont-hechting voor het lichaam.

→ het ervaren van de onbestendige aard van alle samengestelde dingen zal ertoe leiden dat de begeerte naar materiële genoegens gereduceerd wordt.

→ lees en mediteer ook over deze mooie tekst van Thich Nhat Hanh: ⁸¹⁴

• *Ons lichaam bestaat voor meer dan driekwart uit water. Wanneer de beoefenaar diepgaand kijkt om het water in zijn lichaam te zien, ziet hij niet alleen de vloeibare, doordringende aard van bloed, zweet, speeksel, tranen en urine, maar hij ziet ook het element water in elke cel van zijn lichaam. Er zijn wolken in het lichaam, want zonder wolken kan er geen regen zijn en dus geen water om te drinken of granen en groenten om te eten.*

We zien de aarde in ons: aarde in de vorm van mineralen in ons lichaam. We zien ook dat de aarde in ons leeft, want dankzij Moeder Aarde hebben we voedsel om te eten.

We zien lucht in ons; lucht staat voor beweging. Zonder lucht zouden we niet kunnen overleven, aangezien we net als elke andere soort op aarde, lucht nodig hebben om te leven.

De beoefenaar observeert zijn lichaam met bewuste aandacht om alles wat zich daarin bevindt te zien en om de onderlinge afhankelijkheid te zien tussen hemzelf en het universum.

Hij ziet in dat zijn leven niet alleen aanwezig is in zijn eigen lichaam en hij laat de onjuiste opvatting los dat hij alléén in zijn lichaam is.

... Wanneer we de onderling afhankelijke aard van ons lichaam gade slaan, zien we ons leven buiten ons lichaam en gaan we voorbij de grens tussen zelf en niet-zelf.

Deze oefening van aandachtig gadeslaan helpt ons zulke inperkende begrippen als leven en dood te overstijgen. •

6. Meditatie (overdenking; reflectie; bespiegeling) op het lichaam d.m.v. de ontbinding van het lichaam in 9 ontbindingsfasen. ^{815 816}

→ één, twee, drie dagen dood: een opgezwollen lijk, blauw van kleur en rottend...

→ als voer voor de dieren: het lijk is in bezit genomen door wormen en insecten; het wordt verscheurd door gieren en wolven om opgegeten te worden...

- skelet met vlees en bloed...
- skelet zonder vlees, besmeurd met bloed...
- skelet zonder vlees en zonder bloed...
- botten, verspreid in alle richtingen...
- wit geblakerde botten...
- opgestapelde botten, meer dan 1 jaar oud...
- botten die rotten en verkrummelen tot stof...
- veel ruimte tussen de lijnen scheidt de nodige spatie tot grondige interne spirituele bespiegeling: dit is de beschrijving van het onvermijdelijke *fatum* van het mens-zijn. *Ecce Homo*.
- deze meditatie confronteert de beoefenaar met het onvermijdelijke van de dood van het eigen lichaam, evenals met de wetenschap dat alles wat te maken heeft met ‘ik’ en met ‘mijn’ slechts een erg beperkte levensduur bezit. We zijn eendagsvliegjes.
- deze beschouwing toont de weerzinwekkendheid van de desintegratie van het lichaam ná de dood—van het moment dat het opgezwollen is tot het ogenblik dat het uiteindelijk tot stof is geworden—wat zinnelijke begeerte (in ‘normale’ omstandigheden...) vermindert. *Asubha*.⁸¹⁷
- de beschouwing over het eigen desintegrerende lichaam zal ongetwijfeld de verwaandheid reduceren en de beschouwing over het rotten-de lichaam van zichzelf en van de anderen zal leiden tot het afnemen van zintuigelijke verlangens.
- deze meditatie vormt eveneens een nuttige voorbereiding op het moment van de eigen dood: het telkens opnieuw beschouwen van de eigen dood leidt tot het besef dat sterven *énkel* angstaanjagend is wanneer men zich met het lichaam *identificeert*; niet wanneer men het beschouwt zoals het is: een ding, een verschijnsel, een *dhamma*, dat toevallig ontstaat (uit onnoemlijk veel oorzaken en voorwaarden), even bestaat en dan verdwijnt in een caleidoscoop van nieuwe verschijnselen.
- en beschouw ook even de stoere hardnekkigheid waarmee de westerse begrafenisindustrie de illusie van (eeuwige) bestendigheid—ná de dood—in stand houdt: hoe deze goed florierende *business* met veel bra-

voure rond het onvermijdelijke fietst; waarbij de overledene de nabestaanden, burens en kennissen—ogenschoonlijk *in better shape than ever*—zelfs zittend ‘ontvangt’. Dit is de *esthetisering* van de dood. Door zulke lugubere spelletjes wordt de illusie van bestendigheid *voorbij* het ultieme einde geënceneerd. En *inzicht* in de wáre aard van de realiteit wordt op deze manier vakkundig verdoezeld. Wat natuurlijk de bedoeling is van deze lijkenpikkers. ⁸¹⁸

→ ook bij deze beschouwing moet men ervoor opletten dat het niet leidt tot afschuw van het lichaam (*cf. supra* - beschouwing van het lichaam i.v.m. de ontleding in anatomische elementen).

De aandachtige observatie van het lichaam in het lichaam, met inachtneming van de drie mentale kwaliteiten van waarneming—*atapi, sampajanna* en *sati*—leidt onherroepelijk tot de verwerving van inzicht in de voorwaardelijke en onbestendige aard van het lichaam, in het niet-Zelf en in de onderling afhankelijke aard van alle verschijnselen. ⁸¹⁹

Beschouwing van het lichaam geeft ons direct inzicht dat het *géén enkele inherente schoonheid* in zich draagt. Een onthechte en niet-identificerende houding t.o.v. het lichaam is dus op zijn plaats.

II.5.2.2 Aandacht gewaarwordingen—*vedana-nupassana satipatthana*

Gewaarwordingen (*P. vedana*)—voor alle duidelijkheid: gewaarwordingen en gevoelens vallen hier onder één noemer—nemen in de *Dhamma* een erg belangrijke plaats in.

Gewaarwordingen worden vernoemd in (a) de *suttas* betreffende de vijf aggregaten (*P. khandhas*); (b) als één van de schakels (*P. nidanas*) van de keten van afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*) en (c) hier tenslotte als tweede *satipatthana*. ⁸²⁰

De belangrijkste reden dat de gewaarwordingen tot de vier *satipatthanas* behoren is dat ze fysiek *gemakkelijk* vast te stellen zijn, hetgeen ze uiteraard tot uiterst handige meditatie-objecten maakt.

Ayya Khema: ⁸²¹

• *Aandacht gericht op de gewaarwordingen moet ons belangrijkste werk worden, want—of we het weten of niet—de reactie op onze gewaarwordingen is voor ons allemaal de belangrijkste levensinhoud.*

... Het proces verloopt als volgt. Als eerste komt het zintuiglijk contact [tussen het zintuig en zijn zintuiglijk object]; daaruit ontstaat een gewaarwording—of 'aangenaam', of 'onaangenaam' of 'neutraal'—en dan komt de geest die ten eerste verklaart: 'dat is pijn', 'dat is vreugde', 'dat is geluk', 'dat is ongeluk' en ten tweede waardeert: 'dat heb ik graag en wil ik behouden', 'dat heb ik niet graag en ik wil het kwijtraken', 'dat is neutraal'; hij [de geest] doet dat automatisch, instinctief.

Gewaarwordingen ontstaan doordat we zes zintuigen hebben. Daaraan kunnen we niets veranderen. De verlichte [persoon] heeft evenveel gewaarwordingen als de niet-verlichte. Daarover bestaan vaak misverstanden. Het zou verschrikkelijk zijn als de verlichte daadwerkelijk niets meer zou voelen. Dan zou hij ook niet meer weten wat andere mensen voelen.

Het onderscheid [tussen een verlichte en een onverlichte persoon] is dat een gewaarwording de onverlichte persoon gelukkig ofwel ongelukkig maakt, terwijl voor de verlichte persoon de gewaarwording gewoon een gewaarwording is.

We weten in elk geval dat we een gewaarwording van ergernis, vreugde of lijden hebben, en we worden dan ook boos, blij of lijden.

We 'worden' de gewaarwording. We identificeren ons met de gewaarwording in plaats van met de veranderlijkheid, onbestendigheid—wat de gewaarwording in werkelijkheid is. [Kernhout]

Juist in de meditatie, als we heel rustig zitten, kunnen we leren opkomende emoties, zoals bedroefdheid, verveling, weerstand, opwinding, zorgen, verdriet, ongeduld... los te laten.

Als het ons in de meditatie lukt *niet* te reageren, kan het ons ook in het dagelijkse leven lukken. Niets kan nuttiger zijn.

Als dus ergernis opkomt, niet verdrietig worden, bekijken, loslaten. Als zorgen opkomen, niet bezorgd worden, loslaten.

Aandacht voor de gewaarwordingen die in ons rondzweven en onze reactie daarop is daarom de belangrijkste opgave in ons leven, omdat het de enige weg is die ons uit samsara, de eeuwige kringloop der wedergeboorten, kan leiden.

De reactie op onze gevoelens is wat ons daarin vasthoudt: 'Ik wil het, ik wil het niet; ik wil het graag, ik kan het niet verdragen; het is aangenaam, het is onaangenaam.'

Als we deze kring eenmaal kunnen doorbreken hebben we een uitweg gevonden.'

[Kernhout]

Vedana-nupassana satipatthana is de *bewuste* opmerkzaamheid van ge-
waarwordingen in de *ge*waarwordingen, ⁸²² zowel *fysieke* als *mentale*,
maar *zónder* verlangen en *zónder* afkeer. ⁸²³

Fysieke gewaarwordingen:

→ de *fysiek aangename* ge

- *werelds* aangename ge
- *niet-werelds* aangename ge

→ de *fysiek onaangename* ge

- *werelds* onaangename ge
- *niet-werelds* onaangename ge

→ de *mentaal neutrale* ge

- *werelds* neutrale ge
- *niet-werelds* neutrale ge

Mentale gewaarwordingen:

→ de *mentaal aangename* ge

- *werelds* aangename ge
- *niet-werelds* aangename ge

→ de *mentaal onaangename* ge

- *werelds* onaangename ge
- *niet-werelds* onaangename ge

→ de *mentaal neutrale* gewaarwordingen (*P. upekkha-vedana*) worden opgesplitst in:

- *werelds* neutrale gewaarwordingen = met gehechtheid
- *niet-werelds* neutrale gewaarwordingen = zonder gehechtheid

De opdeling in aangename, onaangename en neutrale gewaarwordingen én verder in wereldse en niet-wereldse gewaarwordingen heeft te maken met het onderscheid tussen gewaarwordingen die verband houden met resp. het *zintuiglijke* (plastisch uitgedrukt: het vleeselijke ⁸²⁵) en het *morele* (de verzaking).

In feite komt het erop neer dat men bij het beschouwen van de gewaarwordingen moet nagaan of een gewaarwording *heilzaam* (*P. kusala*) of *onheilzaam* (*P. akusala*) is. ⁸²⁶

Ajahn Chah: ⁸²⁷

• *If it isn't good, let it die. If it doesn't die, make it good.* •

Niet-wereldse aangename gevoelens geven aanleiding tot vreugde, bijvoorbeeld de vreugde (*P. piti*) en het geluk (*P. sukha*) die de *yogi* ontdekt bij diepgaande meditatie, bij absorptie (*P. jhana*).

Het is van belang om deze vreugde, resp. geluk na te streven in onze queeste naar Ontwaken. ⁸²⁸

→ wanneer een gewaarwording opkomt, focus je erop en observeer ze met de vier gekende kwaliteiten: ijverig, volkomen bewust, opmerkzaam, hetgeen leidt tot gelijkmoedigheid.

→ observeer nauwkeurig alle gewaarwordingen en wees je ervan bewust of een gewaarwording aangenaam, onaangenaam of neutraal is.

→ onderzoek het hoe en het waarom je een aangename (of onaangename) gewaarwording hebt. ⁸²⁹ Tracht deze gewaarwording vast te houden en kijk er aandachtig naar in volle gelijkmoedigheid (zonder verlangen en zonder afkeer):

Ajaan Lee Dhammadhara: ⁸³⁰

• *Whenever a mood or feeling arises, we tend to give rise to various hopes or desires. For instance, when a good mood arises, we want that sense of wellbeing to stay as it is or to increase. This desire*

gives rise to stress, and so we receive results contrary to what we had hoped for.

Sometimes a bad mood arises and we don't want it, so we struggle to find happiness, and this simply piles on more suffering.

Sometimes the heart is neutral—neither happy nor sad, neither pleased nor displeased—and we want to stay that way constantly, or else we start to think that staying neutral is stupid or insane. This gives rise to more desires, and we start to struggle for something better than what we already are.

When this happens, we can't say that we're firmly based on our frame of reference—for even though we may be mindful of the fact that a good or a bad or a neutral feeling has arisen, we're not beyond it.

This shows that we lack the three qualities that can nurture and support mindfulness in becoming a factor of the Path.

In other words, start out with alertness firmly established, and then use mindfulness to connect the mind with its object. Don't let the mind slip away from the object, and don't let the object slip away from the mind.

Keep mindfulness firmly in reference to the object, and watch the mind to make sure that it stays fixed on its one object. As for the object, it's the responsibility of your focused investigation to keep track of whatever aspect of feeling may appear: inner or outer; happy, sad, or neutral. ♫

→ observeer de gewaarwordingen die het gemakkelijkst voor je zijn om op te focussen. Leg de nadruk—zeker in het begin—op deze 'gemakkelijke' gewaarwordingen.

→ aangename gewaarwordingen hoeven niet te worden *afgewezen* (omwille van de geneugten die er zouden *kunnen* uit voortvloeien); onaangename gewaarwordingen niet te worden *geprezen* (omwille van de zuiverende werking die ervan zou kunnen verwacht worden): *Dhamma* is niet beladen met geconditioneerde westerse begrippen van schuld en boete.

→ bij de meditatie op *aangename* gewaarwordingen beperkt de *yogi* zich tot een aandachtige observatie van deze gewaarwordingen, *zónder* er zich mee te identificeren: de beoefenaar observeert de aangename gewaarwording zoals ze zich presenteert, maar *onthoudt zich* van elke mentale reactie.

- bij de beschouwing van *onaangename* gewaarwordingen beperkt de *yogi* zich opnieuw tot een aandachtige observatie van deze gewaarwordingen, *zónder* er zich mee te identificeren: de beoefenaar observeert de pijn zoals die zich presenteert, maar *onthoudt zich* van éke mentale reactie.
- bij de beschouwing van *neutrale* gewaarwordingen beperkt de *yogi* zich opnieuw tot een aandachtige observatie van deze gewaarwordingen, *zónder* zich er mee te identificeren: de beoefenaar observeert de neutrale gewaarwording zoals ze zich presenteert, maar *onthoudt zich* van éke mentale reactie.
- belangrijk is dus dat de gewaarwordingen *énkel* worden geobserveerd; dat ze worden benoemd (aangenaam, onaangenaam of neutraal) en tenslotte door de *yogi* worden losgelaten *zónder* enige reactie.
- door het uitblijven van enige reactie worden oude conditioneringen (*P. sankharas*) aan de oppervlakte gebracht en doordat het oude gewoontepatroon niet meer *automatisch* wordt gevolgd, zal het gaandeweg getemperd worden; stapsgewijs uitdoven en tenslotte vernietigd worden: door deze niet-reactieve meditatie van de *yogi* krijgt de conditionering geen voedsel meer, d.i. het vuur krijgt geen brandstof meer en dooft zachtjes uit... [Kernhout]
- kijk ook naar de belangrijke plaats die *vedana* inneemt in de keten van afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*): het is *énkel* bij deze schakel (*P. nidana*)—*énkel dáár* (!)— dat begeerte (*P. tanha*) kan worden vernietigd en de kringloop van afhankelijk ontstaan kan worden gestopt. [Kernhout]
- meditatie op de gewaarwordingen maakt ook duidelijk dat gewaarwordingen aan de basis liggen van de reacties (*sankharas*) die erop volgen: gewaarwordingen spelen een veel grotere rol in de reacties dan het rationele denken. Meditatie maakt vlug duidelijk dat het zogenaamde *rationele denken* (waarop we ons, als Heersers van de Schepping, zo graag beroemen...) vooral dient om een (reeds uitgevoerde en voltooide) reactie te *rechtvaardigen*. Dit vormt (voor mij althans) een erg confronterende vaststelling.
- blijf ook even staan bij de *onbestendigheid* van alle gewaarwordingen; kijk hoe vlug ze ontstaan en ook hoe vlug ze weer vergaan.⁸³¹ Beschouwing over de onbestendigheid van de gewaarwordingen moet de beoefenaar ertoe aanzetten er zich absoluut *niet* mee te identificeren.

→ neutrale gewaarwordingen hebben als kenmerk de meest *bestendige* van de 3 gewaarwordingen [aangename; onaangename en neutrale] te zijn. Enige reflectie hierover is dus gepast.

In werkelijkheid zijn de neutrale gewaarwordingen even onbestendig als de aangename en de onaangename gevoelens. Alléén is de verklaring anders: bij neutrale gewaarwordingen, die voortkomen *uit onwetendheid* (*P. avijja; moha*), is de 'kennis' bij de waarnemer té gering om tot een aangename, resp. onaangename gewaarwording te leiden.

Bij neutrale gewaarwordingen die *mét wijsheid* gepaard gaan, is de ont-hechtheid én de gelijkmoedigheid van de *yogi* zo groot zijn dat hier geen aangename, resp. onaangename gewaarwordingen meer (kunnen) ont-staan.

→ de snelheid van opkomen en vergaan van de gewaarwordingen noopt de *yogi* om *lofbetuigingen* en *kritiek* aan zijn adres—in dit *satipatthana*-kader—aan een grondig onderzoek te onderwerpen: lofbetuigingen creëren een aangename gewaarwording; kritiek daarentegen veroorzaakt een onaangename gewaarwording. Diepgaande beschouwing van dit gegeven zal ertoe leiden dat de *yogi* noch aan lof, noch aan kritiek enig belang hecht.

De aandachtige observatie van de gewaarwordingen in de gewaarwordingen, met inachtneming van de vier mentale kwaliteiten van waarneming—*atapi, sampajanna, sati* en *upekkha*—leidt onherroepelijk tot de verwerving van het inzicht in de voorwaardelijke en onbestendige aard van de gewaarwordingen. Aandachtige, penetrerende meditatie op de gewaarwordingen geeft de *yogi* direct inzicht dat zij *geen enkele be-vrediging* in zich dragen. Een onthechte en niet-identificerende houding t.o.v. de gewaarwordingen is bijgevolg op zijn plaats.

II.5.2.3 Aandacht op de geest—*citta-nupassana satipatthana*

Citta-nupassana satipatthana betekent de aandacht richten op het *denk-proces* zelf, d.i. beseffen dat het denken plaatsvindt, weten dat de geest in werking is, weten dat er een gedachte is en die gedachte kennen.

Ayya Khema: ⁸³²

•... *Met volle aandacht erbij zijn hoe de gedachten opkomen en weer gaan. Alleen dan kan je de onbestendigheid ervan ervaren. Je moet ervaren hebben hoe de gedachten als een zeepbel ontstaan,*

*hoe ze er als een zeepbel uitzien—schitterend en zonder substantie
—en op het moment dat je erop wilt steunen, uit elkaar spatten.* 9

Bewuste opmerkzaamheid van de geest in de geest (van gedachten in gedachten): de eerste 4 beschouwingen van de *sutta* handelen over de 'gewone' geestesgesteldheden i.c. gedachten van verlangen; van haat/afkeer/boosheid; van onwetendheid en van verstrooidheid. De laatste vier beschouwingen handelen over 'hogere' geestesgesteldheden i.c. verheven; onovertrefbare; geconcentreerde en bevrijde gedachten.

Bij de 'gewone' geestesgesteldheden worden ook de tegenpolen beschouwd; Bij de 'hogere' geestesgesteldheden wordt beschouwd of ze al dan niet aanwezig zijn.

De beschouwingen over de 'gewone' geestesgesteldheden zijn:

→ beschouwing (overdenking, meditatie) of de geest al dan niet aangetast is door *verlangen* (*P. tanha; lobha*): verlangen naar geld, seks, roem, voedsel en slaap, of door de opponent ↔ vrijgevigheid (*P. dana*).

Bedenk dat begeerteloosheid de basis vormt voor 'waar' geluk: weinig verlangens, weinig bezittingen om je druk in te maken en daardoor de tijd hebben en nemen om te genieten van wat het leven biedt. ⁸³³

→ beschouwing (overdenking, contemplatie, meditatie) over onze verslaving aan de gewoonte van verlangen: van zodra immers een verlangen wordt bevredigd, staat een ander verlangen reeds klaar om de lege plaats in te nemen. Waarnaar we verlangen is van minder belang: we proberen vooral de *toestand van verlangen* permanent te handhaven, omdat *verlangen* ons een aangename ervaring verschaft. *Verlangen* op zich wordt zo een *gewoontepatroon*.

→ beschouwing (overdenking, contemplatie, meditatie) of de geest al dan niet aangetast is door *haat/afkeer/boosheid* (*Pali: dosa*) of door de opponent ↔ vriendelijkheid (*P. metta*). Bedenk dat je veel gelukkiger bent als boosheid niet aanwezig is. Laat dit de grootste motivatie zijn om boosheid uit te bannen. Boosheid slurpt ook erg veel energie op. Deze energie kan op een zinvolle wijze elders worden ingezet.

→ beschouwing (overdenking, contemplatie, meditatie) of de geest al dan niet aangetast is door *onwetendheid* (*Pali: avijja of moha*) ⁸³⁴ of door de opponent ↔ wijsheid (*P. panna*).

→ beschouwing (overdenking, contemplatie, meditatie) of de geest al dan niet aangetast is door *samentrekking* (*P. sankhitta*) en *verstrooidheid* (*P. vikkhita*). Samentrekking slaat op sloom- en traagheid; verstrooidheid slaat op het nastreven van zintuigelijke genoegens.

Leg vooral de nadruk op de meditatie over de eerste drie ‘vergiften’ (*P. kilesas*), namelijk: verlangen, haat/afkeer/boosheid en onwetendheid. Hou je bij deze observatie in het huidige moment (in het hier-en-nu).

De beschouwingen over de ‘hogere’ geestesgesteldheden zijn:

→ beschouwing (overdenking, contemplatie, meditatie) of de geest ‘*verheven*’ (*P. mahaggata*) is, wat wil zeggen: kalm is door absorptie.

→ beschouwing (overdenking, contemplatie, meditatie) of de geest ‘*over-trefbaar*’ (*P. sauttara*) is, wat te maken heeft met de *ontwikkeling* van concentratie, namelijk de noodzaak om helder [bewust] te beseffen welke bestanddelen van een bepaalde *jhana* de *yogi* moet achterlaten om een hogere *jhana* te (kunnen) bereiken.

→ beschouwing (overdenking, contemplatie, meditatie) of de geest ‘*ge-concentreerd*’ (*P. samahita*) is, d.i. beschouwen in wélk stadium van intensiteit de concentratie zich bevindt: ófwel ‘inleidende concentratie’ (*P. parikamma samadhi*); ófwel ‘toegangsconcentratie’ of ‘nabijheid-concentratie’ (*P. upacara samadhi*) ófwel ‘volledige concentratie’ (*P. appana samadhi*).

→ beschouwing (overdenking, contemplatie, meditatie) of de geest ‘*be-vrijd*’ (*P. vimutti*) is, hetgeen op een geestestoestand slaat die zonder verlangen, zonder haat/boosheid en zonder onwetendheid is. Een geest die vrij is van de 3 mentale giften (*P. kilesas*) is de geest van een *arahant*.

Naast de meditatie op de ‘gewone’ en de ‘hogere’ geestesgesteldheden nog volgende bemerkingen:

→ volgens het refrein moet de overdenking zich ook bij deze *satipat-thana* richten op het aandachtig gewaarzijn van het ontstaan en vergaan van de hierboven geciteerde geestesgesteldheden, waardoor de *onbe-stendige* aard ervan ervaren wordt.

→ beschouwing van de geest moet *niet* leiden tot het nemen van maatregelen om onheilzame geestesgesteldheden (i.c. verlangen, haat, onwetendheid, verstrooidheid) tegen te gaan. Net zoals het geval bij de vorige *satipatthanas* (i.c. het lichaam en de gewaarwordingen) is

aandachtig, niet-reactief gewaarzijn méér dan voldoende. Mediteer het loutere gewaar-zijn van de gedachten, zónder er ook maar enige reactie aan toe te voegen.⁸³⁵

Dus ook hier: observeren, noteren en loslaten. D.i. stop het verhaal; stop het drama dat het denkproces van de geest ons steeds voorhoudt. Stop de subjectieve ‘toevoegingen’ van verlangen; afkeer en onwetendheid.

Of in de woorden van de Boeddha: ‘Laat het geziene alleen het geziene zijn; het gehoorde alleen het gehoorde en het gedachte alleen het gedachte.’⁸³⁶

→ beschouw jezelf als een *spiegel*: zoals een spiegel énkél reflecteert en —per definitie—niéts toevoegt, zo ook moet de *yogi* énkél met ijver (*P. atapi*), helder bewust (*P. sampajanna*), met aandacht (*P. sati*), en vrij van hunkering en ongenoegen (*P. abhijhadomanassa*) zijn. [Kernhout].

De aandachtige observatie van de geest in de geest, leidt onherroepelijk tot de verwerving van het inzicht in de voorwaardelijke en onbestendige aard van de geest (gedachten).

Beschouwing van de geest (gedachten) geeft de *yogi* direct inzicht dat zij *geen bestendigheid* in zich draagt. Een onthechte en niet-identificerende houding t.o.v. de geest (gedachten) is bijgevolg de énjige terechte benadering ervan.⁸³⁷

II.5.2.4 Aandacht op de *dhammas*—*dhamma-nupassana satipatthana*

Het begrip ‘*dhamma*’ dekt vele ladingen. In deze context zijn *dhammas* ‘objecten van de geest’, mentale objecten, waarmee men *álle* verschijnselen bedoelt die een object van de geest kunnen zijn, in tegenstelling tot objecten die behoren tot één van de andere 5 zintuigen.⁸³⁸

De mentale objecten waarover de beschouwing of meditatie gaat, zijn expliciet vermeld in de *Maha-Satipatthana-Sutta*.

Deze mentale objecten zijn ingedeeld in groepen of categorieën van beschouwing, namelijk:

1. de 5 hindernissen (*P. panca nivarana*)
2. de 5 aggregaten of geledingen (*P. panca khandhas*)
3. de 6 zintuigen (*P. salayatana*)
4. de 7 factoren van verlichting (*P. sambojjhanga*)

5. de 4 Waarheden (*P. cattari ariya saccani*)

Bovenstaande mentale objecten worden in opgaande volgorde (crescendo naar Ontwaken toe) aan de bewuste aandacht van de *yogi* onderworpen.

Bhikkhu Analayo zegt hierover: ⁸³⁹

• *Bij voldoende mentale stabiliteit door overwinning van de hindernissen zet de beschouwing van dhammas zich voort met een analyse van de subjectieve persoonlijkheid in termen van de vijf geledingen, en analyse van de relatie tussen de subjectieve persoonlijkheid en de buitenwereld in termen van de zes zintuigsferen.*

*Deze analyses leveren samen een goede basis voor ontwikkeling van de ontwakingsfactoren, die als noodzakelijke voorwaarde voor ontwaken succesvol verankerd moeten zijn. Ontwaken betekent dat er volledig begrip is van de Vier Waarheden 'zoals ze werkelijk zijn', wat de laatste oefening is van de beschouwing van dhammas en het ultieme hoogtepunt van de beoefening van satipatthana. **

Infra volgt de bespreking van deze mentale objecten.

1. Aandacht op de 5 hindernissen/obstakels (*P. panca nivarana*)

De 5 obstakels—ook de 5 hindernissen ⁸⁴⁰ genoemd—blokkeren *yogi*'s weg naar bevrijding.

Zolang deze 5 hindernissen aanwezig zijn, kan geen 'begin-concentratie' of 'toegang-concentratie' (*P. upacara-samadhi*) en 'verworven concentratie' (*P. appana-samadhi*) verworven worden, ⁸⁴¹ en is de *yogi* niet bekwaam om tot concentratie te komen. Zij dienen bijgevolg systematisch te worden opgeruimd. ⁸⁴² Dit gebeurt door de 5 antipolen (tegengif) van de 5 hindernissen te ontwikkelen, namelijk de *jhana*-factoren (*P. jhananga*) (*cfr. infra*): deze *jhanangas* zijn nevenproducten van concentratie (*P. samadhi*).

Stephen Snyder & Tina Rasmussen: ⁸⁴³

• *The jhana factors are by-products of concentration.*

... Usually, we must undertake an intensive period of practice (such as a retreat) for them to arise with sufficient strength to be noticeable.

... *The jhana factors are specific conditions that arise as a result of the mind unifying through purification and “the building of the muscle” of concentration that develops as we turn away from the hindrances, hour after hour.*

*This is why it can be said that, in a way, the jhana factors replace the hindrances. **

Op te merken valt dat de *Panca Nivarana* in feite 7—i.p.v. 5—mentale eigenschappen omschrijven omdat zowel luiheid (*P. thina*) als traagheid (*P. middha*) onder één noemer (in de 3de Hindernis) worden gebracht. Een identiek fenomeen doet zich voor (in de 4de Hindernis) met rusteloosheid (*P. uddhacca*) en gepieker (*P. kukkuccha*).

De *Commentaren* wijzen erop dat de 5-delige classificatie als voordeel heeft dat elke hindernis zich laat verbinden met één van de *ghanas*.
844

De *Maha-Satipatthana-Sutta* richt de beschouwing op twee niveau's: 845

→ op de eerste plaats richt de meditatie zich op de vraag *of* de resp. hindernissen al dan niet *aanwezig* zijn. Indien ze *wél* aanwezig zijn, wordt het vertrouwde patroon gevolgd: aandachtige niet-reactieve aandacht, noteren (registreren) en dan loslaten.

→ op de tweede plaats richt de meditatie zich op de aandacht naar de *voorwaarden* die leiden tot het ontstaan (= de diagnose); die leiden tot opheffing (= de genezing) en die leiden tot het voorkomen (= de preventie) van de hindernissen.

Achtereenvolgens bespreek ik summier de Vijf Hindernissen en de *Jhanas*. Voor een uitgebreide analyse verwijs ik naar mijn boek *Satta-Visuddhi. De Zeven Zuiveringen* 846

→ **De Vijf Hindernissen** 847 zijn:

a) Zintuiglijk verlangen (*P. kamacchanda*)

Zoals het woord zelf aangeeft betreft het verlangens die betrekking hebben op één van onze zes—ook voor zelfvoldane westerlingen hoort 'de geest' erbij—zintuigen.

Verlangens vormen het speelgoed van de zintuiglijke wereld.

Het is de aanwezigheid van zintuiglijke verlangens die de *yogi* ervan weerhoudt om geconcentreerd te mediteren. De mens hunkert immers naar de bevrediging van zijn zintuiglijke verlangens, hetgeen finaal leidt tot *dukkha*, verdriet en frustratie.

Ofwel wordt het verlangen niet bevredigd en dan is er *dukkha*; ofwel wordt het lijden wél bevredigd, maar zorgt de onbestendigheid van de bevrediging opnieuw voor *dukkha*.

Zintuiglijke verlangens zijn onverzadigbaar, vermits er nooit een einde aankomt.

De Boeddha: ⁸⁴⁸

• *There is no fire like selfish desire, Bhikkhus. Not a hundred years of experience can extinguish it, for the more you feed it, the more it burns.* •

Zintuiglijke verlangens vormen het grootste obstakel om de wáre aard van de dingen te begrijpen; ze houden de *yogi* in grote onwetendheid. Verlangens bouwen muren om hem heen; zónder verlangens worden deze muren toegangspoorten tot bevrijding.

Zintuiglijke verlangens zijn intens verbonden met het ego, met het 'ik' en het 'mijn': zintuiglijke verlangens worden ingevuld door persoonlijke, subjectieve voorkeuren in allerlei vormen en smaken (er bestaan onzeglijk grove vormen van zintuiglijk genot, denk gemakshalve aan het uitgebreide gamma seksuele perversies, maar eveneens aan bepaalde 'exquise' eetgewoonten, zoals het verorberen van ortolanen, wat o.m. de 'socialist' François Mitterrand zowat het toppunt van succulentie vond).

Als je kijkt, luistert, ruikt, smaakt, voelt, denkt (dit zijn de zintuigen) met verwachting, met verlangen, met identificatie, zal je nooit helder begrijpen wat er zich wérkelijk voordoet. Dan begrijp je de dingen héél subjectief, in ieder geval *ánders* dan ze in werkelijkheid zijn.

Voldoet hetgeen je ziet aan je verwachtingen, dan word je gelukkig of euforisch; voldoet het niet aan je verwachtingen, dan raak je teleurgesteld of depressief.

Wanneer onze zintuigen dingen (verschijnselen, *dhammas*) ontmoeten die onze persoonlijke voorkeur wegdragen, dan krijgen we er een *aange-naam* gevoel bij. Wanneer ze onze afkeur hebben, ontstaat er een *onaangenaam* gevoel. Wanneer deze verschijnselen noch een aange-naam, noch een onaangenaam gevoel oproepen, dan laten ze ons koud.

Meestal ontstaat zulk neutraal gevoel omdat we er onwetend over zijn. In hoogst uitzonderlijke gevallen is een neutraal gevoel het gevolg van een perfecte gelijkmoedigheid. Dan loop je naast de Boeddha.

Een eigenaardig gegeven is dat zintuiglijke verlangens subtieler—lees: moeilijker te identificeren—worden naarmate de *yogi* zelf zuiverder wordt. Voorbeeld: het ultieme verlangen (!) naar ontwaken. Of voor jezelf een betere meditatie-sessie wensen. Ook dit is (subtiel) zintuiglijk verlangen. Maar hoe edel deze intentie ook is, het blijft 'verlangen'.

Zintuiglijk verlangen: *'Op een paar uitzonderingen na is de mensheid in niets anders geïnteresseerd dan in het veraangenamen van deze zes vormen van zintuiglijke waarneming. Wat niet wil zeggen dat zij niet aange-naam zouden mogen zijn. Het betekent simpelweg dat de meeste mensen op dit niveau blijven steken.'*⁸⁴⁹

Dhammapada:⁸⁵⁰

- *Slechts weinigen*
*Bereiken de Andere Oever.*⁸⁵¹
De meesten schuifelen slechts
*Op en neer langs deze waterkant.*⁸⁵² •

Het sleutelwoord is *identificatie*. Doordat het 'ik' zo nauw betrokken is bij zintuiglijke verlangens zorgen zij voor identificatie en daardoor tot *dukkha*.

Daar staat diametraal tegenover dat *dukkha* verdwijnt wanneer er niets meer verlangd wordt of te verlangen valt.

Het is dus van het grootste belang om deze verlangens te vernietigen.

De Boeddha zegt hierover kort en duidelijk:⁸⁵³

- *Tanhaya mulam kanatha'*:
Graaf de wortel van de begeerte op. •

Vernietiging van verlangen is slechts mogelijk indien de *yogi* de vergankelijkheid, de leegte en het niet-zelf ervan doorziet: de drie karakteristieken van alle geconditioneerde dingen (*P. tilakkhana*).

Praktisch: indien je gedachten tijdens (het begin van) de meditatie af-dwalen naar een zintuigelijk verlangen, komt het er op neer om—volgens de beproefde methode van mindfulness—duidelijk bewust te onderscheiden *wát* er in je geest gebeurt, dit verlangen te 'benoemen'/te 'no-

teren’/te ‘registreren’—*to name is to tame*—om het vervolgens, zónder verdere reactie los te laten.

Registreren heeft tenminste het voordeel van de duidelijkheid: doordat we het verschijnsel ontzelve(n), des-identificeren ⁸⁵⁴ we het verlangen en wordt het vlug duidelijk met welke onbenullige (vergankelijke, veranderlijke, onbevredigende, niet-substantiële) verlangens we ons bezighouden. Deze beschouwing heeft tot direct gevolg dat we de verlangens loslaten.

Het vuur van zintuiglijke begeerte zal net zolang blijven branden tot het moment dat de *yogi* de *leegheid* van de verschijnselen diep in zijn hart realiseert. Dit is: totdat de beoefenaar de fenomenen objectief observeert als een getuige—zónder er enig oordeel of vooroordeel aan toe te voegen (*remember Baudelaire supra*). Van zodra dit inzicht daagt, is het gemakkelijk om de zintuiglijke verlangens te doorzien en ze los te laten.

Praktisch naar beoefening toe:

→ matig zijn in eten, dat is ook de reden dat monniken in Boeddhistische kloosters ná het middaguur niet meer eten.

→ bekijk niet het 'geheel' van wat je verlangt, maar observeer de onderdelen. Bvb. een mooie wagen waar je je zinnen hebt op gezet: je bekijkt *énkel* de verschillende onderdelen ervan: wielen, motor, spiegels, carrosserie..., maar *niet* het geheel. Of: bekijk je lichaam (of dat van je partner) zoals beschreven in de *Maha-Satipatthana-Sutta*, namelijk als een zak met 32 anatomische onderdelen...

→ bekijk ook de evolutie van het voorwerp van verlangen: de mooie man/vrouw in zijn jeugd en dan 50 jaar later, 60 jaar later, 70 jaar later...

Maha-Dukkhakhandha-Sutta: ⁸⁵⁵

• *En wat, Monniken, is de zoetheid van lichamelijke vormen?*

Stel je een adellijk meisje, een brahmaans meisje, een burgermeisje van vijftien of zestien jaar voor dat niet te groot noch te klein is; niet te mager noch te dik, niet te licht noch te donkerkleurig van huid. Is zulk meisje op die leeftijd dan op het toppunt van schoonheid en liefalligheid? De monniken knikten instemmend. ⁸⁵⁶

Het geluk en de gewaarwordingen die ontstaan op basis van die schoonheid en liefalligheid, dat noem ik de zoetheid van lichamelijke vormen.

En wat, Monniken, is het nadeel dat schuilt in lichamelijke vormen?

Stel je datzelfde meisje voor als zij tachtig, negentig of honderd jaar oud is—versleten, krom als een dakbalk, geboched, steunend op een stok, bevend, ziek van ouderdom, met gebroken tanden, grijs haar, uitvallend haar, kaal, met diepe rimpels en een lijf vol pigmentvlekken. Wat denken jullie, Monniken? Waar is de schoonheid en liefvalligheid gebleven? Waar is de zoetheid van haar lichamelijke vormen naartoe? Vinden jullie dit de nadelen van lichamelijke vormen? De monniken knikten instemmend.

Dit, Monniken, is het nadeel dat zich verbergt in lichamelijke vormen. 9

→ eveneens aangeraden door de Boeddha: edele (spirituele) vrienden ⁸⁵⁷ ⁸⁵⁸ en edele (spirituele) conversaties. ⁸⁵⁹ De reden hiervoor is dat men sterk beïnvloed wordt door zijn nabije omgeving: men conformeert zich gemakkelijk onbewust (*remember*: 95%) met gedragingen, waarden en zienswijzen.

Daarom is het aan te bevelen dat de *yogi* zich omringt door personen met een hoge morele standaard (rechtschapen, genereus, wijs en met de vaste overtuiging om heilzame kwaliteiten te ontwikkelen en om onheilzame te vernietigen). ⁸⁶⁰ Zulke 'edele' (*P. ariya*) omgeving zal beletten dat de *yogi* zich verliest in wereldse bezigheden en in *gossip talk*. Het zal de beoefenaar eveneens beletten dat hij geagiteerd en verstrooid raakt.

Zulk gezelschap zal eveneens een constante meditatie-beoefening bevorderen. Wees daarom selectief in je vriendenkring. ⁸⁶¹ De *Pali*-canon wijst er permanent naar. ⁸⁶² ⁸⁶³

b) Kwaadheid, haat en boosheid (*P. vyapada*)

Kwaadheid kan vertaald worden als 'haat', 'boosheid', 'vijandigheid'. Het is de tegenpool van *goodwill*, welwillendheid, mededogen, vriendelijkheid. Kwaadheid versterkt de tegenstellingen met anderen; werkt verdeeldheid in de hand.

Het conflicteert met een kalme en gebalanceerde geestestoestand en vormt juist hierdoor een ernstige belemmering voor de groei naar ontwakens. Kwaadheid vervormt de visie van de *yogi* en verhindert hem om de waarheid te zien. Boosheid kan zich ook voordoen wanneer de omstandigheden waarin de *yogi* mediteert of de (houding van) andere beoefenaars hem niet bevallen.

De tegenpolen van kwaadheid, haat en boosheid zijn liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*) en mededogen ⁸⁶⁴ (*P. karuna*), vermits beide eigenschappen ervoor zorgen dat de geest rustig wordt, wat een absolute noodzaak is om ontwaken te realiseren.

Praktisch naar beoefening toe:

→ vooreerst: tracht boosheid te negeren, herken boosheid wanneer het de kop opsteekt, voorkom dat boosheid opkomt (word je er bewust van; bewustwording is het halve werk, om niet te zeggen: het hele werk!): boosheid start met het gevoel, de gewaarwording en daarna volgt de (meestal onbewuste, automatische reactie— in 95% van de gevallen!).

→ ook hier weer: als boosheid opkomt heeft het immers te maken met het ego dat zich opwerpt, het 'ik' dat zich weer benadeeld voelt; daarom des-identificeer je de boosheid door deze boosheid te 'noteren'/te 'registreren' om ze dan, zónder enige reactie, los te laten.

→ realiseer je dat boosheid geen enkele zin heeft vermits het je maar zélf ongelukkig maakt. En wat het nog erger maakt is dat de groef van het gewoontepatroon—de *sankhara*—nóg dieper geworden is, hetgeen ertoe leidt dat het bij een volgende boosheid nóg moeilijker wordt om je gewoontegedrag te veranderen.

→ beoefen de meditatie van liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta-bhavana*): ⁸⁶⁵ de universele en onpersoonlijke liefde, d.i. leef niet alleen voor jezelf, maar voor het verlichten van het lijden van je medemens (althans dat deeltje ervan dat jij als kleine schakel kunt bereiken). ⁸⁶⁶ Dit is de echte verlichtingsgeest (*P. bodhicitta*) ⁸⁶⁷ van de *bodhisattva*, het verheven ideaal van de *bodhisattva* van het *Mahayana*. ⁸⁶⁸

c) Luiheid en Traagheid (*P. thina-middha*)

Dit obstakel houdt verband met starheid van geest, sloomheid, apathie, onverschilligheid. Een dergelijke ongeïnteresseerde geest zal nooit tot verlichting gebracht (kunnen) worden. Een geest die suf is en niet mediteert over de belangrijke dingen van het leven, zal nooit juist inzicht verwerven.

- *Luiheid* is wegzakken in lethargie, een tekort aan drijfkracht, een gebrek aan energie.

→ Praktisch komt het erop neer dat de *yogi* goed de richting in het oog houdt waar hij naartoe wil, namelijk naar zuivering (*P. visuddhi*); naar bevrijding (*P. vimutti*) en naar innerlijke vrede (*P. nibbana*). En dit kan énk

bereikt worden door meditatie. Maar dit vraagt inspanning. Daarvoor moet de *yogi* zich energiek opstellen. *No shortcuts allowed.*

- *Traagheid van geest* is logheid van geest; het manifesteert zich als slaperigheid. De geest wil immers altijd zijn eigen zin doen. Slechts wanneer de *yogi* erin slaagt om zijn geest te concentreren en hem stil te houden komt hij tot rust.

→ Ook hier voor de praktische beoefening: de *yogi* moet zich constant focussen op de richting die hij wil inslaan en hiervoor—tijdens de formele meditatie én daarbuiten—álle energie vrijmaken.

d) Rusteloosheid en gepieker (*P. uddhacca-kukkucca*)

Deze beide eigenschappen staan haaks op een rustige geest:

- Rusteloosheid heeft—*het woord zegt het zelf*—onrust als eigenschap. Door onrust wordt stabiliteit verminderd. De oorzaak van rusteloosheid ligt in een focus op de *toekomst*.

- Gepieker of wroeging komt voort uit berouw voor zaken uit het *verleden*, die men al dan niet intentioneel gedaan heeft.

Zowel het gepieker over het verleden als de rusteloosheid om de toekomst verhinderen dat de geest van de *yogi* verblijft waar hij hoort te zijn, namelijk op de enige plaats waar *écht* geleefd wordt: in het *hier-en-nu*.

Het is bijgevolg noodzakelijk om aandachtig te observeren *wát* de reden is voor deze rusteloosheid en dat gepieker en vooral om na te denken over de nutteloze relevantie ervan: *the past is history, the future is mystery*.

Als de nuttelosheid ervan duidelijk wordt, is het ook gemakkelijk het voorwerp van de rusteloosheid en van het gepieker te verwijderen.

Voor de praktische beoefening:

→ vervang de gedachten die rusteloosheid of gepieker met zich brengen door het meditatieobject zelf, in casu door de adem.

→ laat je niet meeslepen door gedachten die rusteloosheid of gepieker veroorzaken: ga niet mee in het verhaal van deze gedachten; weiger mee te stappen in het drama: de enige plaats waar je een *'ik'* terugvindt is in

een verhaal of in een drama. Het ‘ik’; het ‘zelf’ is immers slechts een gedachte. Een groteske illusie. *Maya*.

- vervang deze gedachten door je aandacht te richten op de *Dhamma*.
- ook kunnen edele, wijze vrienden en edele conversatie hulpmiddelen zijn op de weg.
- ‘zijn’ in het *hier-en-nu*: als je naar de natuur kijkt, wees dan alleen maar ‘kijken’, als je naar een zingende vogel luistert, wees dan alleen maar ‘luisteren’, als je aan het strand het gebulder van de golven hoort, wees dan alleen maar luisteren, wordt er één mee. [Kernhout]

e) Sceptische, verwarde twijfel (*P. vicikiccha*)

Sceptische, verwarde twijfel heeft te maken met de afwezigheid van spiritueel vertrouwen:

- twijfel of de Boeddha werkelijk verlicht was
- twijfel dat de *Dhamma* waarheid is
- twijfel dat de *Dhamma* door de *Sangha* correct werd doorgegeven
- twijfel aan de eigen, persoonlijke spirituele capaciteiten

Deze twijfel ontstaat meestal door het ontbreken van kennis en competentie over wat heilzaam (*P. kusala*) is en wat onheilzaam (*P. akusala*).⁸⁶⁹

Twijfel kan ook voortspruiten uit een gebrek aan informatie. Van zodra de *yogi* inzicht verwerft en begrijpt, neemt de twijfel een einde.

De Boeddha zette aan om *alles* met de nodige argwaan en terughoudendheid te onderzoeken, ook zijn eigen leerstellingen.⁸⁷⁰ Een dergelijke houding leidt tot een permanent (onder)zoeken van de werkelijkheid. Van zodra de werkelijkheid persoonlijk wordt *ervaren* zoals ze *werkelijk is*, = ze herkennen, erkennen en er één mee worden (*P. bhava-namaya panna*) wordt de twijfel vernietigd.

Naar praktische beoefening toe:

- ontwikkel zelfvertrouwen: dit ontstaat op het ogenblik dat je in staat bent te doen wat je voor jezelf voorgenomen hebt: meditatie beoefenen.
- ontwikkel eveneens je kennis van de *Dhamma* en van de *brahmaviharas*: liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid: ‘*The brahmaviharas provide a sense of well-being to clear the*

meditator's karma with others and build the equanimity necessary for the uprooting and releasing that happens in vipassana.' 871

→ contact met edele, wijze vrienden.

Zoals *supra* gezegd, zullen de *jhana*-factoren—stap voor stap—de Vijf Hindernissen opruimen die *yogi's* weg naar concentratie [en vervolgens naar ontwaken] blokkeren:

→ De vijf *Jhana*-factoren (*P. jhanangas*) zijn:

1. richten van aandacht (*P. vittaka*)
2. voortdurende aandacht (*P. vicara*)
3. vreugde (*P. piti*)
4. geluk (*P. sukha*)
5. eenheid van geest (*P. ekaggata*)

De manier waarop de Vijf Hindernissen worden opgeruimd gaat als volgt:

- zintuigelijk verlangen (*P. kammachanda*) wordt gereduceerd door één-puntigheid (*P. ekagatta*)
- kwaadheid (*P. vyapada*) wordt gereduceerd door vreugde (*P. piti*)
- luiheid en loomheid (*P. thina midha*) wordt gereduceerd door het richten van aandacht (*P. vittaka*)
- rusteloosheid en piekeren (*P. uddhacca-kukkucca*) worden gereduceerd door geluk (*P. sukha*)
- sceptische twijfel (*P. vicikiccha*) wordt gereduceerd door voortdurende aandacht (*P. vicara*)

De beschrijving *supra* is duidelijk: bij concentratie worden de zintuigen progressief uitgeschakeld. De 5 Hindernissen worden—weliswaar tijdelijk—geëlimineerd waardoor de *yogi* volledige concentratie = absorptie = de 4de *jhana* = de hoogste graad van *rupa-jhana* (*P. appana samadhi*) bereikt. De 4de *jhana* is een belangrijke toegangspoort tot *vipassana*.

2. Aandacht op de 5 aggregaten van toe-eigening (*P. panca upadana khandha*)

De letterlijke vertaling luidt als volgt:

- *panca* = vijf
- *upadana* = hechten
- *khandha* = aggregaten van toe-eigening; aggregaten van vastklampen; geledingen; componenten; bestaansgroepen of 'hecht'-groepen.

872

Het 'vastklampen' slaat op het verlangen naar én de gehechtheid aan deze geledingen. Zoals we ondertussen weten (en hopelijk innerlijk *ervaren* hebben), vormt juist verlangen en gehechtheid de *oorzaak* van *dukkha*.

De vijf geledingen (*P. khandhas*) vormen de elementaire bestanddelen waaruit het 'ik'; het 'zelf' is samengesteld. Het is datgene wat ervaren wordt als het 'zelf'. De *Dhamma* analyseert de menselijke persoon door middel van deze 5 bestanddelen. De *khandhas* zijn het 'ego' *tout-court*.

Een dergelijke analyse is erg confronterend voor de *yogi* doordat ze elke *identificatie* en elke *gehechtheid* aan een 'zelf' vakkundig ondergraaft. Hierdoor vormt deze analyse dan ook een uiterst belangrijke katalysator op de weg naar realisatie.

[Kernhout]

Deze 5 aggregaten of componenten zijn:

a) het lichaam (*P. rupa*)

b) de gewaarwordingen, gevoelens (*P. vedana*)

c) de perceptie, cognitie, waarneming (*P. sanna*): dit is gebaseerd op herinnering en op ervaring. Perceptie heeft als functie de verschijnselen/fenomenen/dingen te herkennen door er hun onderscheidende kenmerken uit te pikken en die dan in het geheugen op te slaan door middel van *concepten*.

Onze perceptie *verklaart* wat onze zintuigen resp. zien, horen, ruiken, smaken, voelen en denken.

Hieruit volgt dat *élke* waarneming uiterst *subjectief* is en *énkel* geldig voor het individu dat waarneemt. Perceptie is een referentiekader. Een waarneming heeft *nooit* een universeel karakter.

Ieder voor zich vormt alzo de *unieke* maatstaf van zijn denken. Dit leidt ertoe dat we, als individu, de werkelijkheid, zoals ze *wérkelijk* is, nooit volledig (kunnen) vatten.

d) conditioneringen, wilsuitingen, gedachten, gedachten-systemen, mentale formaties, gewoontepatronen, ook kamma-formaties (*P. sankharas*) genoemd (omdat we hiermee *kamma* aanmaken).

e) bewustzijn, namelijk zintuiglijk bewustzijn (*P. vinnana*): respectievelijk visueel, auditief, geur, smaak, tast en mentaal bewustzijn (overeenkomstig de 6 zintuigen en een direct gevolg van het contact tussen het zintuig en het externe zintuiglijk object).

De eerste component is 'lichaam' (*P. rupa*); de componenten 2 t/m 5 noemt men 'geest' (*P. nama*). De combinatie van beide samen, namelijk lichaam en geest, d.i. de 5 componenten samen, is *nama-rupa*.

De meditatie over de *khandhas* gebeurt op twee niveau's:

➤ **eerste niveau:** meditatie over de werkelijke aard van elk aggregaat, d.i. het *helder begrip* (*P. sampajanna*) ervan:

Praktisch komt de meditatie—analytisch per geleding—neer op de meditatie van de '*techniciteit*', d.i. de beschouwing, contemplatie, meditatie door de *yogi* van wat er 'gebeurt'.

Concreet:

➔ lichaam (*P. rupa*)⁸⁷³ een continu ontstaan en vergaan van *kalapas*, een voortdurende energiestroom.

➔ bewustzijn (*P. vinnana*), het zich *bewust-zijn* van het contact van het zintuig met het zintuiglijk object: het 'oog' met 'vormen'; het 'oor' met 'geluid';...

➔ perceptie, cognitie (*P. sanna*) staat in verband met de (gepercipieerde) kenmerken van het externe object, waardoor het object 'herkend' wordt. Door deze 'perceptie' ontstaan gewaarwordingen.

➔ gewaarwordingen, gevoelens (*P. vedana*) Alle zintuiglijke ervaringen manifesteren zich *in, op* of *doorheen* het lichaam. Ze kunnen aange-naam óf onaangenaam óf neutraal zijn.

➔ conditioneringen, gewoontepatronen, wilsuitingen (*P. sankharas*) vormen het (voor 95% automatische) reactieve gedeelte van de geest.

Bhante Henepola Gunaratana: 874

• *Wanneer je bewust aandacht geeft aan je lichaam, je gewaarwordingen, je waarneming, je mentale formaties en je bewustzijn (de khandhas), dan ervaar je dat élk minuscuul onderdeel ervan voortdurend verandert.*

Wanneer je geworteld bent in mindfulness, neemt je geest waar dat iedere fractie van een seconde nieuw is.

De adem stroomt met deze verandering mee je lichaam in en uit. Je gewaarwordingen blijven veranderen. Je ervaring hiervan verandert ook, en zelfs de ervaring van verandering verandert. Je aandacht en je intentie om aandacht te geven aan de verandering veranderen zelf ook. En ook je bewustzijn verandert. •

➤ **tweede niveau:** meditatie over het ontstaan en vergaan van de aggregaten met het oog op de *‘ervaring van het onbestendige karakter’* ervan. 875 Praktisch komt de meditatie—analytisch per geleiding—neer op het volgende:

→ **lichaam:** meditatie over de niet-aantrekkelijke en vergankelijke aard, hetgeen moet leiden tot inzicht in de wáre aard van de werkelijkheid: het lichaam draagt *geen* inherente schoonheid in zich, *evenmin* als essentie.

→ **bewustzijn:** meditatie over de verkeerde voorstellingswijze van het ego, met het doel in te zien dat er geen enkele samenhang bestaat, geen enkele essentie; dat er enkel onbestendige en voorwaardelijke verschijnselen bestaan, dus géén *‘ik’* en géén *‘mijn’*.

→ **perceptie:** meditatie over het *subjectieve* projecteren van de eigen waardeoordelen op externe verschijnselen met het doel de illusie ervan te doorzien.

→ **gewaarwordingen (gevoelens):** meditatie over het onstabiele en onbevredigende karakter ervan.

→ **wilsuitingen:** meditatie over het automatisch-mechanische karakter (95%) van ons reactief handelen (gewoontepatronen), wat moet leiden tot inzicht in onze conditioneringen.

Wanneer de *yogi ervaart*, dat de geleidingen *niet* het *zelf* zijn. beseft hij dat het géén éneke zin heeft om zich verder met de *khandhas* te identificeren, i.c. zich niet te vereenzelvigen met zijn lichaam en zijn geest.

De *yogi* wéét nu dat het een absolute denkfout is te zeggen: *'Ik ben mijn lichaam'* of *'Ik ben mijn gevoelens'*.⁸⁷⁶ Het *zelf* is een begoocheling; een illusie. Door zijn radicale afwijzing van de aggregaten, wordt de *yogi* passieloos.

[Kernhout]

Dhammapada:⁸⁷⁷

- *Wie de reis volbracht heeft,*⁸⁷⁸
*Wie zonder verdriet is,*⁸⁷⁹
*Is in alle opzichten bevrijd.*⁸⁸⁰
*Voor wie alle ketens verbroken heeft,*⁸⁸¹
*Bestaat de koorts van passie niet.*⁸⁸² ♣

Passieloosheid bevrijdt de *yogi* uit zijn onvrede (*P. dukkha*) en stopt de kringloop van de wedergeboorten—het steeds opnieuw 'worden' (*P. bhava*) van moment-tot-moment—deze zich eindeloos herhalende, frustrerende cyclus (*P. samsara*) die de mens in zijn onbewust gedrag van verlangen, afkeer en onwetendheid, gevangen houdt.

Voor de volledigheid citeer ik *infra* de schitterende analyse van Bhikkhu Analayo:⁸⁸³

- *Onder invloed van onwetendheid ervaart men deze vijf geledingen als belichaming van het denkbeeld 'ik ben'.*

Vanuit een niet-ontwaakte visie staat het materiële lichaam voor 'waar ik ben', de gevoelens staan voor 'hoe ik ben', de cognities voor 'wat ik ben', de wilsuitingen voor 'waarom ik ben' en het bewustzijn voor 'waardoor ik ben'.

Op deze wijze draagt elke geleding bij aan de enscenering van de geruststellende illusie 'ik ben'.

Door de vijf facetten van het denkbeeld 'ik ben' te onthullen, gebaseerd op het splitsen van de subjectieve persoonlijkheid in geledingen, legt men de bestanddelen bloot van de misleidende aanname dat er een onafhankelijke en onveranderlijke actor zou zijn die inherent is aan het menselijk bestaan.

*Daarmee wordt het mogelijk dat er inzicht ontstaat in de ultieme zelfloosheid (*P. anatta*) van alle ervaringsaspecten. ♣ [Kernhout].*

Het centrale punt waar het om draait in de meditatie op de 5 geledingen is het heldere besef door de *yogi* van zijn absoluut onbestendige ont-

staan (*P. samudaya*) en vergaan (*P. atthagama*) en de hieruit voortvloeiende *voorwaardelijke* aard van zijn bestaan.

Doorgedreven, persistente meditatie op de *khandhas*—lees en versta duidelijk: de meditatie op de fictieve eigen persoon (!)—leidt dan ook steevast tot realisatie.

Dit wordt de '*leeuwenroep van de Boeddha*' genoemd.

Nogmaals Bhikkhu Analayo: ⁸⁸⁴

• *De directe ervaring dat ieder aspect van de eigen persoon veranderlijk is, ondergraaft de basis waarop de eigendunk en 'ik'—of 'mijn'—vorming zich staande houden.*

En andersom geldt dat naarmate men zich minder laat beïnvloeden door opvattingen als 'ik' en 'mijn' in relatie met de vijf geledingen, dergelijke veranderingen in de geledingen ook minder zorgen, jammerklachten, pijn, verdriet of wanhoop veroorzaken.

Daarom zeggen de leerredes: Geef de geledingen op, want in werkelijkheid behoren ze jullie niet toe. •

3. Aandacht op de zintuigsferen (*P. salayatana*)

Hierbij beschouwt de *yogi* de 6 innerlijke en de 6 uiterlijke zintuigsferen voor het ontwikkelen van niet-gehechtheid en inzicht. Door aandachtige meditatie ervaart de beoefenaar de *illusie* van een wezenlijk, substantieel '*ik*' dat op een volkomen onafhankelijke manier zintuigobjecten zou waarnemen.

Van zodra de *yogi* de zintuigsferen aandachtig en analytisch onderzoekt blijkt een *subjectieve* ervaring absoluut *geen* hechte eenheid te vormen, maar slechts een combinatie te zijn van 6 *afzonderlijke* sferen die allemaal op een *afhankelijke* manier ontstaan.

De meditatie over de *salayatana* gebeurt op twee niveau's:

➤ **eerste niveau:** de *yogi* mediteert op de 6 *innerlijke* zintuigsferen (oog, oor, neus, tong, lichaam en geest), de 6 *uiterlijke* zintuigsferen (vorm, geluid, reuk, smaak, tast en mentale objecten) evenals de *binding* tussen beide. Door meditatie hierover zal de beoefenaar vlug de invloed onderkennen die *persoonlijke* neigingen en voorkeuren (subjectiviteit) uitoefenen op het waarnemingsproces.

➤ **tweede niveau:** de *yogi* mediteert op de aandacht naar de voorwaarden die leiden tot het ontstaan (= diagnose); die leiden tot opheffing (= genezing) en die leiden tot het voorkomen (preventie) van een binding. De *yogi* observeert zónder enige reactie te geven. ⁸⁸⁵

4. Aandacht op de 7 factoren van verlichting (*P. sambojjhanga*) ⁸⁸⁶

Om tot realisatie, tot ontwaken, te komen zijn de zeven factoren van verlichting (*P. sambojjhanga*) erg belangrijk. ⁸⁸⁷

Zowel de *Panca Nivarana* als de *Sambojjhanga* vormen belangrijke aspecten van de *satipatthana*-meditatie. Opheffing van de Vijf Hindernissen en *tezelfdertijd* het ontwikkelen van de Zeven Ontwakingsfactoren zijn noodzakelijke voorwaarden voor de realisatie van verlichting.

Verder vormen de Zeven Ontwakingsfactoren een voorwaardelijk gebonden progressieve ladder, beginnend met aandacht (1ste factor) en eindigend in gelijkmoedigheid (7de factor).

Aandacht (*P. sati*) is de basis en vormt de voedingsbodem voor de andere 6 factoren, die kunnen onderverdeeld worden in twee groepen:

De eerste groep van 3 factoren is vooral belangrijk wanneer de geest futloos, sloom en traag is. Op zulk moment is meditatie over het onderzoek naar de Leer (*P. Dhammavicaya*), ijver (*P. viriya*) en vreugde (*P. piti*) aan de orde.

Over de tweede groep van 3 factoren kan best gemediteerd worden wanneer de geest opgewonden en rusteloos is. Dan komen de beschouwingen over kalmte (*P. passadhi*), concentratie (*P. samadhi*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) van pas.

→ in een eerste stap wordt de aandacht gericht op de al of niet *aanwezigheid* van de betreffende factoren en even opmerkelijk als bij de Hindernissen beperkt de aandacht zich *énkel* tot de observatie van de aan- of afwezigheid ervan: i.c. er wordt niet reactief ingegrepen.

→ in een tweede stap richt de meditatie zich op de *voorwaarden* die—bij aanwezigheid—leiden tot perfectionering ervan of—bij afwezigheid—leiden tot het ontstaan ervan.

Welke zijn de Zeven Ontwakingsfactoren?

a) Aandacht (*P. sati-sambojjhanga*)

- meditatie over aandachtig gewaarzijn (*P. samma sati*) en over helder begrip (*P. samma ditthi*).
- vermijden van contact met onaandachtige personen; het gezelschap opzoeken van alerte vrienden (*P. kalyanamittas*).

b) Onderzoek naar waarheid (*P. dhammavicaya-sambojjhanga*)

- forensisch onderzoek naar de Leer. Vrij Onderzoek naar de *Dhamma*: is de *Dhamma* wáár?

c) IJver, inzet, Energie (*P. viriya-sambojjhanga*)⁸⁸⁸

- de ontwikkeling van het onderzoek naar waarheid (*P. dhammavicaya-sambojjhanga*) veroorzaakt de ontwakingsfactor 'ijver'.
- meditatie over de voordelen van inzet; van inspanning.
- meditatie over het vermijden van futloze mensen en contact zoeken met energieke personen.

d) Vreugde (*P. piti-sambojjhanga*)

- de factor ijver zorgt op zijn beurt voor vreugde; het betreft hier de 'niet-wereldse' (onthechte) variant van vreugde, vergelijkbaar met deze die de *yogi* verkrijgt bij het realiseren van de *jhana*-absorpties.
- meditatie over inspirerende *suttas*.

e) Kalmte (*P. passaddhi-sambojjhanga*)

- uit vreugde volgt kalmte, innerlijke rust, sereniteit
- vermijden van onrustige mensen en onrustgevende situaties; daarentegen het opzoeken van rustige personen en rustgevende situaties.
- gezond voedsel tot zich nemen: *mann ist was mann isst*.

f) Concentratie (*P. samadhi-sambojjhanga*)

- uit de mentale toestand van sereniteit en door het wegvallen van verstrooidheid volgt concentratie (*P. samadhi*).

- meditatie over het ontwikkelen van concentratie.
- meditatie over het beteugelen van de geest; over het in toom houden van de gedachten en het niet-reactief terugbrengen van de aandacht naar het meditatie-object.

g) Gelijkmoedigheid (P. *upekkha-sambojjhanga*)

- *meditatie* over onthechting ten aanzien van alle geconditioneerde verschijnselen.
- bevooroordeelde personen vermijden en contact zoeken met gelijkmoedige mensen.
- uit concentratie (P. *samadhi*) volgt gelijkmoedigheid (P. *upekkha*), waarbij de *yogi* mentaal ‘in balans’ is; waar de beoefenaar zijn mentaal evenwicht bereikt, zodat hij ‘*onafhankelijk*’ kan blijven, ‘*zich aan niets in de wereld vasthoudend*’, conform het refrein van de *Satipatthana-Sutta*.

Dit mentale evenwicht is precies nodig voor de opening naar ontwaken. Op dit niveau van beoefening heerst een intens gevoel van volkomen loslaten.

Gelijkmoedigheid met betrekking tot *alle* voorwaardelijk bepaalde verschijnselen (P. *sankhara-upekkha-nana*), betekent het hoogtepunt van ontwikkeling en de juiste mentale voorwaarde voor het optreden van realisatie.⁸⁸⁹

Deze opgaande ladder van progressie van de 7 factoren van ontwaken wordt door de *yogi* bij zijn formele beoefening duidelijk waargenomen.

Ik citeer Bhikkhu Analayo:⁸⁹⁰

• *In praktische zin kan men de totale reeks van zeven factoren van ontwaken opvatten als een beschrijving van de voortgang in satipatthana-beoefening tot aan dit stadium van diepe gelijkmoedigheid.*

Op basis van goed gevestigde aandachtigheid [(P. sati)] wordt de aard van de subjectieve werkelijkheid geanalyseerd [(P. Dhamma-vicaya)].

Als deze aanhoudende analyse eenmaal goed loopt [(P. viriya)], dan schept toenemend inzicht meer helderheid in het object van

beschouwing en voelt de beoefenaar zich geïnspireerd [(P. piti)] om door te gaan met de beoefening.

Als men op dat moment het gevaar van wegdrijven in verrukking en opwinding weet te vermijden, zal de aanhoudende beschouwing uitmonden in een toestand van kalmte [(P. passaddhi)] waarin de geest moeiteloos bij zijn meditatie-object blijft, zonder enige verstrooidheid [(P. samadhi)].

Met behulp van rijpend inzicht zal het proces zijn top bereiken in een staat van duurzame gelijkmoedigheid en onthechten [(P. upekkha)]. •

5. Aandacht op de Vier Waarheden (P. cattari Ariya Sacca) ⁸⁹¹

De Vier Waarheden ⁸⁹² vormen het sluitstuk én het hoogtepunt van iedere meditatie van *satipatthana* als directe weg naar ontwaken.

In de *Maha-Satipatthana-Sutta* worden de Vier Waarheden gedetailleerd en omstandig uitgewerkt, wat overigens ook het geval is in de schitterende eerste *sutta* nà het ontwaken van Siddhattha Gotama ⁸⁹³ en tevens in diverse andere *suttas* (cfr. *infra*).

De Vier Waarheden zijn de volgende:

- a) de Eerste Waarheid: dit is het lijden (P. *dukkha ariya sacca*)
- b) de Tweede Waarheid: dit is de oorzaak van het lijden (P. *dukkha samudaya ariya sacca*)
- c) de Derde Waarheid: dit is de beëindiging van het lijden (P. *dukkha nirodha ariya sacca*)
- d) de Vierde Waarheid: dit is de weg die leidt naar de beëindiging van het lijden (P. *dukkha nirodha gaminipatipada ariya sacca*)

Voor een uitgebreide analyse van de Vier Waarheden verwijs ik naar het Hoofdstuk 1.2—Wat zijn de Vier Waarheden?—in het Eerste Deel van dit boek. Voor een uitgebreide analyse van het Pad verwijs ik naar Hoofdstuk 1.3—Wat is het Pad?—eveneens in het Eerste Deel.



Maar terug naar de *Maha-Satipatthana-Sutta*.

De absolute werkelijkheid verkrijgt de *yogi* door het *inzicht* dat het ego slechts *illusie* is. In de boeddhistische terminologie wil dit zeggen dat de *yogi* de *tilakkhana* bij zichzelf gerealiseerd heeft, namelijk de vergankelijkheid (*P. anicca*), het lijden (*P. dukkha*) en het niet-Zelf (*P. anatta*) van alle geconditioneerde verschijnselen experiënteel *ervaren* heeft. Dit is de werkelijkheid van de *ariya*, van de edele—*hij die wéét*.

De zintuiglijke (fenomenale) werkelijkheid daarentegen is de werkelijkheid van de onwetende 'wereldling' (*P. putthujana*), met zijn begeerte en boosheid, met zijn angsten, met zijn geest die alles beoordeeld op basis van zijn illusoir ego.

De absolute (noumenale) werkelijkheid ⁸⁹⁴ daarentegen kent geen enkele dualiteit. ⁸⁹⁵ De geest die deze absolute realiteit helder ziet klampt zich niet vast, hecht zich niet, hoeft niets te *worden*, hoeft niets te *zijn*.

Deze ontwaakte geest doet gewoon wat nodig is, ieder ogenblik opnieuw. Zonder toevoeging van wélk subjectief persoonlijk verhaal of drama dan ook (dat steeds zijn oorsprong vindt in de illusie van een onafhankelijk, separaat, eigen zelf).

Dit is bevrijding. Dit is *nibbana*—de uitdoving van het vuur van begeerte, van afkeer en van onwetendheid, door gebrek aan brandstof.

Het is deze realisatie—het bereiken van *nibbana*, de innerlijke vrede—waarop de slotparagraaf van de *Maha-Satipatthana-Sutta* alludeert.

De voorspelling in de *sutta* geeft aan dat de beoefening van *satipatthana* de faculteit bezit om de *yogi te brengen* tot de twee hoogste stadia van ontwaken, namelijk *arahant* en *anagami*.

Dit benadrukt nogmaals het belang dat de Boeddha zelf gaf aan deze 'directe weg'—*ekayano maggo*.

De tijdsduur om ontwaken te realiseren heeft uiteraard slechts een *symbolisch* metaforisch karakter vermits dit afhankelijk is van individu tot individu.

Frits Koster zegt hierover: ⁸⁹⁶

- *De vraag is eigenlijk niet concreet te beantwoorden. Enkele belangrijke factoren hierbij zijn de motivatie, toewijding, scherpzinnig-*

nigheid, de mate van geconditioneerdheid, de opvoeding, de gezondheid en de begeleiding die iemand krijgt. 9

Duidelijk is wel dat de doorbraak naar Zelfrealisatie toe, zich tijdens correcte beoefening, op *é*lk moment—*plóts* en *onvoorspelbaar*—kan manifesteren, maar dat het eveneens vanzelfsprekend is dat deze doorbraak slechts voort kan komen uit een geleidelijke ontwikkelingsgang van innerlijke progressie en mentale cultivering.

[Het bovenstaande is uiteraard kernhout tot de derde macht]

Conclusie:

Nogmaals, kort in schema: om *satipatthana* te beoefenen hoeft de *yogi* volgende vier specifieke mentale kwaliteiten⁸⁹⁷ te cultiveren:

→ *atapi*, toegewijd, geestdriftig zijn: het betreft hier een evenwichtige, persistente aanwending van juiste inspanning (*P. vayama*), van doortastendheid (*P. adhitthana*), van energie (*P. viriya*).

→ *sampajanna*, helder *zien*: het is de bekwaamheid om volledig te begrijpen wat er plaatsvindt, *wát* de *wáre* aard is van de realiteit. Concreet moet de *yogi* zich richten op het specifieke aspect dat alle *satipatthanas* gemeenschappelijk hebben, namelijk dat ze de *yogi* focussen op de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) van alle geconditioneerde dingen. Ze wijzen de *yogi* naar de drie kenmerken van alle fenomenen, namelijk: (1) veranderlijkheid; vergankelijkheid; impermanent zijn; ontstaan en vergaan (*P. anicca*); (2) dat ze door deze onbestendigheid onbevredigend zijn en lijden veroorzaken (*P. dukkha*) en (3) dat ze geen enkele vaste substantie in zich dragen, dat ze *zelf-loos* zijn (*P. anatta*). Door *sampajanna* onderként en ziet de *yogi* de dingen zoals ze *wé*rkelijk zijn—*yatha bhuta nana dassana*. De ontwikkeling van *sampajanna* leidt bijgevolg tot wijsheid (*P. panna*).

→ *sati*, aandacht, zowel een 'innerlijke' (*P. ajjhatta*) als een 'uiterlijke' (*P. bahiddha*) beschouwing, d.i. zowel een meditatie van zichzelf als van de anderen. Het betreft het *continu* gewaarzijn van het huidige moment, met als belangrijke aspecten '*... een pure en gelijkmoedige ontvankelijkheid in combinatie met een mentale gesteldheid die alert, weids en open is... Eén van de essentiële taken van sati is om de eigen gewoontereacties... te ontdoen van hun automatisme...Dit element van niet-reagerende en waakzame ontvankelijkheid in sati vormt de grondslag van satipatthana, als de ultieme middenweg die de inhoud van een ervaring niet verdringt, maar er ook niet dwangmatig op reageert.*'⁸⁹⁸

→ *vineyya abhijhadomanassa*, een geestesgesteldheid die vrij is van hunkering (*P. abhijha*) en van afkeer (*P. domanassa*) én eveneens volkomen vrij van vasthouden/hechten (*P. upadana*) en van afhankelijkheid (*P. nissito*) wat—in concreto—neerkomt op het verwijderen van de vijf hindernissen (*P. panca nivarana*). Dit resulteert in het realiseren van concentratie (*P. samadhi*) en van éénpuntigheid van geest (*P. ekaggata*).

De essentie van *satipatthana* meditatie komt hierop neer dat de *yogi*—wanneer hij de vier bovenstaande specifieke mentale kwaliteiten onder de knie krijgt—door aandachtige beschouwing (observatie/contemplatie/meditatie), zonder vooropgezet idee, zonder commentaar, zonder vooringenomenheid ten opzichte van het object dat hij observeert, (*ad litteram* volgens de *sutta*: ‘van het lichaam in het lichaam’, ‘van de gewaarwordingen in de gewaarwordingen’, ‘van de geest in de geest’ en ‘van de dhammas in de dhammas’) tot het existentiële inzicht komt dat:

- het lichaam (*P. rupa*) geen schoonheid, noch permanentie in zich draagt
- de gewaarwordingen (*P. vedana*) geen bevrediging brengen
- de geest (*P. citta*) niet bestendig is
- alle verschijnselen (*P. dhamma*) die het universum vormen—waaronder zijn eigen ego—geen Zelf bevatten

Dit inzicht leidt bij de *yogi* tot de existentiële ervaring ⁸⁹⁹ van ‘niet-geboorte en niet-dood, noch zuiver noch onzuiver, noch vermeerderen noch verminderen, wederzijdse doordringing en interzijn.’ ⁹⁰⁰

De *Maha-Satipatthana-Sutta* omvat—door zijn vier Fundamenten van Aandacht het hele universum. Daardoor is het absoluut *niet nodig* om *alle satipatthanas* te doorlopen om tot inzicht en tot realisatie te komen.

Wanneer de *yogi*, vanuit eender welke *satipatthana* ook, tot het bovenstaande existentiële *inzicht* komt, wordt de dam die hem verwijderd houdt van inzicht in de ware aard van de realiteit doorbroken.

Dit is wat men in Zen de *Poortloze Poort* noemt. Dit is de toegangspoort tot *nibbana*.

De essentiële diepte die *satipatthana* bevat wordt voor de *ziende yogi*—bij persistente beoefening—elke dag duidelijker. Deze leerrede vormt—voor mij persoonlijk althans—een *highway* naar bevrijding (*P. vimutti*)

door het uitdoven van *dukkha*; van misleiding en van verlangen. Het is de directe weg naar innerlijke vrede in het *hier-en-nu*. Naar *nibbana*.

Bhikkhu Analayo ⁹⁰¹ vertaalt *nibbana* als volgt:

• *Wat nibbana werkelijk impliceert, is dat het uit onwetendheid voortvloeiende geloof in een substantieel zelf is vernietigd, een 'vernietiging' die al bij stroombetreding ⁹⁰² heeft plaatsgevonden.*

Bij volledig ontwaken worden ten slotte de aller subtielste sporen van vasthouden aan een zelfbeleving voorgoed 'vernietigd', wat niet méér is dan een negatieve uitdrukkingwijze van de vrijheid die men door realisatie verwerft.'

[Kernhout in de derde macht]

Maar wat *nibbana* écht voor je inhoudt, dat moet je zélf (proberen te) ervaren. Dat is *voorbij* woorden... *beyond words*...

• *Volledig ontwaakt tot de realiteit van zelfloosheid is de arahant vrij als een vogel in de lucht, zonder sporen na te laten. ⁹⁰³* •

II. 6 VOORWAARDELIJK ONTSTAAN—*Paticca-Samuppada-Sutta*

De Vier Waarheden worden vaak aangevuld met een andere tekst uit de *Pali*-canon, namelijk de *Paticca-Samuppada-Vibhanga-Sutta* of de Analyse van het Voorwaardelijk Ontstaan.

De Boeddha zelf hierover, direct na zijn verlichting:

• *Deze Dhamma die ik verworven heb is diep, moeilijk te zien en moeilijk te begrijpen, vredig en subliem, niet te bereiken door louter redeneren, subtiel en kan door de wijzen worden ervaren. Maar dit mensengeslacht scheidt behagen in gehechtheid, wordt door gehechtheid in vervoering gebracht en verheugt zich in gehechtheid.*

Het is moeilijk voor dit mensengeslacht de waarheid te zien—namelijk duidelijke voorwaardelijkheid, afhankelijk ontstaan. En het is moeilijk de waarheid te zien van de beëindiging van al het gevormde, het loslaten van al het verworvene, de vernietiging van hunkering—objectiviteit, beëindiging, nibbana. 9

De *Paticca-Samuppada-Vibhanga-Sutta*—een korte voordracht—getuigt van een enorme diepgang. Het is een aaneenschakeling van twaalf elementen die inzicht geven over de wijze waarop de eeuwige kringloop van ontstaan en vergaan, leven en dood, tot stand komt.⁹⁰⁴

Paticca samuppada vormt in feite een verdere verduidelijking van de wet van *kamma*—de leer van oorzaak en gevolg. De Wet van Afhankelijk ontstaan leert ons dat alle verschijnselen—de mens inclusief—ontstaan door oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*) die binnen ons eigen universum liggen: alle fenomenen worden veroorzaakt door verschijnselen die in het verleden hebben plaatsgevonden, zoals alle fenomenen zelf ook de oorzaak zijn van alle toekomstige verschijnselen.

De *yogi* die tot het inzicht komt dat élk voorwerp waarnaar hij verlangt *afhankelijk* is van oorzaken en voorwaarden, ziet onmiddellijk de aantrekkelijkheid ervan gradueel afnemen. Geen énkél verlangen bezit ook maar enige vaste kern.

II.6.1 DE SUTTA

—Analyse van Voorwaardelijk Ontstaan— (Paticca-Samuppada-Vibhanga-Sutta—SN 12.2)

• [1.]

De Bhagavat verbleef in Savatthi. [Daar richtte hij zich als volgt tot de monniken:]

[2.]

“Monniken, ik zal jullie het voorwaardelijk ontstaan uiteenzetten en zal het voor jullie analyseren. Luister, let goed op, ik ga spreken.”
“Ja, Heer”, antwoordden die monniken tot de Bhagavat.

[3.]

De Bhagavat sprak als volgt:

“En wat, monniken, is het voorwaardelijk ontstaan?

Op voorwaarde van onwetendheid [(P. avijja)] ontstaan de drijfveren [(P. sankharas)].

Op voorwaarde van de drijfveren ontstaat bewustzijn [(P. vinnana)].

Op voorwaarde van bewustzijn ontstaat lichaam-en-geest [(P. nama-rupa)].

Op voorwaarde van lichaam-en-geest ontstaan de zes zintuigsferen [(P. salayatana)].

Op voorwaarde van de zes zintuigsferen ontstaat contact [(P. phassa)].

Op voorwaarde van contact ontstaan gewaarwordingen [(P. vedana)].

Op voorwaarde van gewaarwordingen ontstaat verlangen [(P. tanha)].

Op voorwaarde van verlangen ontstaat hechting [(P. upadana)].

Op voorwaarde van hechting ontstaat 'worden' [(P. bhava)].

Op voorwaarde van 'worden' ontstaat geboorte [(P. jati)].

Op voorwaarde van geboorte ontstaan ouderdom en dood, verdriet, weklagen, pijn, terneergeslagenheid en vertwijfeling [(P. jara-maranam)].

Aldus, Monniken, ontstaat deze hele massa van dukkha.

[4.]

En wat, Monniken, zijn ouderdom en dood?

De veroudering, de aftakeling van de diverse wezens in de diverse groepen, de afbrokkeling van hun gebit, de grijsheid van hun haar, de rimpels van hun huid, het verlies aan vitaliteit, het verval van de zintuigen: dit wordt ouderdom genoemd.

Het wegvallen, het heengaan van de diverse wezens uit de diverse groepen, hun ondergang, hun verdwijnen, hun sterven en dood, hun overlijden, het uiteenvallen van hun geledingen, het afleggen van hun lichaam: dit wordt dood genoemd.

Dus dit is ouderdom en dit is dood. Dit, Monniken, wordt ouderdom en dood genoemd.

[5.]

En wat, Monniken, is geboorte?

De geboorte, de conceptie van de diverse wezens in de diverse groepen, hun afdalen in de moederschoot, hun voortbrenging, het verschijnen van hun geledingen [(P. khandhas)], het verkrijgen van de zintuiglijke sferen [(P. salayatana)]: dit wordt geboorte genoemd, Monniken.

[6.]

En wat, Monniken, is 'worden' [(P. bhava)]?

Er zijn drie vormen van 'worden', Monniken: 'worden' in de [sfeer van de] Verlangens; 'worden' in de [sfeer van de Zuivere] Vormen en 'worden' in de Vormloze [sfeer]. Dit wordt 'worden' genoemd, Monniken.

[7.]

En wat, Monniken, is hechting [(P. upadana)]?

Er zijn, Monniken, vier vormen van hechting: hechting aan verlangens; hechting aan opinies; hechting aan regels en geloften en hechting aan geloof in een zelf. Dit, Monniken, wordt hechting genoemd.

[8.]

En wat, Monniken, is verlangen [(P. tanha)]?

Er zijn, Monniken, zes vormen van verlangen: verlangen naar [zichtbare] vormen, verlangen naar geluiden, verlangen naar geuren, verlangen naar smaken, verlangen naar tastbare objecten en verlangen naar gedachten. Dit, Monniken, wordt begeerte genoemd.

[9.]

En wat, Monniken, zijn gewaarwordingen?

Er zijn, Monniken, zes soorten gewaarwordingen: gewaarwordingen ontstaan uit prikkeling van het oog; gewaarwordingen ontstaan uit prikkeling van het oor; gewaarwordingen ontstaan uit prikkeling van de neus; gewaarwordingen ontstaan uit prikkeling van de tong; gewaarwordingen ontstaan uit prikkeling van het lichaam; gewaarwordingen ontstaan uit prikkeling van de geest. Dit, Monniken, worden gewaarwordingen genoemd.

[10.]

En wat, Monniken, is zintuiglijk contact [(P. phassa)]?

Er zijn, Monniken, zes soorten zintuiglijk contact: prikkeling van het oog, prikkeling van het oor, prikkeling van de neus, prikkeling van de tong, prikkeling van het lichaam en prikkeling van de geest. Dit, Monniken, wordt zintuiglijk contact genoemd.

[11.]

En wat, Monniken, zijn de zes zintuigsferen [(P. salayatana)]?

Het zijn: de zintuigsfeer van het oog; de zintuigsfeer van het oor; de zintuigsfeer van de neus; de zintuigsfeer van de tong; de zintuigsfeer van het lichaam en de zintuigsfeer van de geest. Dit, Monniken, worden de zes zintuigsferen genoemd.

[12.] En wat, Monniken, is lichaam-en-geest [(P. nama-rupa)]?

Bewustzijn [(P. vinnana)]; perceptie [(P. sanna)]; gewaarwording [(P. vedana)] en mentale formaties [(P. sankharas)]: dit wordt 'geest' [(P. nama)] genoemd. De vier elementen [(P. dhatus)] en de vorm ontleend aan de vier elementen: dit wordt 'lichaam' [(P. rupa)] genoemd. Dus dit is geest en dit is lichaam; dit wordt lichaam-en-geest genoemd, Monniken.

[14.]

En wat, Monniken, is bewustzijn [(P. vinnana)]?

Er zijn zes soorten bewustzijn: het gezichtsbewustzijn, het gehoorbewustzijn, het reukbewustzijn, het smaakbewustzijn, het tastbewustzijn en het denkbewustzijn. Dit, Monniken, wordt bewustzijn genoemd.

[15.]

En wat, Monniken, zijn, de drijfveren [P. (sankharas)]?

Er zijn drie soorten drijfveren: de aandrijfkraft van het lichaam, de aandrijfkraft van de spraak en de aandrijfkraft van de geest. Dit, Monniken, worden de drijfveren genoemd.

[15.]

En wat, Monniken, wordt onwetendheid genoemd [(P. avijja)]?

Het niet-weten omtrent dukkha; het niet-weten omtrent de oorsprong van dukkha; het niet-weten omtrent de beëindiging van dukkha en het niet-weten omtrent de weg die leidt naar de beëindiging van dukkha. Dit, Monniken, wordt onwetendheid genoemd.

[16.]

Zo, Monniken, ontstaan op voorwaarde van onwetendheid de drijfveren; op voorwaarde van de drijfveren ontstaat bewustzijn; op voorwaarde van bewustzijn ontstaat lichaam-en-geest; op voorwaarde van lichaam-en-geest ontstaan de zes zintuigsferen; op voorwaarde van de zes zintuigsferen ontstaat zintuiglijk contact; op voorwaarde van zintuiglijk contact ontstaan gewaarwordingen; op voorwaarde van gewaarwordingen ontstaat verlangen; op voorwaarde van verlangen ontstaat hunkering; op voorwaarde van hunkering ontstaat 'worden'; op voorwaarde van 'worden' ontstaat geboorte; op voorwaarde van geboorte ontstaan ouderdom en dood, verdriet, weklagen, pijn, terneergeslagenheid en vertwijfeling.

Aldus ontstaat deze hele massa van dukkha.

Maar door het volledig verdwijnen en beëindigen van onwetendheid houden de drijfveren op; door het beëindigen van de drijfveren houdt bewustzijn op; door het beëindigen van bewustzijn houdt lichaam-en-geest op; door het beëindigen van lichaam-en-geest houden de zes zintuigsferen op; door het beëindigen van de zes zintuigsferen houdt zintuiglijk contact op; door het beëindigen van zintuiglijk contact houden de gewaarwordingen op; door het beëindigen van de gewaarwordingen houdt verlangen op; door het beëindigen van verlangen houdt hechting op; door het beëindigen van hechting houdt 'worden' op; door het beëindigen van 'worden' houdt geboorte op; door het beëindigen van geboorte houden ouderdom en dood, verdriet, weklagen, pijn, terneergeslagenheid en vertwijfeling op.

Aldus eindigt deze hele massa van dukkha. ♀

II.6.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA

De Boeddha: ⁹⁰⁵

- *Sabbe sankhara anicca*
Sabbe sankhara dukkha
Sabbe sankhara anatta

Alle geconditioneerde verschijnselen zijn vergankelijk.
Alle geconditioneerde verschijnselen zijn onbevredigend.
Alle geconditioneerde verschijnselen zijn zonder 'zelf' •

In verhouding tot de immense dimensie van het heelal is de mens minder dan de spreekwoordelijke druppel in de oceaan.

Beter: de relevantie van een ademtocht of van een gewaarwording die door de *yogi* gevoeld wordt in dit onbeduidende lichaam/geest-complex is nihil in verhouding tot het uitgestrekte universum van tijd en ruimte.

- *De Melkweg zou een doorsnede hebben van 100.000 lichtjaar en tussen de 100 en 400 miljard sterren bevatten. In één jaar legt het licht 10.000.000.000.000 km af. Er zijn ongeveer 100 à 300 miljard andere sterrenstelsels in het waarneembare (!) heelal. De gemiddelde afstand tussen twee sterrenstelsels is 100.000.000 lichtjaar. •*

Als een minuscuul niemendalletje slingeren we rond, terwijl op élk ogenblik, en van moment-tot-moment, alles in ons ontstaat en vergaat...

En toch zijn we ervan overtuigd dat we met ons *denken*, met onze *woorden*, met onze *handelingen* eeuwigheid creëren, terwijl we in werkelijkheid—metaforisch uitgedrukt—met de grootste moeite slechts illustere ontwerpers zijn van een irrelevante ijssculptuur.

We duikelen—onwetend en onbezonnen—van het ene verhaal in het andere; van het ene drama in het andere; aangedreven door de uit een ver verleden overgeleverde, en nieuw geproduceerde conditioneringen van onze geest, onze woorden en handelingen—[onze] *'gevestigde patronen van denken en doen'*. ⁹⁰⁶

Illusie is ons handelsmerk. *Maya* onze wereld.

We slagen er wonderwel in om voortdurend de échte werkelijkheid waarin we bestaan te vervormen tot een 'eigen' illusoire ervaring.

Wat is de wáre werkelijkheid?

Onmeetbare tijdperken lang, groeien en ontwikkelen zich sterren, zonnestelsels en galaxies. Ze bereiken hun hoogtepunt om vervolgens compleet vernietigd te worden.

En, van tijd tot tijd, ontstaan er omgevingen waar bepaalde levensvormen mogelijk zijn. In dergelijke omgeving worden dan wezens geboren. Al naar gelang hun levensvorm, worstelen deze creaturen om hun bestaan, concurreren met elkaar en met hun omgeving en bevredigen hun verlangens (als ze kunnen), maar vroeg of laat worden ze allemaal oud en sterven.

Dit patroon van ontstaan, bestaan en vergaan is identiek voor zowel de grootste fysieke massa als voor het kleinste subatomaire deeltje.

Volgens de vaste wetten van het universum heeft *é*lk onderdeel zijn specifiek ritme van groei en verval: zijn eigen ingebouwde slijtage. Veranderlijkheid en vergankelijkheid (*P. anicca*) vormen het ontwikkelingspatroon van iedere soort.

Zelden denkt iemand erover na om te pogen aan deze eeuwige kringloop van ontstaan en vergaan, van verschijnen en verdwijnen (*P. samsara*) te ontsnappen. Alleen door enorme inspanningen—over een lange tijdperiode en vele levens (*P. jatakas*) (metaforisch bedoeld)—slagen wezens er in om een *exit* te vinden uit dit hele universum van geest en materie, van tijd en ruimte.

Stephen Batchelor: ⁹⁰⁷

• *De duivelse rondgang door samsara verdooft het besef van voorwaardelijk bestaan. Door vast te houden aan de gevestigde patronen van denken en doen, lijkt het alsof ik de verwarrende onbestendigheid en onvoorspelbaarheid van het leven op afstand kan houden.*

Zolang ik mezelf als een onafhankelijk en routineus functionerende eenheid kan zien, geeft dat beschutting tegen het onthutsende besef van mijn voorwaardelijkheid.

Zo maakt de duivelskring [samsara] ons blind voor het gegeven dat de wereld kieren vertoont, smalle spleten waardoor we uit die kringloop in de open ruimte van een pad kunnen stappen.

Paticca-samuppada is de sleutel tot hun en onze bevrijding. Paticca-samuppada kan worden vertaald als 'voorwaardelijk ontstaan' of als 'de wet van oorzaak en gevolg.' 9

De doctrine van *Paticca-samuppada* is diepzinnig, doordringend, niet gemakkelijk te begrijpen, maar nog steeds even waardevol en actueel als toen de Boeddha deze leer 2.600 jaar geleden aan zijn neef Ananda uitlegde.

De *Paticca-samuppada* analyseert, beschrijft en verduidelijkt het wordingsproces [het voortdurende 'worden' (*P. bhava*)] en het daaruit voortvloeiende en voortschrijdende lijden (*P. dukkha*).

Alles, álles maakt deel uit van een oneindige causale keten van ontstaan en van vergaan.

Stephen Batchelor: 908

• *Alles wat voorwaardelijk ontstaat op basis van instabiele condities, wordt zelf ook weer een instabiele conditie waaruit iets anders voorwaardelijk kan ontstaan.* 9

Deze keten van oorzakelijkheid beschrijft de conditionerende omstandigheden in dit wordingsproces en in het lijden, evenals de onderlinge afhankelijkheid van al deze psycho-fysische fenomenen.

De Boeddha zei:

• *Iemand die paticca-samuppada begrijpt, begrijpt Dhamma. Iemand die Dhamma begrijpt, begrijpt paticca-samuppada.*

*Als dit aanwezig is, is dát zeker aanwezig;
Wanneer dit zich voordoet, volgt dát zeker.'*

*Als dit niet aanwezig is, is dát niet aanwezig.
Als dit volledig is uitgeroeid, dan zal dát ook volledig uitgeroeid zijn.* 9

Met andere woorden: *niets* kan ontstaan (of geboren worden) in absolute onafhankelijkheid; niets kan bestaan in absolute onafhankelijkheid; niets kan vergaan in absolute onafhankelijkheid.

Alles is door oorzaken en voorwaarden bepaald, relatief en onderling afhankelijk. *Indra's net*.

Hans, Wolfgang Schumann: 909

• *Gotama zag in de voorwaardelijkheid, volgens welke al het bestaande van meerdere bepalende factoren afhankelijk is, een universeel principe, dat geen ruimte laat voor het aannemen van een onveranderlijk absolute.*

... Achter de wezens verbergt zich geen essentie, achter de dingen is geen 'Ding an sich'.

... Het leedvolle proces van de wedergeboorte voltrekt zich in de enige wereld die bestaat, namelijk in de wereld van voortdurend veranderende verschijnselen. Juist deze vergankelijkheid maakt het leven uit, want leven is geen 'zijn' maar een 'steeds iets anders worden'.

... Vanwege het ontbreken van iets absoluuts of een essentie achter de verschijnselen [lees: een god, opperwezen of schepper] is er geen verbindende eenheid, die door alles heenloopt. Ontelbare zielloze fenomenen lopen gelijktijdig af, veranderen elkaar als ze samenkomen, worden met andere gecombineerd en bepalen daardoor nieuwe fenomenen, die de plaats van de oude innemen.

... Het enige constante in de stroom van verschijnselen is de wet volgens welke het fluctuatieproces zich voltrekt: de voorwaardelijkheid (P. paticca samuppada). •

Ook kan worden gezegd dat wie oorzaak en gevolg begrijpt, de wetten van de natuur begrijpt. Niets bestaat op zichzelf of is ontstaan uit zichzelf. Alles komt voort uit vroegere omstandigheden. Alles is het gevolg van vroegere gebeurtenissen. Alles is het gevolg van specifieke elementen die zich vroeger hebben voorgedaan.

Er zijn zoveel natuurwetten, die allemaal *universeel* zijn. Bijvoorbeeld twee delen waterstof gecombineerd met een deel zuurstof maakt water. Het is een wet van de natuur, die nuttig kan zijn in de alledaagse (relatieve) wereld.

Wij kunnen ons hele leven lang streven naar zulke vorm van intellectuele kennis, zonder ooit het einde van *dukkha* te bereiken of zelfs maar te naderen. Intellectuele kennis is nuttig, maar zulke kennis kan en zal ons nooit bevrijden.

Enkel als we onszelf met een onverbiddelijke eerlijkheid onderzoeken en analyseren, ⁹¹⁰ zal er inzicht ontstaan in de *buddhasasana*—de Leer van de Boeddha—die énkelt een vertaling is van de kosmische natuurwet.

Paticca Samuppada bestaat uit een causale en cyclische keten van 12 schakels (*P. nidanas*)⁹¹¹ of oorzakelijkheden, die het universele proces beschrijft hoe *é*lk mentaal en materieel verschijnsel tot stand komt in het egocentrische menselijke brein.

Deze *bhavacakka*⁹¹² is een symbolische representatie van *samsara*, de eeuwigdurende cirkel van ontstaan en vergaan.

Het levenswiel—het wiel van het cyclische bestaan; het wiel van 'wording'—is bekend binnen *á*lle stromingen van het boeddhisme, maar het vindt zijn mooiste kunstzinnige realisatie als muurschildering op de buitenmuren van Tibetaanse tempels en kloosters.⁹¹³

Het levenswiel is de grafische voorstelling van *samsara*. Het toont *visueel* hoe de mens gevangen zit in de cyclus van ontstaan en vergaan.

In het midden van het levenswiel bevinden zich drie dieren, namelijk een varken; een haan en een slang. De drie dieren zijn kop-aan-staart afgebeeld, waarbij het ene dier het andere in de staart bijt. Dit is een allegorie voor *samsara*, de eindeloze cyclus van het lijden, waarbij het ene vergif het andere veroorzaakt.

De drie dieren staan symbool voor de drie vergiften—de *kilesas*, namelijk onwetendheid (gesymboliseerd door het varken); verlangen (de haan) en onbevredigd verlangen, d.i. afkeer, haat (de slang).

Het varken is een allegorie voor onwetendheid; misleiding en blindheid (*P. avijja; moha*). Onwetendheid behelst geen *intellectuele* onwetendheid, maar verwijst naar *geestelijke* onwetendheid, d.i. de verkeerde menseelijke waarneming van de manier waarop de wereld in mekaar steekt. Deze 'onwetendheid' staat voor waan, verblinding, zelfbegoocheling; de neiging om ons te identificeren met ons lichaam, met onze emoties, met onze gedachten.

Deze onwetendheid over de manier waarop ons bestaan in elkaar steekt leidt tot verlangen (*P. lobha; tanha*). We geloven dat de verschijnselen waarnaar we verlangen ons *blijvend* geluk zullen brengen. Dit is volkomen onterecht, vermits we, zelfs voordat ons verlangen ingewilligd wordt, reeds iets *á*nders begeren. Verlangen wordt gesymboliseerd door de haan.

De slang tenslotte is het symbool voor afkeer, voor haat en woede (*P. dosa*). Onbevredigd verlangen leidt tot afkeer, haat en woede. De reden komt voort uit onze misvatting—onwetendheid—dat we *separaat* be-

staan, onafhankelijk van de anderen. Hierdoor plaatsen we onze verlangens boven het welzijn van de anderen. Wanneer onze verlangens niet worden vervuld, ventileren we afkeer, haat en woede naar diegenen die wél het voorwerp van ons verlangen bezitten.

Maar ook hier blijkt weer het cyclische karakter van de *kilesas*: woede en haat belemmeren ons om helder te denken. Dit impliceert dat we, wanneer we bevangen zijn door woede en haat, niet tot de juiste waarne-ning komen van de manier waarop de verschijnselen bestaan. Hieruit volgt dat de mens onwetend blijft... De cirkel is compleet en sluit zich weer.

Maar toch even terug naar onwetendheid, waaruit alles voortspruit. Onwetendheid is: een onjuist begrip, een verkeerde mening hebben over iets waarvan we *ten onrechte* denken dat het waar of werkelijk is. We zien het gewoonweg *niet* óf we zien het *verkeerd*. Of we *willen* het niet zien.

Deze geestelijke onwetendheid is eigen aan de mens en aan het menselijke denken doordat we ons met alles *identificeren*, doordat we alles herleiden tot een 'ik'-heid.

Door deze onwetendheid nemen we gewoon voor werkelijkheid aan wat in onze geest opkomt. We *identificeren* ons ermee, grijpen ernaar en geven er ons oordeel over.

Door onze onwetendheid omtrent de Vier Waarheden (*P. cattari ariya saccani*); door onwetendheid over de werkelijke aard van de geconditioneerde dingen (*P. tilakkhana*), namelijk: veranderlijkheid/vergankelijkheid (*P. anicca*), lijden (*P. dukkha*) en geen-zelf (*P. anatta*); door onwetendheid over de Wet van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*); door onwetendheid over de Absolute (*P. paramattha sacca*) en Relatieve werkelijkheid (*P. sammutti sacca*), zien we onszelf en de wereld totaal vervormd. We herkennen—en nog veel minder *erkennen*—er gewoon niet de echte, wáre aard van.

We identificeren ons met ons ego, met dat kleine en uiterst beperkte 'ik' en scheiden ons af van het Geheel, terwijl we—in essentie—niets anders zijn dan zuiver *bewustzijn*, een deel van een Geheel, dat verandert van moment-tot-moment. We beseffen niet (of *kunnen/willen* niet beseffen) dat, van zodra de illusie van het ego⁹¹⁴ verdwijnt, we *verlicht* zijn.

Onze verkeerde gezichtspunten bepalen de manier waarop we de wereld beschouwen en ermee interactief omgaan. Deze visies bepalen hoe we

ons in de wereld plaatsen met een aantal waarden, overtuigingen en een heel scala van aspecten waarvan we (valselijk) menen dat ze onze identiteit uitmaakt. Ons 'ik'.

Deze onwetendheid leidt ertoe dat het overgrote deel van de mensheid betrokken is in allerlei activiteiten zonder in essentie te beseffen wát het individueel bestaan in werkelijkheid behelst. Dit maakt dat we gewoonweg niet in staat zijn om zuiver te *denken*, om zuiver te *spreken*, om zuiver te *handelen*.

De Wet van *Kamma* is eenvoudig duidelijk: intentionele heilzame acties (via de drie deuren: via denken, via woorden en via handelen) leiden tot goed *kamma*; intentionele onheilzame acties leiden tot slecht *kamma*.

Wat heel duidelijk moet zijn is dat alle geconditioneerde (voorwaardelijk voor hun ontstaan, voor hun bestaan en voor hun vergaan) verschijnselen, alle fenomenen, alle 'dingen', kortom álles, *veranderlijk* zijn: *anicca vata sankhara*. Dat is ook de reden waarom ze tot permanent lijden leiden: *sabbe sankhara dukkha*.

Bevrijding uit het levenswiel in slechts mogelijk wanneer de *yogi* de oorzaken van zijn lijden—onwetendheid, verlangen en afkeer—vernietigt. Dit wordt gesymboliseerd door de Boeddha, die zich—*buiten* het afgebeelde levenswiel—in de linkerbovenhoek van de afbeelding bevindt en naar de maan wijst.

De *yogi* kan zich bevrijden door toevlucht te nemen tot de drie Juwelen (*P. tiratna*), namelijk tot de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha*. De *tiratna* wordt afgebeeld in de rechterbovenhoek van de illustratie, uiteraard ook *buiten* het levenswiel.

Van zodra men dit proces van Afhankelijk Ontstaan helder begrijpt, ligt de weg naar *zuiver inzicht* voor de *yogi* open.

De Boeddha onderscheidde—zoals gezegd—12 schakels (*nidanas*) in deze keten van oorzaak en gevolg.

In de onderstaande *Pali*-tekst betekent het woord '*paccaya*': oorzaak, conditioneert, schept de voorwaarde voor...

Schakel 1: *Avijja-paccaya sankhara*—Onwetendheid (*P. avijja*), is de oorzaak van (het ontstaan van) drijfveren of aandrijfkrachten (*P. sankhara*). De diepste wortel van *samsara* is onwetendheid, namelijk het niet (kunnen of willen) begrijpen van de wáre natuur van alle fenomenen; van de

zó-heid van de dingen. Dit komt neer op het niet (kunnen of willen) begripen van de *tilakkhana* (i.c. *anicca*, *dukkha* en *anatta*).

Uit deze onwetendheid ontstaan begoochelingen, illusies, die onze geest verhinderen om de werkelijkheid te zien zoals ze wérkelijk is. Door deze onwetendheid herkennen we evenmin de wet van oorzaak en gevolg—de wet van *kamma*.

Deze onwetendheid betreft in de eerste plaats de (illusoire) overtuiging dat de mens een ‘zelf’ bezit—een ‘ziel’—een vaste kern i.p.v. in te zien dat de mens slechts een conglomeraat vormt van verschillende componenten (*P. khandhas*), die ontstaan en vergaan onder uiterst specifieke oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*).

Een andere misvatting is dat de mens gelooft dat verschijnselen *onafhankelijk* van elkaar bestaan, terwijl alles één is en met elkaar verbonden.

Tenslotte is het een begoocheling te denken dat verschijnselen *blijvende voldoening* kunnen schenken. Door de kenmerken van alle geconditioneerde dingen (*P. tilakkhana*) is dit onmogelijk.

Wanneer deze (illusoire) aspecten van het ‘ik’ in contact komen met de natuurlijke kosmische wet van veranderlijkheid (*P. anicca*), door veroudering en dood (*P. jara marana*), conflicteert dit heftig met de (illusoire) dunk die we over ons zelf hebben opgebouwd, wat leidt tot de verschillende vormen van *dukkha* die we als mens ondervinden.

Onze onwetendheid leidt tot impulsieve reacties. Dit zijn de *sankharas*: het zijn drijfveren, aandrijfkrachten of reacties op onze conditioneringen van onwetendheid, verlangen en afkeer (mentale formaties; het geheel van denkbeelden, die we ons geconditioneerd hebben eigen gemaakt en opgeslagen). Deze reacties zijn *gewoontepatronen*. Deze reacties brengen ons in de dynamiek die ons steeds opnieuw doet doortollen in die eeuwige cyclus van ontstaan en vergaan: *samsara*.

Voorbeeld: Wat onze aandacht in het heden trekt, wordt gekleurd door onze impulsen en aangeboren aanleg—denkgewoonten en gewoontepatronen die in het verleden zijn ontwikkeld.

Élke *reactie—élke!*—wordt geboren uit onwetendheid, en élk—*élk!*—moment van onwetendheid genereert een andere *reactie* en zo gaat de stroom verder.

Deze stroom van reacties (*P. sankharas*)⁹¹⁵ blijft doorgaan, zonder waarneembaar begin of einde.

Deze reacties kunnen zwak zijn, zoals een lijn getrokken in water of op zand. Maar ze kunnen ook zeer sterk zijn, zoals een lijn gebeiteld in een rots, die een indruk nalaat tot ver in de toekomst.

Sankharas zijn de *kammische* conditioneringen die verantwoordelijk zijn voor de doorstart van de (metaforische) wedergeboorte en aldus verantwoordelijk voor *samsara*, de cyclus van ontstaan en vergaan: een ononderbroken aaneenschakeling van lege maar uiterst efficiënte *sankharas*, die steeds opnieuw *sankharas produceren* en multipliceren en die steeds nieuwe golven van 'worden' (*P. bhava*) opwekken.

Osho:⁹¹⁶

• *This is my observation—that out of a hundred persons, almost ninety-nine persons die thinking of sex. In fact when death comes, the idea of sex becomes very strong because death and sex are opposite each other, they are the polar opposites. Sex is birth and death is the end of the same energy that birth released. So while dying, a person becomes obsessively interested in sex and that becomes the beginning of another birth.*

To die without thinking about sex is a great experience. Then something of tremendous import has happened to you. If you can die without thinking of sex at all, no lurking shadows of sex in your mind, of lust for life, you are dying as one should die. Only one percent of people die that way.

These are the people Buddha calls sotapanna: those who have entered the stream, those who have taken a step towards understanding what is real and what is unreal, those who have become discriminative of what is dream and what is true. •

Zonder hier verder metafysische beschouwingen over wedergeboorte aan te koppelen, is voor mij *samsara* glashelder: élk nieuw moment (dat permanent, van moment-tot-moment, ontstaat door de eeuwige cyclus van ontstaan en vergaan van alle verschijnselen) wordt beïnvloed (wordt in feite herboren = *wedergeboren*) door de continue stroom van onze *sankharas*.

Deze *sankharas* maken ons—door onze pertinente onwetendheid (namelijk door de illusie dat we een separaat *ik* zijn, los van het geheel)—de speelbal, de gevangene van élk moment. Van élk 'nieuw', weder-

geboren moment. Wij worden als het ware door onze *sankharas* gedreven en geleefd.

Bevrijding kan *énkel* verworven worden indien de *yogi* erin slaagt zich te bevrijden uit deze automatische gewoontepatronen die hem beheersen.

Dit proces van persoonlijke bewustwording kan slechts gerealiseerd worden door aanhoudende opmerkzaamheid, door aandacht, door alertheid. Door *satipatthana*. En zoals we ondertussen weten, gaat ons leven voor 95% onbewust voorbij. Er is dus nog werk aan de winkel!

In de *bhavadakka* wordt de onwetendheid symbolisch voorgesteld als een blinde man. Een meer illustratieve metafoor lijkt moeilijk te vinden.

Schakel 2: *Sankhara-paccaya vinnanam*—reactie (*P. sankhara*), is de oorzaak van (het ontstaan van) bewustzijn (*P. vinnana*).

Deze reacties—gewoontepatronen, impulsen, drijfveren, aandrijfkrachten—leiden tot bewustzijn. Elke reactie (*P. sankhara*) resulteert in bewustzijn (*P. vinnana*).

Meer specifiek: elke reactie die optreedt is verantwoordelijk voor het bewustzijn van het volgende moment. Als een *sankhara* wordt gegeneerd, ontstaat het bewustzijn in het volgende moment.

Deze continue stroom van bewustzijn—*vinnana*—ontstaat en vergaat van moment-tot-moment. En dit gaat zo ons hele leven verder als gevolg van deze onophoudelijke stroom van *sankharas*. Als gevolg van dit constante proces, blijft bewustzijn *continu* ontstaan (en creëert alzo de illusie van een substantieel, separaat zelf, een 'ik').

Nu naar het ultieme moment van de dood. Ik neem gereede aan (boerenverstand) dat op het moment van de dood onze manier van denken (uiteraard bij bewust-zijn) en voelen weinig verschillend zal zijn met hetgeen het gedurende ons hele leven was vermits gewoontepatronen (alleen door hun naam al) niet de neiging hebben om plots te veranderen.

917

Indien we ervan uitgaan dat het bovenstaande correct is, zal, op het moment van de dood, een zéér diepe *sankhara* (een lijn gebeiteld in een rots) aan de oppervlakte komen en zich manifesteren.

- According to the Buddha's teaching, when death is about to occur, when volitional control by the mind is weak, the powerful event in the ebbing life, or of an earlier life, thrusts itself forward

*and is recalled in one of the six senses, suitably: as the immoral or moral thought of the act [(P. kamma)]; or as a symbol of that act [(P. kamma nimitta)] such as the gift in the act of giving, or knife in the act of murder; or as some sign of the coming existence such as fires or music and are called the Sign of Destiny [(P. gati nimitta)]. They are known as the Death Signs. 918 **

Ik herhaal: het zich manifesteren van zulk diep gewoontepatroon ligt volkomen in lijn met hetgeen zich gedurende ons hele leven heeft geuit, dus waarom zou dit zich ook niet op het *moment suprême* manifesteren?

We zetten de redenering verder: de dood treedt in, de zintuigpoorten sluiten zich, de stroming van het lichaam, het stoffelijk aggregaat (*P. rupa*), stopt. Het bewustzijn, dat samen met het lichaam stroomde, wordt ervan losgekoppeld.

En wat gebeurt in dit ultieme volgende moment?

Namelijk, wat gebeurt er (niet met de aggregaten, die vallen gewoon uit elkaar) met de vrijgekomen reactieve energie van de *sankhara* in het volgende *moment* dat ontstaat? Zonder in metafysische beschouwingen te vervallen, is het voor mij duidelijk dat deze *energie* (*what it may be... you name it*) terecht komt in de universele bewustzijn-stroom, die zich verder zet en opnieuw, van moment-tot-moment overgaat in die immense universele caleidoscoop van manifestaties, met onnoembaar vele afhankelijke condities en voorwaarden, waaruit telkens opnieuw—van moment-tot-moment—iets nieuws tot 'worden' (*P. bhava*) komt om onmiddellijk nadien opnieuw te vergaan... Hét eeuwige *Proces*.

Wei Wu Wei: 919

** When the autonomous functioning, which is all that we are in manifestation [functioning is the manifesting of non-manifestation], no longer functions—i.e. when it no longer extends itself in an apparent space-time continuum, this-what-we-are remains totally integrated in noumenality.*

Noumenality as such cannot be recorded [registered]. What “noumenality” represents neither is nor is not.

*It is necessarily incognisable, because total devoid of objective quality, as “mirroriness” is [it cannot look at itself], and because it is precisely what we are, and absolutely all that we are, whether manifested or in apparent manifestation. **

Ik *highlight* de essentie uit de tekst ‘...*this-what-we-are remains totally integrated in noumenality*’—hetgeen-we-wérkelijk-zijn: *yatha bhuta* wordt totaal geïntegreerd in het Absolute.

En lees nu volgende tekst van de *Ariyapariyesana-Sutta*:⁹²⁰

‘... *het ongeborene, dat wat niet verouderd, dat wat vrij is van ziekte, het doodloze, dat wat vrij is van verdriet, dat wat vrij is van bezoedelende affecten, de onovertroffen rust-na-inspanning, het nibbana.*’

Het is me volkomen gelijk in *wélke* vorm deze bewustzijn-energie zich voortzet, en of (indien/als) en op welke manier (hoe) deze energie verbonden wordt met een nieuw stoffelijk aggregaat, met een andere stroom van *materie* (*P. patisandhi-citta*).

Wat voor mij wel duidelijk is dat deze schakel (metaforisch) het vorige bestaan *koppelt* aan het huidige leven. Anders gezegd: het huidige moment komt *niet* als uit-het-niets te voorschijn, maar is wel degelijk een voortzetting van het vroegere moment (net *zomin* als *geboorte* een absoluut beginpunt en *dood* een finaal eindpunt is).

Voor mij is het dít wat Boeddha met zijn metafoer bedoelde. En ik interpreteer de tekst ook op deze wijze (wat niet enkel mijn *récht* is, maar vooral mijn *plícht* om alle verschijnselen met Vrij Onderzoek te onderzoeken, conform de *Kalama-Sutta*). Maar uiteraard, staat het iedereen vrij hier een andere mening over te hebben.

In de *bhavacakka* worden de *sankharas* symbolisch voorgesteld als de pottendraaier.

Schakel 3: *Vinnana-paccaya nama-rupam*—bewustzijn (*P. vinnana*), is de oorzaak van (het ontstaan van) geest en materie (*P. nama-rupa*).

Bewustzijn brengt, onder invloed van *kamma*, een wedergeboorte voort. Het laatste bewustzijn vóór de dood *conditioneert* het verlangen om herboren te worden. Onze laatste gedachten, net voor het sterven, zenden hun laatste energetische trillingen de kosmos in. Aangezien energie niet kán verdwijnen,⁹²¹ blijft er een soort ‘*residu*’ over van ons beëindigd bestaan. In ieder geval zal de totaal vrijgekomen bewustzijn-energie worden omgezet in *materie* (hóe maakt niet uit, doet ook niet ter zake).

Wát wordt omgezet in *materie* zal—volgens de beschrijving van de materiële wereld door de Boeddha—bestaan uit de vier basiselementen (*P. mahab-dhatu*): aarde—het symbool van hardheid en inflexibiliteit (*P.*

pruthavi-dhatu); water—het symbool van cohesie en flexibiliteit (*P. apa-dhatu*); lucht of ruimte—het symbool van materiële leegte (*P. vayu-dhatu*) en vuur—het symbool van warmte (*P. teja-dhatu*).

Deze 4 elementen zijn immers aanwezig in álle *materiële* vormen. Dus ver kunnen we niet naast de werkelijkheid zitten.

Uit deze basiselementen zijn dan de vier secundaire elementen afgeleid: zichtbare vorm—lichaam (*P. rupa*); geur (*P. gandha*), smaak (*P. rasa*) en voedingswaarde (*P. oja*).

Elke kleinste fysieke eenheid (*P. kalapa*) bezit tenminste de bovenstaande acht kenmerken of aspecten. En zoals alle geconditioneerde dingen zijn deze elementen eveneens onderhevig aan veranderlijkheid (*P. anicca*), lijden/[leegte]⁹²² (*P. dukkha*) en niet-zelf (*P. anatta*).

Door onze onwetendheid (*P. avijja*) bevat het 'mentale *residu*' het hele pakket van conditioneringen en gewoontepatronen (*sankharas*—mental formations; mentale formaties; het geheel van denkbeelden, die we ons geconditioneerd hebben eigen gemaakt doorheen al onze existenties en hebben opgeslagen). En er ontstaat een impuls om dit pakket opnieuw in een 'wordings'-bewustzijn vorm te geven.⁹²³

Hierdoor ontstaat er opnieuw een samengaan—een kristallisatie—van lichaam en geest (*P. nama-rupa*).

In de *bhavacakka* wordt *vinnana* symbolisch voorgesteld als de gekke aap in een boom: de aap staat symbool voor het bewustzijn, de voortdurende stroom van oncontroleerbare gedachten die in ons hoofd rondwalen.



Intermezzo:

Een korte rustpauze: ik vertraag bovenstaande redenering, al was het maar om even op adem te komen; maar vooral om *in de marge* van dit verhaal aan te tonen hoe *visionair*⁹²⁴ Siddhattha Gotama was: ten overvloede heeft de *huidige* wetenschap aangetoond dat er in het hele universum niets bestaat dat werkelijk massief is, d.i. statisch is, onvergankelijk is. Alles bestaat uit minuscule energiedeeltjes, die zo snel bewegen—elkaar aantrekken en afstoten—dat ze de illusie wekken van massiviteit.⁹²⁵

Ayya Khema: ⁹²⁶

•... onze wetenschappers weten al tientallen jaren dat er niet één solide autonome bouwsteen in het hele universum bestaat, onszelf meegerekend, want wij horen daar ook bij.

Dat laatste staat vast niet in hun boeken, want het is misschien nogal lastig dit echt tot je door te laten dringen.

Alle materie bestaat uit energiedeeltjes die samenkomen en weer uiteenvallen. Ze nemen niet steeds een zelfde vorm aan, ze komen alleen op dezelfde wijze samen. Omdat dit voortdurend plaatsvindt, krijgen we de indruk dat we los staan van elkaar. •

2.600 jaar terug ontdekte de Boeddha *identiek hetzelfde* toen hij over dit soort deeltjes sprak; alleen had hij geen super gesofisticeerd laboratorium ter beschikking om het bewijs ervan te leveren.

Al deze minuscule deeltjes (*P. kalapas*) ontstaan en vergaan met een ontzettende snelheid: ontstaan en vergaan, verschijnen en verdwijnen als een oneindige stroom van vibraties en trillingen. Ons lichaam sterft *ieder* moment. En wordt *éik* moment herboren.

Osho: ⁹²⁷

• *If you ask the modern physicist, he will agree with Buddha: as you go deeper into matter, things start disappearing. A moment comes, when the atom is divided, that thing-hood completely disappears. Then there are electrons, but they are not things anymore, they are no-things. Its is very difficult to understand. But physics, modern physics, has come very close to metaphysics—because it is coming closer and closer to reality every day. It is approaching through matter, but coming to nothing.*

You know matter no longer exists in modern physics. Matter is just an illusion; it only appears, it is not there.

The solidity of it, the substantiality of it, is all illusion; nothing is substantial, all is flux and energy. Matter is nothing but energy.

And when you go deeper into energy, energy is not a thing; it is a no-thing. •

Van zodra we van *onzelf* realiseren dat we slechts bestaan (zoals trouwens *alle* geconditioneerde dingen, maar *veralgemeenen* doet *minder* pijn) uit *niets anders* dan energiedeeltjes die slechts toevallig bij elkaar komen om onmiddellijk nadien weer uit elkaar te vallen beseffen we de

illusoire aard van het 'ik', in voortdurende verandering, in permanente mutatie...

[Kernhout in de derde macht]

To make my point citeer ik het volgende: ⁹²⁸

• *Op en in ons lichaam leven ± 10 miljoen x 1 miljard micro-organismen. Het aantal cellen wordt geschat op 1 biljard of 10¹⁵. Ongeveer 600 miljard cellen per dag sterven af en er worden er evenveel opnieuw geschapen. Dat is ruim 10 miljoen cellen per seconde! Het hoornvlies vernieuwt zich op een paar dagen; de gemiddelde huidcel leeft slechts een of twee weken; botcellen worden om de drie maanden vernieuwd. In slechts 90 seconden worden er miljoenen antilichaampjes gesynthetiseerd, stuk voor stuk samengesteld uit circa 1200 aminozuren; en elk uur worden er 200 miljoen rode bloedcellen gegenereerd.*

*Volgens een analyse, uitgevoerd met behulp van een radio-isotoop door de Oak Ridge Laboratories, wordt ongeveer 98 procent van alle atomen waaruit ons lichaam bestaat binnen 1 jaar vervangen. **

Wanneer men bovenstaande analyse vergelijkt met de *perceptie* van de modale mens op *zijn* wereld, is enige modificatie op zijn plaats.

Deze fysieke wereld is slechts aarde, water, lucht en vuur. Dit universum is van moment-tot-moment aan verandering onderhevig; is *leeg* en zonder zelf.

Deze wereld is een puur natuurlijk *proces*, niet onderhevig aan een 'ik', maar aan een onnoemlijke hoeveelheid oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*), waar het 'ik' geen enkele vat op heeft.

Het vormt voor de *mens-met-inzicht* (*P. ariya*) een immense les in grote nederigheid. Voor de *anderen* (*P. puthujjana*) is enkel *verdringing* of *negatie* een oplossing. Een vluchtweg.

Dit geroemde ego ontstaat op een heel natuurlijke manier door de conceptie en verdwijnt—nadat de genetisch ingebouwde slijtage zijn werk heeft verricht—door de dood. Maar dit ego—zónder enige aanwijsbare substantie—is wel de oorzaak van onze permanente ellende.



Maar terug naar de draad van het verhaal voor wat we—voor de gemakkelijkerheid—het verschijnsel *mens* noemen, bestaande uit geest (*P. nama*) en materie (*P. rupa*).

Nama en *rupa* staan in relatie tot elkaar, maar zijn toch van elkaar onderscheiden. Zij vormen samen onze hele wereldse werkelijkheid: de vijf *khandhas*. *Nibbana* is het enige wat buiten *nama* en *rupa* staat.

Het universele bewustzijn, dat elk moment, en van moment-tot-moment ontstaat, manifesteert zich nu in een ‘nieuw’ lichaam, en dus de stroom van geest en materie is het logische gevolg: het huidige leven neemt (metaforisch) een aanvang, om onmiddellijk nadien (het volgende moment) opnieuw te verdwijnen.

De volgende stappen in het verhaal zijn gemakkelijker te nemen en vergen ook minder uitleg en duiding.

Schakel 4: *Namarupa-paccaya salayatanam*—geest en materie (*P. nama-rupa*), is de oorzaak van [het ontstaan van] de zes zintuigen (*P. salayatana*).

Nama-rupa, d.i. lichaam-en-geest. Het betreft hier de vijf *khandhas*, de vijf aggregaten van toe-eigening of van hechting: één fysieke component, namelijk het lichaam (*P. rupa*) en vier mentale componenten, namelijk bewustzijn (*P. vinnana*); ⁹²⁹ perceptie (*P. sanna*); gewaarwording (*P. vedana*); en mentale formatie of reactie (*P. sankhara*).

In de *bhavacakka* wordt *nama-rupa* symbolisch voorgesteld als twee figuurtjes in een bootje: lichaam en geest.

Schakel 5: *Salayatana-paccaya phasso*—de zes zintuigen (*P. salayatana*), zijn de oorzaak van (het ontstaan van) contact (*P. phassa*).

Wanneer lichaam en geest in contact komen met de buitenwereld, d.i. in communicatie treden met de externe wereld, ontwikkelen zich de zes zintuigpoorten, die voor hun werking afhangen van de zes zintuiglijke organen (de 6 innerlijke *zintuigsferen*): ogen, neus, oren, mond, lichaam en geest, dat ook als zintuig wordt erkend. Om te kunnen werken hebben de zintuigen *objecten* (de 6 uiterlijke *zintuigsferen*) nodig: vormen, geuren, geluiden, smaken, tastbare objecten en gedachten. Uit het contact tussen de zintuigen met de zintuiglijke objecten ontstaat bewustzijn (*P. vinnana*): visueel, auditief, reuk, smaak, tast en mentaal bewustzijn.

In de *bhavacakka* wordt *salayatana* symbolisch voorgesteld als een leeg huis met deuren en vensters: de zintuigen worden aanzien als poorten waarmee we de buitenwereld ervaren.

Schakel 6: *Phassa-paccaya vedana*—contact (*P. phassa*), is de oorzaak van [het ontstaan van] gewaarwording (*P. vedana*).

Het gevolg van communicatie is *contact*. Van moment-tot-moment, blijven de zes zintuigpoorten in contact komen met de objecten van de buitenwereld: het oog met beelden, het oor met geluiden, de neus met geuren, de tong met smaken, het lichaam met voelen, en de geest met mentale objecten.

Met deze schakel wordt het *contact* bedoeld van de respectieve zintuigen met een object. Door dit permanente *contact* van de zintuigen met de objecten wordt het individu—het 'ik'—vanaf de geboorte, opgebouwd. Gewaarwordingen, gevoelens (*P. vedana*), vormen de basis van ons leven.

Uit contact komt een bepaalde gewaarwording (of gevoel) voort: dit is de onmiddellijke *sensatie* die opkomt nadat het contact van de zintuigen met het object tot stand is gekomen.

Er zijn twee soorten gewaarwordingen:

- *cognitieve* gewaarwordingen, waardoor we objecten kunnen kennen *zónder* tussenkomst van onze emoties;
- *affectieve* gewaarwordingen, waardoor we de kwaliteiten van objecten kunnen evalueren, namelijk *gevoelens*, die aangenaam, onaangenaam of neutraal zijn.

Affectieve gewaarwordingen geven aanleiding tot verlangen, hechten en hergeboorte (*P. jati*) van 'zelf': het zijn deze '*jati*'-contacten die aanleiding geven tot onze misvattingen van onvergankelijkheid (*P. nicca*), van goedvoelen (*P. sukha*) en van zelf (*P. atta*).

Enkel bij '*jati*'-contact ontstaan deze aangename, onaangename of neutrale gewaarwordingen. Aangename gewaarwordingen willen we ten allen prijze vasthouden en daardoor leiden ze de geest naar *verlangen*. Van onaangename gewaarwordingen willen we af geraken omdat ze *afkeer* opwekken. Van de neutrale gewaarwordingen zijn we ons niet bewust omdat onze opmerkzaamheid niet groot genoeg is.

De realiteit—*yatha bhuta*—leert ons echter dat we er nooit in slagen het aangename te behouden en het onaangename van ons af te houden. De enige uitweg uit deze mallemlen is *inzicht* verwerven.

Dit kan énkél door—zonder oordeel—de gewaarwordingen te observeren; ze te benoemen; ze letterlijk een *naam* te geven (ze te *identificeren*, want dan weten we tenminste waarover we het hebben, maar ons er zeker *niet* mee te vereenzelvigen!); er geen reactie op te geven en ze ten slotte los te laten.

Nogmaals, in sms-stijl: observeer de gewaarwordingen; benoem ze; geef geen enkele reactie en laat ze vervolgens los.

Hetzelfde geldt trouwens ook voor onze gedachten (de eerste stap van het triumviraat: denken, woorden en daden): benoem de gedachten; observeer ze en laat ze los.

De *yogi* moet *inzien* dat deze gewaarwordingen *niet* van hem zijn: hij heeft er immers niet om gevraagd. Enkel op deze manier zuivert hij zijn geest, herwint hij zijn vrijheid en plaatst hij zich *buiten* de kringloop van *dukkha*, *buiten samsara*.

De gewaarwordingen zijn de ideale plaats ⁹³⁰ om de aanmaak van nieuwe *sankharas* te stoppen en oude *sankharas* te vernietigen, door het beoefenen van meditatieve zuivere aandacht (*P. samma sati*).

De *yogi* observeert de gewaarwordingen gelijkmoedig; benoemt ze; neemt geen enkel standpunt in en wacht tot ze vanzelf verdwijnen (*cfr. infra*).

[Kernhout]

In de *bhavacakka* wordt *phassa* symbolisch voorgesteld als een koppel in seksuele omhelzing: het contact met de buitenwereld, met de anderen.

Schakel 7: *Vedana-paccaya tanha*—gewaarwording (*P. vedana*), is de oorzaak van [het ontstaan van] verlangen (*P. tanha*).

Als gevolg van gewaarwording ontstaat verlangen. Verlangen is de oorzaak van *dukkha*, zoals de Tweede Edele Waarheid (*P. sammudaya sacca*) ons leert.

Verlangen is er de oorzaak van dat de wezens—tegen beter weten in—omwille van een *korte* vreugde, het *lange* lijden op de koop toe nemen.

Dit *ik*-verlangen kan verschijnen op drie manieren: zintuiglijk verlangen (*P. kamma-tanha*); verlangen naar bestaan (*P. bhava-tanha*) en verlangen naar niet-bestaan (*P. vibhava-tanha*).⁹³¹

In de *bhavacakka* wordt *vedana* symbolisch voorgesteld als een man met een pijl in het oog: de gewaarwordingen als het vermogen om het contact als aangenaam, onaangenaam of neutraal te ervaren (wat steeds tot *dukkha* leidt).

Schakel 8: *Tanha-paccaya upadanam*—verlangen (*P. tanha*), is de oorzaak van (het ontstaan van) vastklampen (*P. upadana*).

De aangename gewaarwordingen en gevoelens worden nu gekoesterd zodat er *begeerte* ontstaat. Het vuur van verlangen wordt *aangewakkerd* door *begeerte*. Het *Pali*-woord '*upadana*' betekent 'brandstof', waardoor een actief *proces* gaande wordt gehouden. Zoals hout de brandstof is die een vuur aan de gang houdt.

Ajahn Brahm:⁹³²

• *Een vlam is afhankelijk van brandstof. Het Pali-woord voor brandstof is 'upadana'. Een kaarsvlam is afhankelijk van vuur, was en een wiek. Als één van die drie 'brandstoffen' verdwijnt—dus, als de wind het vuur wegneemt; de was gesmolten is of de wiek opgebrand is—dooft de vlam.*

Als de vlam eenmaal gedooft is, is hij nergens meer.

Er is geen hemel waarin alle goede vlammen terecht komen om daar tot in alle eeuwigheid te branden. Evenmin versmelt de vlam met een kosmische, transcendente Vlam.

Hij dooft gewoon uit, dat is alles. Het Pali-woord voor een vlam die uitdooft is 'nibbana'. •

[Kernhout]

Het vormt de volgende fase van het verlangen: het is de meer *intensieve* vorm van verlangen, namelijk het vastklampen aan het object, het *hechten*: het werpen van blokken hout op het vuur van verlangen dat de gloed heviger maakt.

Hier komt het 'ik', het ego, nadrukkelijk op de voorgrond: het verlangen is zo intens geworden dat het object of de opinie 'bezit' wordt, een deel van 'onzelf'.

Dit leidt ernaar toe dat we zekere waarden aan iets *hechten* (let op het woord!), aan een mening die we vis-à-vis over iets of iemand hebben, of een oordeel dat we over iets of iemand vellen.

Onze gehechtheid—en ons krampachtig vastklampen eraan—heeft te maken met het feit dat we onszelf en de materiële wereld voor *écht* aanzien.

Upadana bestaat op 4 manieren:

→ hechten aan voorwerpen (*P. kamu-padana*): zulke hechting behelst dat we het verlangen naar bepaalde voorwerpen willen (her)bevestigd zien en dat we deze voorwerpen in bezit willen krijgen—'dit voorwerp is exclusief van mij, met uitsluiting van een ander'.

→ hechten aan ideeën, zienswijzen, theorieën, religie, bepaalde waarden, etc. (*P. ditthu-padana*)

→ hechten aan rituelen, praktijken, methoden, gewoonten, etc. (*P. silabbatu-padana*). Net zoals het bovenstaande maakt ook dit *hechten* zgn. deel uit van het 'ik'

→ hechten aan het 'zelf' (*P. attavadu-padana*)

In de *bhavacakka* wordt *tanha* symbolisch voorgesteld als een man met een drinkbeker: het verlangen naar zintuiglijke geneugten.

Schakel 9: *Upadana-paccaya bhavo*—vastklampen (*P. upadana*), is de oorzaak van (het ontstaan van) de stroom van leven/bestaan (*P. bhava*).

Vanwege het vastklampen—de diepe gehechtheid aan het verlangen—start het proces van 'worden' (*P. bhava*).

Bhava betekent het 'tot wording komen' van ons huidig *kamma*: intentionele gedachten, woorden en daden; zowel heilzaam als onheilzaam. Het zijn onze conditioneringen, die tot ontstaan komen.

Vanwege het vastklampen, gaat deze stroom van ontstaan onophoudelijk door, zodat we de opeenvolgende reeks van afzonderlijke feiten gaan

zien als één geheel, een 'zelf', met een *aparte* eigen identiteit, een 'ik', afgezonderd van het Geheel.

Dit proces van *worden* wint doorlopend aan kracht door het continu opbouwen van gewoontepatronen. En elke keer als het 'leven' (vernuw de tijdslijn en lees: als het moment) ten einde loopt, begint een nieuw 'leven' (als het volgende moment begint) t.g.v. een diepe *sankhara* van het verleden (*P. bhava-sankhara*).

Schakels 1 t/m 10 zijn onderling afhankelijk en werken gelijktijdig op elkaar in tot zij geboorte (lees: 'worden' (*P. bhava*) tot gevolg hebben. Dan start het volgende leven [moment].

In de *bhavacakka* wordt *upadana* symbolisch voorgesteld als een aap die naar een vrucht grijpt: het begerige grijpen naar het bestaan—het 'worden'.

Schakel 10: *Bhava-paccaya jati*—de stroom van leven/bestaan (*P. bhava*), is de oorzaak van [het ontstaan van] hergeboorte (*P. jati*).

Het volgende 'leven' resulteert nu in een nieuwe geboorte (in een nieuw moment).

Gehechtheid en verlies brengen een intens verlangen voort om *in deze wereld* te blijven bestaan; om verder te kunnen blijven 'genieten' van datgene wat ons aangename gewaarwordingen en gevoelens verschaft.

Omdat we geconfronteerd worden met het feit dat het leven kort is, katapulteren we onszelf naar een toekomstig bestaan: de wil om *nà* ons sterven, *opnieuw* tot bestaan te komen; om nog *eens* te *worden*; om te blijven *weder-geboren worden*.

Terug naar dit leven, waarin alles *gebeurt*: ons verlangen streeft naar een herhaling van wat we aangenaam vonden. Het verlangen wordt herboren, wordt weder-geboren. Opnieuw en opnieuw. Tot een diepe *sankhara* van verlangen wordt gevormd. Eenzelfde stramien geldt voor onze *sankharas* van afkeer.

In de *bhavacakka* wordt *bhava* symbolisch voorgesteld als een *zwangere* vrouw: de conceptie, het neerdalen van de geest in het lichaam; het begin van het *in-bestaan-komen*.

Schakel 11: *Jati-paccaya jara-maranam sokaparideva dukkha-domanas-supā-yasa sambhavanti*—hergeboorte (*P. jati*), is de oorzaak van (het ontstaan van) ouderdom, dood en verdriet (*P. jara-marana*).

Het gevolg is een nieuwe geboorte.

Maar elke geboorte resulteert uiteindelijk in ouderdom, dood, verdriet en ellende—in fysiek en mentaal lijden.

Het proces stopt dus *niet* als het leven eindigt (lees: nà elk moment komt een nieuw moment). Nà de dood komt een nieuwe geboorte, een 'weder'-geboorte (lees: na elk moment komt een nieuw moment).

En wanneer het leven herbegint, verschijnen ouderdom, ziekte en dood opnieuw; gewenste dingen gebeuren niet en ongewenste dingen komen tot stand. Al deze lichamelijke en geestelijke ellende is het rechtstreekse gevolg van dit 'worden'—deze continue 'geboorte'.

Er zijn dus drie afdelingen te onderscheiden: vorig leven, huidig leven en toekomstig leven. Maar ook binnen het huidige leven, zijn er drie stadia: het verleden van het huidige leven, het heden van het huidige leven en de toekomst van het huidige leven.

In de *bhavacakka* wordt *jati* symbolisch voorgesteld als een *barende* vrouw: de geboorte, begin van nieuw leven; als de manifestatie van ons *kamma*.

Jara-maranam tenslotte wordt symbolisch voorgesteld als een lijk dat gecremeerd wordt: het symbool van de vergankelijkheid; het uiteenval- len van de vijf *khandhas*, waaruit opnieuw *kamma* opgebouwd wordt voor een 'weder'-geboorte.

Schakel 12: *Avijja*—Onwetendheid.

En zo herhaalt zich de eeuwige cyclus van ontstaan en vergaan, van *samsara*, steeds opnieuw. Zo herbegint dit hele proces van *dukkha* opnieuw bij onwetendheid, de eerste schakel.

Belangrijk is dat de *yogi* dit proces van Afhankelijk Ontstaan kan gebruiken als een werktuig voor een beter begrip van zijn leven, en als hulpmiddel (*P. upaya*) op zijn pad naar verlichting, dit door het aanhouden van zuivere aandacht op al zijn activiteiten (denken, woorden, handelen) in het *huidig* moment, in het *hier-en-nu*.

De schakels 1 & 2 duiden op omstandigheden die deel uitmaken van een vorige bestaansvorm, d.i. een bestaansvorm die deel uitmaakt van het *verleden*. De schakels 3 t/m 10 handelen over omstandigheden die in het *heden* gebeuren, terwijl de laatste 2 schakels (11 & 12) naar de *toekomst* wijzen. Op te merken is dat schakels 2 en 10 betrekking hebben op *kamma*. Schakels 1, 8 en 9 zijn *bezoedelingen* (*P. kilesas*).

Oorzakelijkheden (*P. hetus*) uit het verleden conditioneren het heden. De huidige oorzakelijkheden zullen, op hun beurt, de toekomstige omstandigheden conditioneren (cfr. de wet van *kamma*).

Vedana—de cruciale schakel van gewaarwording

En dan is er het *huidige* moment van het *huidige* leven. Dit is de *énige* plaats waar het leven zich ontrolt. Alles uit het verleden (vanaf de oerknal) manifesteert zich in *dít* moment. In het *huidige* moment ontvouwt zich aan ons de *énige* échte werkelijkheid.

Deze werkelijkheid van onze zintuiglijke ervaringen manifesteert zich door gewaarwordingen (*P. vedana*) *ín* en *óp* en *doorhéén* ons lichaam.

Dit geldt evenzeer voor de geest: geest en lichaam zijn zo ontzettend nauw met elkaar verbonden dat elke activiteit in de geest zich manifesteert door een gewaarwording in/op/doorheen het lichaam.

Dat is wat de Boeddha ontdekte: '*Vedana samosarana sabbe Dhamma*'—'*Alles wat in de geest opkomt wordt vergezeld door gewaarwordingen*'. Daardoor is de observatie van de gewaarwordingen *hét* middel om de totaliteit van ons wezen— zowel mentaal als lichamelijk—te onderzoeken.

Vedana—de gewaarwordingen—vormen daardoor het belangrijkste moment op *yogi's* pad naar bevrijding. Het is het *énige* moment in de keten van Afhankelijk Ontstaan waarop de beoefenaar verlangen (*P. tanha*) en afkeer (*P. dosa*) een halt kan toeroepen.

Dit wil ook zeggen dat, zolang als dit *huidige* moment ondergedompeld blijft in onwetendheid, er *altijd* verlangen zal zijn—*vedana-paccaya tanha*—*gwaarwordingen zijn de oorzaak van verlangen*—met alle gevolgen vandien.

De keten van oorzaak en gevolg *blijft* werken, omdat er bij *iedere* gewaarwording die optreedt een *reactie* volgt. Hierdoor ontstaat een *proces* van constante vermenigvuldiging van ellende. Dit is het *proces* van de eerste twee Waarheden, namelijk het lijden (*P. dukkha sacca*) en het ontstaan van het lijden (*P. samudaya sacca*). Aan deze stroom van ellende komt geen einde.

Deze schakel van *vedana-paccaya tanha*, besepte de Boeddha, was *hét* punt (en tevens het *énige* punt) waarop de hele keten van Afhankelijk Ontstaan kon doorgesneden en gebroken worden.

Zolang een mens leeft zullen er zich altijd (van moment-tot-moment) gewaarwordingen voordoen *ín* en *óp* en *doorhéén* zijn lichaam. Dit wil zeggen dat met *élke* gewaarwording die zich manifesteert wijsheid *kán*

ontstaan namelijk wanneer de *yogi* de werkelijke aard van deze gewaarwordingen begrijpt.

De kwintessens is dat de *yogi* experiënteel moet *ervaren* dat *alle* gewaarwordingen—hoe aangenaam of onaangenaam deze gewaarwordingen ook mogen zijn—ze altijd *vergankelijk* zijn: ze zijn vluchtig, zónder enig intrinsiek bestaan. Alle gewaarwordingen ontstaan en vergaan. Het is hun natuurlijke aard. *Anicca*.

Door het reageren op deze gewaarwordingen—door *sankharas* van verlangen of door *sankharas* van haat—dient de *yogi* bijgevolg *géén énkél* doel. Het heeft *géén énkéle* betekenis; het heeft *géén énkéle* zin, vermits het universele kenmerk van alle gewaarwordingen immers ontstaan en vergaan is.

Hoe sterk de conditionering (het gewoontepatroon, de *sankhara*) van de geest ook is; hoe immens het gewicht van de oude *sankharas* ook is, de *yogi* *zíet* en *wéét*—*janami passami*—dat gewaarwordingen *geen énkéle* reactie vergen.

De duur van niet-reageren, van zuivere waarneming (d.i. waarnemen zónder reactie; zónder enig verhaal, zónder enig drama), zal eerst maar een paar ogenblikken zijn en later een paar seconden. Geleidelijk wordt deze periode langer en nadien doorlopend.

Deze verandering van reactie naar waarneming, zet bij de *yogi* een *transformatie* in gang. Het is bevrijding, zelfs van het lijden van het huidige moment.

Deze continue transformatie zal gradueel de hele conditionering van de geest veranderen en de wortels van *yogi*'s oude gewoontepatronen (conditioneringen, *sankharas*) doorsnijden.

Wanneer het hele proces van *paticca samuppada* door de beoefening van de *yogi* resoluut wordt omgekeerd [*reversed*], leidt dit tot *bevrijding* in plaats van tot lijden.

David Loy: ⁹³³

• *When your mind changes, the world changes. And when we respond differently to the world, the world responds differently to us.* •

De hele keten is gebroken omdat onwetendheid (*P. avijja*) ophoudt te bestaan. Op deze manier wordt de beëindiging van het lijden gereali-

seerd (de derde Waarheid—*P. nirodha sacca*) en de weg die leidt naar de beëindiging van het lijden gecultiveerd (de vierde Waarheid—*P. magga sacca*).

Dan ziet de keten er als volgt uit:

Schakel 1: *Avijjaya tv'eva asesaviraganirodha*—Als onwetendheid (*P. avijja*) volkomen en volledig uitgeroeid is

Schakel 2: *sankhara nirodho*—is er geen reactie (*P. sankhara*) meer

Schakel 3: *sankhara-irodha, vinnana-irodho*—geen bewustzijn (*P. vinnana*) meer

Schakel 4: *vinnana-irodha, nama-rupa-irodho*—geen stroom van geest -en-materie (*P. nama-rupa*) meer

Schakel 5: *nama-rupa-irodha, salayatana-irodho*—geen zes zintuigen (*P. salayatana*) meer

Schakel 6: *salayatana-irodha, phassa-irodho*—geen contact (*P. phassa*) meer

Schakel 7: *phassa-irodha, vedana-irodho*—geen gewaarwording (*P. vedana*) meer

Schakel 8: *vedana-irodha, tanha-irodho*—geen verlangen (*P. tanha*) meer

Schakel 9: *tanha-irodha, upadana-irodho*—geen vastklampen (*P. upadana*) meer

Schakel 10: *upadana-irodha, bhava-irodho*—geen wordingsproces (*P. bhava*) meer

Schakel 11: *bhava-irodha, jati-irodho*—geen nieuwe geboorte (*P. jati*) meer

Schakel 12: *jati-irodha, jaramaranam sokaparideva dukkha-domanasupa-yasa nirujjhanti*—en geen ouderdom, dood, verdriet en ellende, en fysiek en mentaal lijden (*P. jaramaranam*) meer.

Wanneer onwetendheid door de *yogi* volledig uitgeroeid is, zullen er geen *sankharas* meer gegenereerd worden. De continue stroom van 'worden' komt hiermee tot stilstand.

Dan worden de zes zintuigpoorten, het contact, de gewaarwording, het verlangen, het vastklampen en het *proces van 'worden'*, allemaal gestopt. Er is *geen* nieuwe geboorte meer en alle ellende die voortkomt uit geboorte zal automatisch ophouden (metaforisch). Dit *proces* van oorzaak en gevolg herhaalt zich *ad infinitum*.

Dit is het werkelijke legaat van de Boeddha: het pad van bevrijding *start* vanaf het punt van *vedana* omdat het pad van het lijden *begint* vanaf het punt van *vedana*.

Eénzelfde gewaarwording *in* of *óp* of *doorhéén* het lichaam kan leiden tot *samsara* en dus tot ellende (*P. dukkha*), maar kan evenzeer de sleutel vormen tot bevrijding (*P. vimutti*).

In plaats van, automatisch en onwetend, te *reageren* op de gewoontepatronen, kan iedere gewaarwording bij de *yogi* tot het *inzicht* leiden dat elke gewaarwording *anicca*—veranderlijk én vergankelijk is. Dat iedere gewaarwording, juist door deze vergankelijkheid, onvrede en lijden (*P. dukkha*) in zich draagt. En tenslotte, dat elke gewaarwording geen enkele substantiële kern in zich draagt, d.i. zelfloos is (*P. anatta*).

Door deze experiëntiele *ervaring* verwerft de *yogi* inzicht in de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) van *alle* geconditioneerde verschijnselen. Wanneer de *yogi* dit inzicht gelijkmoedig (*P. upekkha*) aanvaardt, ontstaat wijsheid (*P. panna*):

Sabbe sankhara anicca—'alle geconditioneerde fenomenen zijn vergankelijk'

Sabbe sankhara dukkha—'alle geconditioneerde fenomenen zijn onbevredigend'

Sabbe sankhara anatta—'alle geconditioneerde fenomenen zijn zelfloos'

Dit zuivert (*P. visuddhi*) de *yogi*; leidt hem tot bevrijding (*P. vimutti*) uit zijn lijden en schenkt hem innerlijke vrede (*P. santi*). Niet in een verre, ongedefinieerde toekomst, maar in het *hier-en-nu*. In *dít* moment. In het *NU*.

Dit is de reden waarom de Boeddha zoveel nadruk legde op *vedana*.

Verlangen en afkeer opzij zetten was een traditionele leer uit het *brahmanisme*. De focus lag alleen op verlangen en afkeer in directe relatie tot de

objecten van de zintuigen: al wat gezien was, gehoord, geroken, geproefd, aangeraakt, of gedacht.

De Boeddha ging *verder*. Hij ontdekte dat het contact tussen een zintuig en het respectievelijke object van dat zintuig onvermijdelijk resulteert in *gewaarwording*, en dat verlangen of afkeer alléén zal ontstaan *nadat* de gewaarwording ontstaat. Hij ontdekte de *tussenstap* tussen contact (*P. phassa*) en verlangen (*P. tanha*), namelijk gewaarwording (*P. vedana*).

Deze tussenstap creëert bij de *yogi* de vrije keuzemogelijkheid om, al dan niet, op deze gewaarwording te reageren. Hier ligt de menselijke *verantwoordelijkheid*. En ook *yogi's* opdracht, namelijk om verlangen of afkeer t.o.v. een gewaarwording te *counteren*, namelijk door er *niet* op te reageren. Door de gewaarwording *énkel aandachtig én gelijkmoedig* te observeren. Naakte aandacht op alle gewaarwordingen. *Bare awareness*.⁹³⁴

Dit is *vipassana*. Dit is Boeddha's legaat.

DEEL III - DE ANDERE OEVER

III. 1 HET ONZEGBARE IN WOORDEN GEVAT

Wat conceptloos is kan niet in woorden worden gevat. Ik hul me daarom nederig in stilte. En laat het spreken over aan de Ene die de eer toekomt om het onzegbare in woorden te vatten.

'Het is de volledige opheffing van die enorme dorst [verlangen, begeerte], het opgeven, het verzaken, het er vrij van zijn, de ont-hechting ervan.'



'Het tot rust brengen van alle opkomende dingen, het opgeven van alle bezoedelingen, uitdoving van dorst, onthechten, ophef-fing, Nibbana.'



'Monniken, wat is het Absolute, het ongeconditioneerde? Monni-ken, het is de uitblussing van begeerte, de uitblussing van haat, de uitblussing van illusie. Dit, Monniken, wordt het Absolute ge-noemd.'



'Radha, de uitblussing van 'dorst' is nibbana.'



'Monniken, wat er ook is, geconditioneerde of ongeconditioneerde dingen, onthechten is van al die dingen het allerhoogst.'



'Dat betekent vrijheid van verwaandheid en eigendunk, vernieti-ging van dorst, de ontworteling van gehechtheid, het doorkappen van het continueren, de uitblussing van dorst en gehechtheid, op-heffing. Nibbana.'



'Uitdoven van verlangen, uitdoven van afkeer, uitdoven van onwe-tendheid; dit wordt nibbana genoemd.'

‘Hier hebben de vier elementen van vastheid, vloeibaarheid, temperatuur en ruimte geen plaats; de noties van lengte en breedte, het subtiele en het grove, goed en kwaad, naam en vorm zijn alle tezamen vernietigd; noch deze wereld noch de andere, noch komen, gaan of staan, noch dood noch geboorte, noch zintuiglijke objecten worden er aangetroffen.’



‘Er is, Monniken, een staat van ervaring die zich bevindt voorbij het gehele domein van materie, het gehele domein van de geest, een sfeer die noch deze wereld is, noch een andere wereld, noch beide, maan en zon. Hiervan zeg ik dat er ontstaan noch vergaan noch bestendigheid is, en dood noch wedergeboorte. Er is geen ondersteuning, geen ontwikkeling, geen fundament. Dit is het einde van het lijden.’



‘Hier, Monniken, zeg ik, is er geen komen, geen gaan, geen staan, noch dood noch geboorte. Zonder afhankelijkheid, niet gemaakt, dit is zonder zintuiglijke objecten. Dit is inderdaad het einde van lijden.’



‘Het ongekunstelde is moeilijk te zien, de waarheid is niet makkelijk te zien; hunkering wordt doorgrond door hem die weet, er is geen hindernis voor hem die ziet.’



‘Er is, Monniken, het niet-geborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-gevormde. Als, Monniken, dit niet-geborene, niet-gewordene, niet-geschapene, niet-gevormde er niet zou zijn, dan zou hier geen ontkomen aan het geborene, het gewordene, het geschapene, het gevormde te bespeuren zijn. Maar omdat het niet-geborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-gevormde er is, is het mogelijk een ontkomen aan het geborene, het gewordene, het geschapene, het gevormde te bespeuren.’



‘Dit, Monniken, is waarlijk de vrede, dit is het hoogste, namelijk het einde van alle formaties, het verzaken van ieder substratum voor wedergeboorte, het verwerpen van begeerte, gehechtheid, uitblussing, Nibbana.’

'Voor wie zich ergens aan vastklampt is er instabiliteit, wie zich nergens aan vastklampt is er geen instabiliteit; als er geen instabiliteit is, is er sereniteit; als er sereniteit is, is er geen ondergeschiktheid: als er geen ondergeschiktheid is, is er geen komen en gaan; als er geen komen en gaan is, is er geen dood en geboorte; als er geen overlijden en geboorte is, is er noch 'hier' noch 'voorbij' noch 'tussen de twee'. Dit is eenvoudigweg het einde van lijden.



'In vervoering gebracht door begeerte, woedend door haat, verblindt door onwetendheid, overstelpt, met een verstrikte geest, brengt dit een mens tot zijn eigen verwoesting, de verwoesting van anderen, de verwoesting van beiden, en ervaart hij mentaal lijden en verdriet. Maar als begeerte, haat en begoocheling zijn opgegeven, brengt dit een mens noch tot zijn eigen verwoesting, noch tot de verwoesting van anderen, en ervaart hij geen mentaal lijden en verdriet. Zo is nibbana zichtbaar in dit leven, onmiddellijk, uitnodigend, aantrekkelijk, en begrijpelijk voor de wijzen.'



'Net zoals de wind een stevige rotsblok niet in beweging brengt, zo kunnen noch visuele beelden, noch geluiden, noch geuren, noch smaken, noch tastbare dingen, noch het begeerde noch het niet-begeerde, iemand van zulk een karakter aan het wankelen brengen. Zijn geest is gelijkmoedig; bevrijding is verworven.'



'Er is iets ongeborens, ongewordens, ongeschapen, ongevormds. Bestond dat niet, dan zou er geen uitweg zijn uit deze wereld van het geborene, gewordenene, geschapene, gevormde.'



'Nibbana is de vernietiging van de tot wedergeboorte drijvende begeerte.'



'Nibanna is het verlost zijn van begeerte, haat en verblindings.'



'Nibanna is het tot rust komen van de [wils]intenties, die immers voortdurend kamma scheppen en daardoor de basis leggen voor verdere wedergeboorte.'

'Het is het hoogste geluk, vrede, de stille plaats, zekerheid, zegen, doodloosheid, reinheid, waarheid, het hoogste, eeuwige, ongeschapene, oneindige...'



'Er is, Monniken, een bereik (P. ayatana), waar noch aarde noch water, noch vuur, noch lucht zijn... Juist dit is het einde van het lijden.'



'Nibbana is Zijn. Geen aparte entiteit, geen individu, rust, stilte, geen beweging van het ego onder vorm van verlangen of afkeer. Vrede. Zijn.'



'Het zaad is vernietigd. Er is niets nieuws gecreëerd.'



*'Nibbana is "het nu", rechtstreeks waargenomen.
Alleen "het hier" bestaat.
De enige poort is dit moment.
De enige deuropening je lichaam en geest.
Je kunt nergens heen.
Je kunt nergens anders zijn.
Er is geen bestemming.
Je streeft niet naar een hiernamaals.
Het gaat om de kwaliteit van dit moment.'*

III. 2 HET VLOT ACHTERLATEN—*Alagaddupama-Sutta*

De Boeddha wees erop dat zijn leerstellingen slechts hulpmiddelen (*P. upayas*) zijn om de waarheid te beschrijven. Maar ze zijn de waarheid *niet*.

De Boeddhas kunnen slechts de weg *aanwijzen*; het pad moet uiteindelijk door de *yogi* zélf *belopen* worden.

De *suttas* zijn slechts ‘*vingers die naar de maan wijzen*’. Maar deze vingers zijn de maan *niet*.

De vinger is slechts een richtingsaanwijzer wáár de *yogi* in het firmament de maan moet zoeken. De beoefenaar echter die de vinger voor de maan houdt zal de maan *nooit* leren kennen.

Op identieke manier is het vlot een hulpmiddel om de andere oever te bereiken. Maar evenmin is het vlot de oever *niet*.

Het vlot is slechts Boeddha’s metafoor om aan te geven dat de *yogi* die de andere oever wil bereiken, het vlot daarvoor als hulpmiddel *kan* gebruiken. Het vlot is *nodig* maar is hoegenaamd de andere oever *niet*.

De Boeddha:

• *Bhikkhus, al het onderricht dat ik jullie gegeven heb, zoals de Vier Edele Waarheden; het Edele Achtvoudige Pad; de Vier Velden van Opmerkzaamheid; de Zeven Ontwakingsfactoren; Vergankelijkheid; Niet-zelf; Lijden; Leegte; Kenmerkloosheid en Doelloosheid, moet je op een verstandige, open manier bestuderen.*

Gebruik de leringen om je te helpen, om bevrijding te bereiken. Raak er niet aan gehecht. •

Eenmaal de *yogi* de andere oever bereikt heeft, is het vlot niet meer nuttig.

Hij moet het vlot niet verder *meezeulen* als een persoonlijke verworvenheid wanneer hij het einde van alle verlangen (het niet-verlangen; het niet-hunkeren), het doodloze (*P. amatam*), het ongeborene (*P. ajatam*), de *zó-heid*; de *ís-heid*; de toestand van innerlijke vrede, *nibbana*, bereikt heeft.

Nibbana is het volledig tot zwijgen brengen van concepten. De begrippen *vergankelijkheid* en *zelfloosheid* hebben we van de Boeddha gekregen als hulpmiddelen, (*P. upayas*)—als een vlot om mee te oefenen, *niet* om als doctrines te aanbidden. We hoeven ons niet aan het vlot (de *Dhamma*) vast te klampen, het vlot vormt geen voorwerp van verering. Het is enkel een hulpmiddel om over te steken. Een *tool*.

Nibbana bestaat niet los van vergankelijkheid en zelfloosheid. Als je weet hoe je de hulpmiddelen *vergankelijkheid* en *zelfloosheid* moet gebruiken om de absolute werkelijkheid te ontsluiten, maak je in dit *hier-en-nu* contact met *nibbana*.

Nibbana is het uitdoven van alle begrippen; het uitdoven van alle concepten. Het zijn immers de concepten die ons doen lijden.

We zijn bang voor de dood omdat *onwetendheid* ons een *illusoir* idee geeft over wat de dood is. We zijn verontrust door ideeën over bestaan en niet-bestaan omdat we de ware aard van vergankelijkheid en zelfloosheid niet hebben *begrepen*. We maken ons zorgen over onze toekomst, maar laten na ons zorgen te maken over de toekomst van een ander omdat we denken dat *ons* geluk niets te maken heeft met dat van een ander. Dit idee over *zélf* en de *ánder*—deze illusoire tweespalt—veroorzaakt onmetelijk lijden. Om deze ideeën uit te doven moeten we oefenen. *Beoefenen*. Mediteren.

Meditatie is de waaier die ons helpt het vuur van *al* onze ideeën te *doven*, inclusief ideeën over *vastheid* en *zelf*. Meditatie is de oefening om elk moment goed te *kijken*; om de fenomenen *diepgaand* te onderzoeken. En te *blijven* onderzoeken. Forensisch te onderzoeken. Vrij te onderzoeken. *Dhammavicaya*.

Geboorte is een begrip. *Dood* is een begrip. *Zijn* is een begrip. In ons dagelijkse leven moeten we ons met deze relatieve werkelijkheden bezighouden. Maar als we dieper in ons bestaan graven, openbaart de werkelijkheid zich op een *ánder*e manier.

Verschijselen zijn vergankelijk en zelfloos. Alle fenomenen ondergaan geboorte en dood. Maar als we er héél intens contact mee maken, raken we de grondeloze grond van het *zijn*, de substantie van alles wat *ís*, wat vrij is van geboorte en dood, wat vrij is van vastheid en vergankelijkheid.

De Boeddha: ⁹³⁵

• *Wanneer je de geest tot rust brengt, kun je het geheel zien. Dit is de visualisering van de Grond.* •

Dit is het inzicht dat de Boeddha met ons wilde delen om sereen, vredig en onbevreesd te worden. Dit is het inzicht dat ons van onze (doods)-angst en ons verdriet bevrijdt. Dit is wat hij *bevrijding* noemde.

Nibbana betekent *uitdoving* en dan vooral *uitdoving* van ideeën; van opinies; van begrippen; van concepten zoals *geboorte* en *dood*; *bestaan* en *niet-bestaan*; *komen* en *gaan*; *zelf* en de *ander...*, *Boeddha* en *Mara...*

Eénmaal de *yogi* de andere oever bereikt heeft—die hem ‘*voorbij geboorte en dood*’ gebracht heeft—moet hij het vlot achterlaten.

De Boeddha in de *Alagaddupama-Sutta*:⁹³⁶

• “Ik zal jullie in een vergelijking laten zien dat de Dhamma is als een vlot, dat bedoeld is om ermee over te steken, niet om vast te houden. Luistert daarnaar en neemt haar goed ter harte, ik ga spreken.”

“Ja, Heer”, antwoordden de monniken instemmend.

De Bhagavat sprak als volgt:

“Stel, Monniken, dat een man die op reis is, een grote stroom ziet, waarvan de oever aan zijn kant gevaarlijk, angstaanjagend is en de tegenoverliggende oever veilig, niet angstaanjagend, en er is geen veerpont of een brug om over te steken.

Hij zou zo denken: ‘Als ik nu eens gras, stukken hout, takken en bladeren zou verzamelen, een vlot zou bouwen en met behulp van dat vlot peddelend met handen en voeten veilig en wel naar de tegenovergestelde oever zou oversteken?’¹

Zo gedacht, zo gedaan en eenmaal aan de overkant gekomen zou hij dit denken:

‘Dit vlot is een grote hulp voor mij. Met behulp van dit vlot ben ik peddelend met handen en voeten, veilig en wel, naar de overkant overgestoken. Als ik het nu eens op mijn hoofd zou tillen of op mijn schouders zou laden en verder zou gaan waarheen ik maar wil?’

“Wat denken jullie, Monniken, zou die man, zo handelend, doen wat er met dat vlot gedaan moet worden?”

“Zeker niet, Heer!”

“Hoe zou die man moeten handelen met dat vlot? Welnu, Monniken, die man zou, als hij eenmaal overgestoken is, moeten denken:

'Dit vlot is een grote hulp voor me geweest. Als ik het nu eens op het droge zou trekken of op het water zou laten wegdrijven en verder zou gaan waarheen ik maar wil?'

Zo handelend zou die man doen wat er met dat vlot gedaan moet worden.

Net zo, Monniken, heb ik de Dhamma onderwezen, als te vergelijken met een vlot, bedoeld om mee over te steken, niet om vast te houden.'

De gelijkenis van het vlot begrijpend, moeten jullie zelfs de leringen opgeven, laat staan de dingen die in strijd zijn met de leringen." 9

De Boeddha is uiterst duidelijk: de *yogi* moet zich niet verliezen in de Leer, eenmaal hij de andere oever heeft bereikt. Hij moet—net zoals trouwens álle andere fenomenen—ook de hulpmiddelen *loslaten*. Ook de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha* zijn *upayas*. Een goed verstaander behoeft slechts een half woord...

En wat heeft de *yogi* verder nog te 'doen'?

Het is voldoende dat hij, door naakte aandacht, zich *helder bewust* blijft van het natuurlijk *proces* van vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid, dat zich constant aan hem ontvouwt. Gelijkmoeidig. Aanvaardend. In *dit* moment én van *moment-tot-moment*.

De *yogi* wéét: ⁹³⁷

'**Sabbe sankhara anicca:** *'ti yada pannaya passati atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiya'*—'vergankelijk zijn alle geconditioneerde fenomenen. Wie dit met inzicht ⁹³⁸ verstaat, maakt zich vrij ⁹³⁹ van het lijden. Dit is het Pad van Zuivering.'

'**Sabbe sankhara dukkha:** *'ti yada pannaya passati atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiya'*—'onbevredigend zijn alle geconditioneerde fenomenen. Wie dit met inzicht verstaat, maakt zich vrij van het lijden. Dit is het Pad van Zuivering.'

'**Sabbe sankhara anatta:** *'ti yada pannaya passati atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiya'*—'zelfloos zijn alle geconditioneerde fenomenen. Wie dit met inzicht verstaat, maakt zich vrij van het lijden. Dit is het Pad van Zuivering.'

Dit *zien* en *wéten*—*janami passami*—bezorgt de *yogi* geluk en innerlijke vrede. *Nibbana*.



Nibbana ⁹⁴⁰ is nooit ver weg. Het is in het *hier-en-nu*; op *déze* plaats. Het ligt in het diepste en kleinste van ieder van ons. In iedere cel, in iedere *kalapa*. Te rapen. De *yogi* moet *énkel zien* om te *weten*. *Knowing and seeing. Janami passami*. Al duurt het maar *héél* eventjes. *Plóts*. En *áls* de *yogi* *hét ziet* hoeft hij *niets* te doen. Enkel te '*zijn*' in wijsheid. Door te beseffen dat dit '*zijn*' verandert van moment-tot-moment. Een *proces*. Een *flux*. Een *flow*.

En de directe vraagstelling en het even directe antwoord: How do you know? I know because I *know*— “*because I felt the truth of it within me as a simple and natural faith.*” ⁹⁴¹

Wu-wei. ⁹⁴²

Niets *doen* en *énkel zijn-in-wijsheid*: *when there is nothing to do, then do nothing. Just grab that moment.*

Zoals de zon die opgaat en ondergaat. Zoals de golf die ontstaat en opnieuw in de oceaan verdwijnt. *Zónder* gedoe. *Zónder* verlangen.

Enkel *zijn-in-wijsheid* in de *flow* van het *Proces*. *Zijn-in-constante-verandering*.

BIBLIOGRAFIE

Analayo, Bhikkhu, (2016), *Meer zicht op satipatthana*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Analayo, Bhikkhu, (2013), *Perspectives on Satipatthana*, Windhorse Publications, Cambridge, UK

Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Anandajoti, Bhikkhu, (2016), *Dhammatthavinicchaya. Dhamma Topics and their Analysis, based on the Sanskrit Arthaviniscayastram. Text compiled from Pali sources and translated by Anandajoti Bhikkhu.* Ancient Buddhist Texts (ABT). Free Publication

Apostel Leo, (2013), *Atheïstische spiritualiteit*, Uitgeverij Aspekt BV, Soesterberg, Nederland

Arntz, William, Chasse, Betsy a.o. (2005), *What the Bleep Do We Know*, Health Communications

Batchelor, Stephen, (2011), *Confession of a Buddhist Atheist*, Spiegel & Grau, UK

Batchelor, Stephen, (2011), *Bekentenis van een boeddhistisch atheïst*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Batchelor, Stephen, (2013), *Boeddhisme zonder geloof*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Batchelor, Stephen, (1997), *Buddhism without Beliefs. A Contemporary Guide to Awakening*, The Berkeley Publishing Group, New York, NY, USA

Batchelor, Stephen, (2013), *Mara. Een beschouwing van goed en kwaad*, Milinda Uitgevers B.V., Rotterdam, Nederland

Bercholz, Samuel, e.a. (1993), *De stroom ingaan... Boeddha's Leven en Leer*, Servire, Cothen, Nederland

Biddulph, Desmond & Flynn, Darcy, (2015), *De Wijze Lessen Van De Boeddha. De Wijsheid Van De Dharma—Van De Pali-Canon Tot De Soetra's*, Librero b.v., Kerkdriel, Nederland

Blomfield, Vishvapani, (2011), *Gautama Buddha, The Life and Teachings of the Awakened One*, Quercus Books, London, UK

Bodhi, Bhikkhu, (2013), *Dhamma and Non-Duality*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Borel, Henri, (2010), *Wu Wei, A Phantasy Based On The Philosophy of Lao-Tse*, Kessinger Publishing, Whitefish, Montana, MT, USA

Brahm, Ajahn, (2009), *Helder Inzicht, Diepe Verstillig. Handboek boeddhistische meditatie*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Brahm, Ajahn, (2006), *Mindfulness, Bliss, And Beyond. A Meditator's Handbook*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Brahm, Ajahn, (2011), *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Brahm, Ajahn, (2005), *Who Ordered This Truckload of Dung?*, Wisdom Publications Inc., Somerville, MA, USA

Buddhadasa, Bhikkhu, (1980), *Anapanasati (Mindfulness of breathing)*, Uitgeverij Buddha Dhamma Education Association Inc., Free distribution

Buddhadasa, Bhikkhu, (1996), *Handbook for Mankind*, Uitgeverij Buddha Dhamma Education Association Inc., Free distribution

Buddhaghosa, Bhadantacariya, (2010), *Visuddhimagga, The Path of Purification*, Pariyatti Press, Onalaska, WA, USA

Carus, Paul, (2001), *Het Evangelie van Buddha*, Uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer, Nederland

Catherine, Shaila, (2008), *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm and Clarity*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Catherine, Shaila, (2011), *Wisdom Wide-and-Deep. A practical Handbook for Mastering Jhana and Vipassana*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Chah, Ajahn, (2005), *Everything arises, everything falls away. Teachings on impermanence and the end of suffering*, Shambhala Publications, Boston, MA, USA

Chah, Ajahn, (2007), *Food For The Heart*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Chah, Ajahn, e.a. (1999), *Forest Path, Talks, essays, poems, drawings and photographs from the community at Wat Pah Nanachat*, Ubon, Thailand. Free distribution

Chah, Ajahn, (1982), *Questions & Answers with Ajahn Chah*, The Sangha, Bung Wai Forest Monastery, Wat Pah Pong, Ubon, Thailand, Free distribution

Chakma, Nirupam, (Bhikkhu Ratna Jyoti), (2015), *Buddhist Meditation: Theory and Practice in Pali Canon*, International Buddhist College, Sadao, Songkhla, Thailand

Chassériau, Nathalie, (2008), *Het Boeddhisme ontdekken en beleven*, Deltas Centrale Uitgeverij, Oosterhout, Nederland

Chödrön, Pema, (2010), *The Places that Scare You: a guide to fearlessness in difficult times*, Shambhala Publications Inc, Boston, MA, USA

Coleman, Daniel, (2008), *The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness*, Harvard University, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Free distribution

Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

de Breet, Jan & Janssen, Rob, De volledige (nog aan de gang zijnde) Nederlandstalige vertaling van de Pali-canon, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

de Groot, Arjen, (1988), *Meester Tsjeng. Over Het Geheim Van De Oorspronkelijke Geest*, Uitgeverij Kairos, Soest, Nederland

de Looft, Roeland, (2012), *JIJ bestaat niet als afgescheiden persoon. De werkelijkheid achter de illusie*, Uitgever: Dirah Academie, Nederland

Dessein, Bart, & Heirman, Ann, (2011), *Boeddha, zijn Leer en zijn Gemeenschap. Een inleiding tot geschiedenis, filosofie en kloosterleven*, Academia Press, Gent, België

Dhammadharo, Ajaan, Lee, (1948), *Frames of Reference*, e-book, Free distribution

Dhammadharo, Ajaan, Lee, (2013), *Knowledge*, translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, Metta Forest Monastery, Thailand

Dhammananda, Sri, (1999), *What Buddhists believe*, Buddha Dharma Education Association Inc, Kuala Lumpur, Malaysia

Dijksterhuis, Ap, (2003), *Automaticiteit en controle*, Lemma, Utrecht, Nederland

Dogen, Eihei, (2005), *How to Cook Your Life: From the Zen Kitchen to Enlightenment*, Shambhala Publications, Inc., Boston, MA, USA

Dogen, Eihei, (2007), *Shobogenzo*, Urbandharma, e-book, Free distribution

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Atthakavagga. De Vrede van de Boeddha*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Dhammapada - Het Pad van Waarheid*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Itivuttaka - Zo Is Het Gezegd*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Vipassana Bhavana. Inzichtmeditatie*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Udana - Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Easwaran, Eknath, (2007), *The Dhammapada*, Nilgiri Press, Tomales, CA, USA

Ehara, (1995), *Vimuttimaggā - The Path of Freedom*, Buddhist Publication Society, Inc, Kandy, Sri Lanka

Einstein, Albert, (2013), *The Human Side: Glimpses from His Archives*, Princeton University Press, Princeton, NJ, USA

Elst, Koenraad, (2010), *De donkere zijde van het boeddhisme*, Mens & Cultuur, uitgevers, Gent, België

Fuller, Paul, (2019), *The Notion of Ditthi in Theravada Buddhism*, Routledge-Curzon, London (UK) and New York (USA)

Glassman, Bernie, (2002), *Erkennen wat is*. Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Goenka, Satya, Narayan, (2011), *De Samenvatting Van De Lezingen*, Vipassana Stichting (Nederland) & Vipassana vzw (België)

Goenka, Satya, Narayan, (1998), *Discourses on Satipatthana Sutta*, Vipassana Research Institute, Iगतपुरी, India

Goenka, Satya, Narayan, (2001), *Maha-Satipatthana-Sutta*, Vipassana Research Institute, Iगतपुरी, India

Goenka, Satya, Narayan, a.o., (2014) *The Art of Dying*, Vipassana Research Publications, Pariyatti Publishing, Onalaska, WA, USA

Gombrich, Richard, (2006), *Theravada Buddhism. A social history from ancient Benares to modern Colombo*, Routledge, Abingdon, UK

Gopfert, Caryl, Reimer, (1999), *Student Experiences of Betrayal in the Zen Buddhist Teacher/Student Relationship*, Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, CA, USA

Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009), *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie*, Uitgeverij Altamira-Becht, Haarlem, Nederland

Halifax, Joan, (2008), *Being with Dying. Cultivating Compassion and Fearlessness in the Presence of Death*, Shambhala Publications, Inc, Boston, MA, USA

Hayes, Steven, a.o., (2003), *Acceptance and Commitment Therapy. An experiential Approach to Behavior Change*, The Guilford Press, New York, NY, USA

Hayes, Steven, e.a., (2005), *Get Out of Your Mind & Into Your Life. The New Acceptance & Commitment Therapy*, New Harbinger Publications, Oakland, CA, USA

Hesse, Hermann, (2016), *Siddhartha*, De Bezige Bij, Koudekerk a/d Rijn, Nederland

Hetherington, Ian, (2012), *Chronicles of Dhamma*, Vipassana Research Publications, Pariyatti Publishing, Onalaska, WA, USA

Hoogcarspel, Erik, (2016), *Het Boeddha-fenomeen. Naar een westers boeddhisme*, ISVW Uitgevers, Leusden, Nederland

Inagaki, Hisao, (2003), *The Three Pure Land Sutras*, Numata Center for Buddhist Translation & Research, Berkeley, CA, USA

Janssen, Rob, (2013), *De bron van de Dharma: Canonieke teksten van het boeddhisme*, Lezing t.g.v. 40 jaar Vrienden van het Boeddhisme, dd. 18.11.2007

Jerryson, Michael & Juergensmeyer, Mark, (2010), *Buddhist Warfare*, Oxford University Press, USA

Jordt I. (2007), *Burma's mass lay meditation movement: Buddhism and the cultural construction of power*, Center For International Studies Ohio University, USA

Jotika & Dhamminda, (1986), *Maha Satipatthana Sutta*, Buddha Dharma Association Inc.

Khema, Ayya, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Khema, Ayya, (2008), *Geen zelf, geen ander*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Khema, Ayya, (1999), *Kom en ziel!*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Koster, Frits, (1999), *Bevrijdend Inzicht. Een kennismaking met boeddhistische psychologie en inzichtmeditatie*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Koster, Frits, (2005), *Het Web van Wijsheid - Inleiding tot de Abhidhamma*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Koun, Yamada, (2010), *De Poortloze Poort, De Klassieke Koan-Verzameling Mumonkan*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Kroneberg, Eckart, (2000), *Boeddha in de stad*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Langman, Lauren, e.a. (2005), *The Evolution of Alienation: Trauma, Promise, and the Millennium*, Rowman & Littlefield Publishers, Lanham, MD, USA

Lépine, François, (2008) *Quantum Buddhism. Mahajrya Bodhana Sutra. Teachings on Awakening to the Great Field*, F. Lepine Publishing, St-Raymond, Quebec, Canada

Levine, Stephen, (1989), *A Gradual Awakening*, Anchor Books Edition, New York, NY, USA

Ling Trevor, (1974), *The Buddha: Buddhist Civilization in India and Ceylon*, Ashgate Publishing Ltd, London, UK

Lopez, Donald, S., Jr., (2011), *The Tibetan Book of the Dead. A Biography*, Princeton University Press, Princeton, NJ, USA

Loy, David, (1982), *Enlightenment in Buddhism and Advaita Vedanta: Are Nirvana and Moksha the Same?* International Philosophical Quarterly, vol.22, #1, pp. 65-74

Loy, David, (2014), *How does an Awakened Person Perceive the World?*, Science&Nonduality, www.scienceandnonduality.com

Loy, David, (1983), *The Difference between Samsara and Nirvana*, Philosophy East and West, vol.33, #4, pp. 355-365

Loy, David, (1988), *The Path of No-path: Sankara and Dogen on the Paradox of Practice*, Philosophy East and West, vol.38, #2, pp. 127-146

Maharshi, Ramana, (1982), *Who Am I? - The Teachings of Bhagavan Sri Ramana Maharshi*, Tiruvannamalai, India

Maréchal, Mimi, (2005), *Eenvoudige wijsheid*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Maslow, Abraham (1974), *Motivatie en Persoonlijkheid*, Lemniscaat, Rotterdam, Nederland

Najemy, Robert, Elias, (1991), *The Art of Meditation. Eight Steps Towards Freedom*, Holistic Harmony Publishers, Markopoulo, Greece

Nanamoli Bhikkhu, (1998), *Mindfulness of Breathing (Anapanasati) - Buddhist texts from the Pali-canon and Commentaries*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Nanamoli, Bhikkhu, (1960), *The Life of the Buddha*, BPS Pariyatti Editions, Onalaska, WA, US

Nanananda, Bhikkhu, (1973), *Ideal Solitude. An Exposition of the Bhaddekaratta Sutta*, The Wheel Publication #188, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Nanavira Thera, (2003), *Clearing the Path*, Path Press, e-book, Free distribution

Nguyen, Pram, (2003), *The Ultimate Theory of The Universe*, Xlibris Corporation, Bloomington, IN, USA

Nyanaponika Thera, (1993), *The Five Mental Hindrances and Their Conquest*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Nyanaponika, Thera, (1994), *The Four Sublime States. Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Nyanaponika, Thera, (1995), *Vedana-Samyutta*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Osho, (2013), *De laatste illusie - Een andere kijk op sterven*, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2015), *Het Boek Van Niets*, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2012), *Finding Your Own Way*, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2014), *Mosterdzaad. Over de mysticus Jezus volgens het Thomas Evangelie*, Osho Publikaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2014), *Moving into the Unknown*, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2012), *The Heart Sutra. Talks on Prajnaparamita Hridayam Sutra of Gautama the Buddha*, Osho International Foundation, Pune, India

Osho, (2012), *The Perfect Way*, Osho Media International, Pune, India

Osho, (2013), *Vreugde. Het geluk dat van binnenuit komt*, Osho Publikaties, Dinxperlo, Nederland

- Panek, Richard, (2011), *The 4 Percent Universe: Dark Matter, Dark Energy, and the Race to Discover the Rest of Reality*, Oneworld Publications, Oxford, England
- Payutto, Phra, Prayudh, (1995), *Buddhadhamma. Natural Laws and Values for Life*, State University of New York Press, Albany, New York, USA
- Powers, John, (2012), *A Bull of a Man, Images of Masculinity, Sex, and the Body in Indian Buddhism*, Harvard University Press, Cambridge, MA, USA
- Rahula, Walpola, (1990), *What the Buddha Taught*, Hawtra Foundation, Bangkok, Thailand
- Rech, Roland, (2001), *De zes paramita's van de bodhisattva volgens de Vimalakirtisoetra*, Dojo Ho Sen, Antwerpen, België
- Rech Roland, (2001), *Het edele achtvoudige pad*, Dojo Ho Sen, Antwerpen, België
- Rech Roland, (1996), *Kyojukaimon. De overdracht van de voorschriften van Meester Keizan*, interne publicatie van de Dojo Ho Sen, Antwerpen, België
- Rech, Roland, (1997), *Zenmonnik in het Westen*, Uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer, Nederland
- Red Pine, (2014), *The Heart Sutra: The Womb of Buddhas*, Shoemaker & Hoard, Washington DC, USA
- Reps, Paul, (1968), *Zen-zin, Zen-onzin*, Uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer, Nederland
- Nicholson, Reynold, (1995), *Rúmí, Poet and Mystic, p. 103* Oneworld Publications, London, UK
- Ricard, Matthieu, (2002), *De Monnik En De Filosoof - gesprekken over boeddhisme en het westerse denken*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland
- Rosenberg, Larry, (2004), *Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation*, Shambhala Publications, Inc., Boston, MA, USA
- Russell, Bertrand, (2004), *Why I am Not a Christian: And Other Essays on Religion and Related Subjects*, Taylor & Francis Ltd, London, UK
- Russell, Jeremy, and Isphording, Wim, (2008), *De Wereld van het Boeddhisme*, Uitgeverij Elmar B.V., Rijswijk, Nederland
- Sayadaw, Mahasi, (1994), *The Progress of Insight (Visuddhinana-katha)*, The Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Sayadaw U Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice*, Saddharma Foundation, Santa Barbara, CA, USA

Sayadaw U Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Sayadaw U Silananda, (2002), *The Four Foundations of Mindfulness*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Schopenhauer, Arthur, (2002), *Parerga en Paralipomena: kleine filosofische geschriften*, Uitgeverij Wereldbibliotheek, Amsterdam, Nederland

Schumann, Hans Wolfgang, (1998), *De historische Boeddha*, Uitgeverij Asoka, Nieuwerkerk a/d IJssel, Nederland

Shabkar, (2010), *De vlucht van de Garoeda. Het lied van de ultieme bevrijding door de Tibetaanse yogi Shabkar ingeleid en vertaald door Robert Hartzema*, Uitgeverij Karnak, Amsterdam, Nederland

Singh, Kathleen, Dowling, (2014), *The Grace in Aging: Awaken as You Grow Older*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Snelling, John, (1991), *The Buddhist Handbook. A Complete Guide To Buddhist Schools, Teaching, Practice, And History*, Barnes & Noble, New York, NY, USA

Snyder, Stephen & Rasmussen, Rina (2009), *Practising the Jhanas*, Shambhala Publications, Inc., Boston, MA, USA

Sogyal, Rinpoche, (2015), *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven*, Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, Nederland/België

Soma Thera, (1998), *The Way of Mindfulness - The Satipatthana Sutta and its commentary*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Sucitto, Ajahn, (2011), *Meditation, A Way of Awakening*, Hertfordshire, UK

Tanahashi, Kazuaki, (2014), *The Heart Sutra. A Comprehensive Guide to the Classic of Mahayana Buddhism*, Shambhala Publications Inc., Boston, MA, USA

Thanissaro Bhikkhu, (2006), *Anapanasati-Sutta: Mindfulness of Breathing (MN 118)*, Access to Insight (BCBS Edition)

Thanissaro, Bhikkhu, (2010), *The Five Aggregates. A study Guide*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thanissaro, Bhikkhu, (2008), *The Paradox of Becoming*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thanissaro, Bhikkhu, (2013), *The Place of Vipassana in Buddhist Practice*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thanissaro Bhikkhu, (2013), *The Truth of Rebirth*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thanissaro, Bhikkhu, (2012), *With Each & Every Breath - A Guide to Meditation*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thich Nhat Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Thich Nhat Hanh, (1993), *For a Future to Be Possible: Commentaries on the Five Wonderful Precepts*, Parallax Press, Berkeley, CA, USA

Thich Nhat Hahn, (2008), *Geen dood, geen vrees*, Kosmos Uitg., Utrecht, NL

Thich Nhat Hanh, (2009), *Leven in aandacht. Commentaar op het Sati-patthana-Soetra*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Thich Nhat Hanh, (2011), *Our Appointment with Life, Sutra on Knowing the Better Way to Live Alone*, Parallax Press, Berkeley, CA, USA

Tullius, Frank, (1988), *Vipassana Bhavana (Theory, Practice & Result)*, Boonkanjanaram Meditation Center, Pattaya, Chonburi, Thailand

U Ba Khin, Sayagyi, (2017), *Journal: A Collection Commemorating the Teaching of Sayagyi U Ba Khin*, Pariyatti Press, Onalaska, Washington (WA), USA

Upatissa, Thera, (1961), *Vimuttimagga - The Path of Freedom*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

van den Boogaerd, Han, (2009), *Leven zonder tranen. Wei Wu Wei's waarheid over zijn en niet-zijn*, Uitgeverij Samsara bv, Amsterdam, Nederland

van der Velde, Paul, (2016), *De oude Boeddha in een nieuwe wereld. Verkenningen in de westerse dharma*, Uitgeverij Vantilt, Nijmegen, Nederland

van Loosbroek, Peter, *Theravada Archief*, website: *Sleutel tot inzicht*

van Oosterwijk, René, (2012), *Doctrinal backgrounds of Vipassana-meditation*, Uitgeverij Barkhuis, Groningen, Nederland

Versavel, Pascal, (2019), *Sociale Aspecten van het Vroege Boeddhisme*, Artikelenreeks in Boeddhistisch Dagblad, Rotterdam, Nederland

Victoria, Brian, (2006), *Zen at War*, Rowman & Littlefield Publishers, Lanham, Maryland, MD, USA

Vilasa Bhikkhu, (1989), *Maha-satipatthana sutta - The Great Frames of Reference*, Sitagu International Buddhist Academy

Walpola, Ruhala, (1974), *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, USA

Wei Wu Wei, (2002), *Ask The Awakened; The Negative Way*, Sentient Publications, Boulder, CO, USA

Wei Wu Wei, (2003), *Fingers Pointing Towards The Moon: Reflections of a Pilgrim on the Way*, Sentient Publications, Boulder, CO, USA

Wei Wu Wei, (2004), *Open Secret*, Sentient Publications, Boulder, CO, USA

Wei Wu Wei, (2003), *Why Lazarus laughed. The Essential Doctrine Zen - Advaita - Tantra*, Sentient Publications, Boulder, CO, USA

Whitman, Walt, (2010), *Leaves of Grass. Bold-faced Thoughts in the Power and Pleasure of Self-expression*, Sterling Publishing Co Inc., Edison, NY, USA

Wittgenstein, Ludwig, (1990), *Tractatus logico-philosophicus*, Routledge, London, UK

Zukav, Gary, (1980), *The Dancing Wu Li Masters*, Bantam, New York, NY, USA

VOETNOTEN

¹ 'vrijheid': (*P. vimutti*)—bevrijding uit de conditioneringen; bevrijding door 'zíen en wéten'. *Janami passami*.

² 'vrede': (*P. santi*)—innerlijke vrede

³ 'ratrace': een abstract begrip dat aangeeft dat iemand of iets bezig is met een reeks eindeloze of nutteloze handelingen die geen enkel uitzicht bieden op resultaat. Het roept het beeld op van een rat die vergeefse pogingen doet om te ontsnappen uit de doellose tredmolen waarin hij—volledig onafhankelijk van zijn zin—terechtgekomen is. De term 'ratrace' wordt vaak gebruikt om te aan te duiden dat nog *harder* werken of nog *méér* zijn best doen een uitzichtloze race is. Het is een race die nooit gewonnen kan worden.

⁴ In plaats van deze rustperiode uiterst behoedzaam te koesteren en zin te geven—vergelijk het met de laatste levensfase (*sannyasin ashrama*) van de hindoe, waarin getracht wordt *moksha* te bereiken—gruwen velen van dit 'zwarte gat'—het punt waar ruimte en tijd ophouden te bestaan—dat plots opduikt als de pensioenleeftijd nadert. Sommigen drijven de idiotie zelfs zó ver dat ze de herwonnen vrijheid 'om te zijn wie ze wérkelijk zijn' opnieuw te grabbel gooien voor een bord linzen of—erger nog—voor de penibele behoefte erkend te blijven in hun vroegere 'rang en status' (wat deze groteske illusie ook moge betekenen).

⁵ Osho, (2012), *The Heart Sutra. Talks on Prajnaparamita Hridayam Sutra of Gautama the Buddha* p. 36-37

⁶ *Yogi* is een term die verwijst naar mannelijke en/of vrouwelijke beoefenaars van (*vipasana*) meditatie. De term wordt courant gebruikt in Birma, het huidige Myanmar. *Yogis* worden er met erg veel respect en égarde behandeld.

⁷ 'dorje': in de betekenis van 'bliksemschicht van verlichting'.

⁸ *Boedha* betekent, letterlijk vertaald: 'ontwaakt uit onwetendheid'. Onwetendheid betekent: onjuiste waarneming van dingen—de wérkelijke aard van de dingen niet zien.

⁹ *paticca samuppada* (*P.*) — Zie: *Vibhanga-Sutta, Samyutta-Nikaya, 12.2. Paticca samuppada* is de Wet van Afhankelijk Ontstaan of het proces van de cyclus van het *samsarisch* bestaan. Alle geconditioneerde verschijnselen (fenomenen; dingen) ontstaan o.i.v. zeer specifieke oorzaken en voorwaarden. Indien de condities veranderen, leidt dit tot de verandering of tot de verdwijning van het (fysiek of mentaal) verschijnsel. De Wet van Afhankelijk Ontstaan vormt één van de centrale leringen van de *Dhamma*.

De wet komt hierop neer: '1. Wanneer *dit* er is, is *dat* er ook. 2. Van het ontstaan van *dit*, komt het ontstaan van *dat*. 3. Wanneer *dit* er niet is, is *dat* er ook niet. 4. Van het eindigen van *dit* komt de beëindiging van *dat*.'

Voor een heldere en bevattelijke uiteenzetting van de *paticca samuppada*, zie: Russell, Jeremy, and Isphording, Wim, (2008), *De Wereld van het Boeddhisme* p. 16 e.v. en ook: Anandajoti, Bhikkhu, (2016), *Dhammatthavinicchaya. Dhamma Topics and their Analysis, based on the Sanskrit Arthaviniscayastram. Text compiled from Pali sources and translated by Anandajoti Bhikkhu, p.33 e.v.*

¹⁰ *Mumonkan*, (letterlijk: *De Poortloze Poort*) is de klassieke koan-verzameling (48 koans) van het *Rinzai Zen-boeddhisme* (13de eeuw GTR—Gebruikelijke Tijd Rekening). Het vormt in deze boeddhistische traditie *hét* middel om de sprong naar Ontwaken te nemen.

Persoonlijk bedoel ik hier met *Poortloze Poort*: een gebeurtenis, een aspect, een citaat of een verschijnsel, dat onze houding t.o.v. de relatieve werkelijkheid radicaal wijzigt, zoals bijvoorbeeld het plotse besef—het penetrerend inzicht—dat ons hele denkbeeld omtrent Reis, Doel en Inspanning van Dit Leven een volkomen geconditioneerde (door oorzaken en voorwaarden gedreven) illusie blijkt te zijn.

Dogen, Eihei, (1200-1253), Shobogenzo — '*De grote weg, indien volledig beoefend, is bevrijding en verwerkelijking.*' En hij voegt hieraan toe: '*Bevrijding betekent dat we in leven van leven bevrijd zijn en dat we in dood van dood bevrijd zijn. Er is tegelijk bevrijding van leven en dood, alsook indringen in leven en dood. Zó is volledige beoefening van de Grote Weg. Het is tegelijkertijd leven en dood opgeven en tevens leven en dood volledig door-kruisen. Beide zijn de volledig verwerkelijkte Grote Weg. Verwerkelijking is leven, leven is verwerkelijking.*'

Ibid. supra — '*De grote weg heeft geen poort. Er zijn duizend verschillende straten. Wie eenmaal deze poort doorschrijdt, wandelt in vrijheid door het heelaal.*'

¹¹ *Dhamma*, de leer van de Boeddha, was volgens hemzelf niet nieuw, maar vloeide voort uit het volgen van '*een zeer oud pad dat al in het verleden werd bewandeld door hen die perfect verlicht waren*' en dat hij herontdekt had (S II.106). Uitleg over dit pad gaf hij op zijn eigen unieke wijze, maar de basis van de leer en van het pad veranderden niet. Boeddha typeerde zijn leer daarom aan de ene kant als '*nooit eerder gehoord*' (S V.422) '*en tegelijkertijd als universeel en van alle tijden*' (S IV.433-434). Hijzelf claimde, als verlicht mens, geen enkele exclusiviteit (D II.255). En ook zijn leerlingen spraken over de boeddhas uit het verleden, heden en de toekomst, die de universele *dhamma* onderwezen (D II.83; M 339).

In de *Mahapadana-Sutta* (DN 14) verhaalt Boeddha concreet over de biografieën van enkele Boeddhas die hem voorgingen, eindigend met de woorden: '*en in deze gelukkige tijdsperiode ben ik in deze wereld als volledig verlichte Boeddha opgestaan*' (D II.2). Boeddha Sakyamuni, de Muni, de Verlichte uit de Sakya-clan, wordt dan ook de Boeddha, 'de Ontwaakte' van onze tijd (*P. kalpa*) genoemd. Ontwaken is niet het werk van één persoon. Alles en iedereen is met elkaar verbonden. *Indra's parelnet*.

¹² Denk maar aan Quantum Buddhism — cfr.: *Lépine, François, (2008) Quantum Buddhism. Mahajrya Bodhana Sutra. Teachings on Awakening to the Great Field.*

¹³ Batchelor, Stephen, (2013), *Mara. Een beschouwing van goed en kwaad p. 177*

¹⁴ De *Koh-i-noor* is één van de grootste (109 kt.) diamanten ter wereld. De steen, afkomstig uit India, heeft een eeuwenlange pedigree en behoort tot de kroonjuwelen van het VK. Zowel India als Pakistan betwisten echter het eigendomsrecht van het VK. Terecht.

De betekenis, in de tekst, valt allegorisch op te vatten: *Theravada, Mahayana, Vajrayana* en *Navayana* met al hun diverse stromingen en *dito* lineages in al hun facetten.

¹⁵ Brazier, David, (2014), *All One Dharma, Dhammatak Ehipassiko dd. 19 september 2014, Vertaling: Paul Van hooydonck.*

¹⁶ *Allegorisch spreekt men soms van de 84.000 toegangspoorten tot de Dhamma.*

Prast, Jules, (2014), *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 23 juni 2014 - *Een democratische vorm van beoefening — 'Scholen en tradities en andere instituties zijn maar onderdeel van de 84.000 verschillende toegangspoorten tot de Dhamma. Deze is niemands eigendom en manifesteert zich al naar gelang het begripsvermogen van levende wezens'.*

¹⁷ *Sengh-Ts'an*, ook wel *Kanchi Sosan* genoemd, was de 3de Chinese Zen-patriarch na Bodhidharma. Hij leefde in de 6de eeuw GTR (sterfdatum 606).

¹⁸ *GTR*: het is de afkorting van: Gewone Tijd Rekening. Het lijkt me weinig respectvol om in het kader van een *Dhamma*-geïnspireerd boek een tijdrekening te gebruiken die refereert naar de geboortedatum van een latere spirituele epigoon. Gezien de westerse geconditioneerdheid op dit vlak gebruik ik liever de afkorting GTR.

¹⁹ Een persoonlijke overweging: is er wel een keuze? Is het niet meer een simpel feit van oorzaak en gevolg—van *paticca samuppada*? Van wie je ontmoet op je pad en hoe je zélf in elkaar steekt?

²⁰ Zelfs conventies worden méér-en-meer een probleem.

²¹ '*weinig stof op de oogleden hebben*': de uitdrukking wordt voor het eerst gebruikt in de *Sacca-Vibhanga-Sutta*, *Majjhima Nikaya 141*. Nadat de Boeddha in *Bodhgaya* tot Zelfrealisatie gekomen was besloot hij, volgens de legende op verzoek van Brahma zelf, de door hem doorgronde Leer te verkondigen aan hen "*die weinig stof op de oogleden hebben*". Eerst dacht hij aan zijn twee leermeesters *Alara Kalama* en *Udakka Ramaputta*, maar beide waren overleden. Dan zocht de Boeddha de vijf ascetische gezellen op waarmee hij gedurende jaren zijn lot had gedeeld in de grotten van het *Dungeshwari*-gebergte. Hij zet hun de Vier Waarheden uiteen, waardoor het '*Wiel van de Leer*' (*P. Dhammacakka*) in beweging werd gezet.

De betekenis in de context hier is de volgende: het is pas wanneer de *yogi verder* kijkt dan de onmiddellijk toegankelijke werkelijkheid—wanneer hij *wéét* en *ziet* wat deze werkelijkheid fundeert—dat hij in staat is om zichzelf te overstijgen, i.c. om tot Zelfrealisatie te komen.

²² 'Onwetendheid' (*P. avijja*; *moha*) is geen synoniem van intellectueel niet-weten; maar van verkeerd-weten; van misleidend-weten. *Avijja* is ons identificeren met processen en fenomenen die zich buiten onszelf manifesteren. Ons vereenzelvigen met zaken waar we géén enkele impact op hebben. *Avijja* is ons verliezen in illusoire verhalen en drama's.

Onwetendheid vormt de belangrijkste oorzaak van *samsara*, de eindeloze cyclus van geboorte, leven en dood; van passie, verlangen en begoocheling, die leidt tot pijn en ellende. We kunnen/willen niet begrijpen wie we zijn; wat we hier doen; waarom verschijnselen plaatsvinden. Omdat we onwetend zijn, projecteren we illusoire manieren van bestaan op onszelf en op anderen. We zoeken schichtig naar enige zekerheid in een omgeving die uitsluitend bestaat uit verandering en vergankelijkheid: we lopen permanent op dun ijs, maar zien het gevaar er niet van in. De hamvraag blijft hoe het mogelijk is om zó verknocht te kunnen zijn aan onze geest en ons lichaam waarvan het grootste kenmerk de permanente verandering is. Onze begoocheling is zó ingrijpend, dat we menen dat alle verschijnselen een substantiële kern bezitten, op zichzelf bestaan, onafhankelijk van al de rest. Dit waanbeeld leidt onvermijdelijk tot gehechtheid (*P. tanha*) en vastklampen (*P. upadana*) omdat we ervan uitgaan dat deze verschijnselen (mensen en dingen) ons permanent geluk zullen brengen. Wanneer deze illusie doorprikt wordt (wat de aard is van elke begoocheling) ontwikkelen we haat en afkeer.

Onwetendheid manifesteert zich trouwens op *alle* vlakken, maar wordt meestal flagrant genegeerd. Toch zijn er uitzonderingen. Enkele recente voorbeelden:

- Panek, Richard, (2011), *The 4 Percent Universe: Dark Matter, Dark Energy, and the Race to Discover the Rest of Reality* — 'Scientists admit that they are aware of only 4% of the things in this universe.'
- Prof. dr. Dirk Avonts (UG) — *Mensen komen bij mij omdat ze iets ongewenst meemaken*, *Boeddhistisch Dagblad*, 01 januari 2017 — 'De medische wetenschap kent slecht 5% van alle infecties'. — Eigenaardig, maar ook hier eenzelfde hoegrootheid van onwetendheid.

²³ Snelling, John, (1991), *The Buddhist Handbook. A Complete Guide To Buddhist Schools, Teaching, Practice, And History* p. 7-8

²⁴ Taleb, Nassim, (2012) *Antifragile: Things That Gain from Disorder*

²⁵ *Overweging on-the-spot: waarom moeten ze dan 'herháald' worden?*

²⁶ 'realiseren': herkennen, erkennen en er één mee worden.

²⁷ Shabkar, (2010), *De vlucht van de Garoeda. Het lied van de ultieme bevrijding door de Tibetaanse yogi Shabkar ingeleid en vertaald door Robert Hartzema* p. 70

²⁸ *Itivuttaka 3.5.3 (92)* — zie mijn vertaling: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Itivuttaka - Zo Is Het Gezegd* p. 200

²⁹ *Slowmotion mode reading*: ik bedoel de klassieke contemplatieve leeswijze—de *lectio divina*—waarvan het belangrijkste kenmerk het meditatieve karakter is. *Slowing down* staat ons toe, met toenemende precisie, subtiliteiten te ontdekken die ons vroeger ontgaan zijn. Nog een stapje verder: stilstaan kan in dit tijdsgewricht op weinig begrip rekenen, maar verruimt wél het persoonlijk perspectief. En *dáár* komt het uiteindelijk op aan.

³⁰ Wei Wu Wei, (2003), *Why Lazarus laughed. The Essential Doctrine Zen - Advaita - Tantra, Prologue*

³¹ *Zien*: 'bewust' zien betekent de realiteit objectief—'as it is' (*P. yatha bhuta*)—van moment tot moment observeren (*P. sati*).

³² Wei Wu Wei, (2004), *Open Secret p. 136*

³³ *Meru: Syn.: Kailash*. Het is de heilige Himalayaberg (6.718 m) binnen het Tibetaans boeddhisme, het hindoeïsme en jainisme. De *Meru* vormt de bron van de drie langste rivieren in India, namelijk de *Indus*, de *Brahmaputra* en de *Sutlej*. Het Tibetaans boeddhisme beschouwt de berg als het centrum van het universum. Niet zo als de bevlogen westerling die zichzelf—in zijn eclatante eigenheid en met het doorzicht van een volleerde *annatavin*—ongegeneerd en onbevangen als de *omphalos* van de wereld beschouwt.

³⁴ De 3 *Dhamma*-zegels (*P. vimokkha-mukha*) — *cf. infra*

³⁵ Om geen énkél misverstand te laten bestaan moet het duidelijk zijn dat de termen 'geest' en 'bewustzijn' in dit boek eenzelfde inhoud dekken en door elkaar gebruikt worden. Deze termen verwijzen naar dát deel van ons dat waarneemt en ervaart: het is de som van al onze cognitieve (alles wat in relatie staat met het verstandelijk vermogen) en emotionele ervaringen.

³⁶ '*himmelhoch jauchzend*!': hemelhoog jubelend. Duits gezegde, afkomstig uit Goethe's *Egmont*. De volledige zin is: '*Himmelhoch jauchzend, zum Tode betrübt; Glücklich allein ist die Seele, die liebt*'. Kan het zowaar romantischer?

³⁷ 'onrust': is meestal het antwoord van het ego op vervelende ervaringen. Het tegenovergestelde 'rust' staat voor de wil om omstandigheden die pijnlijk zijn of als onaangenaam ervaren worden, of die gewoon niet passen bij wat men wil, gelijkmoedig te accepteren. In het *Pali* noemt men gelijkmoedigheid *upekkha*.

Upekkha staat voor een levensstijl die gefundeerd is op een niet-reactieve, niet-identificerende manier; met een geest die in balans is. Het is een staat van innerlijke rust waarbij het bewustzijn niet onderhevig is aan onrust veroorzaakt door winst/verlies; door eer/oneer; door lof/blaam of door genot/pijn. *Upekkha* is datgene wat de *yogi* ervaart wanneer hij/zij niet reageert op gewaarwordingen (*P. vedana*): geen verlangen bij aangename gewaarwordingen; geen aversie bij onaangename gewaarwordingen. Gelijkmoedigheid is gebaseerd op inzicht, op de diepe wijsheid dat alles voortdurend verandert en uiterst vergankelijk is (*P. anicca*). Aan alles komt ooit een einde, dus wat is eigenlijk de werkelijke betekenis van wat we hier doen? Waar maken we ons zorgen over als alles uiteindelijk toch verdwijnt? Gelijkmoedigheid is de totale aanvaarding van deze vergankelijkheid en leidt ertoe dat we al onze ervaringen—aangename en onaangename—alle geconditioneerde dingen als volkomen gelijkwaardig beschouwen. Het is allemaal hetzelfde. Het is zoals het is. Het is gewoon de werkelijkheid. *Yatha bhuta*. En ons (persoonlijk) standpunt daarin is van géén enkele tel of waarde.

Gelijkmoedigheid bekijkt de zintuigen, de zintuiglijke objecten en het zintuiglijk bewustzijn zonder enig oordeel. Het oog is slechts zintuig, het object slechts vorm en het bewustzijn slechts visueel bewustzijn. Zowel oog, object als bewustzijn zijn vergankelijk. Hetzelfde geldt voor oor, neus, tong, lichaam en geest...

Wanneer we ons laten meeslepen in het verhaal en oordelen over het aangename resp. onaangename karakter van een ervaring, kunnen we geen afstand bewaren en niet waarnemen wat er wérkelijk is. We kunnen bijgevolg ook niet de vergankelijkheid inzien van deze ervaring. Gelijkmoedigheid daarentegen doorbreekt deze illusie en onthult ons de vergankelijkheid *tout court*.

Gelijkmoedigheid is de hoogste van de *brahmaviharas*—de Vier Verheven Gemoedstoestanden: gelijkmoedigheid omvat de 3 andere, namelijk: liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*), mededogen (*P. karuna*) en medevreugde (*P. mudita*).

Ayya Khema: 'De vierde *jhana* wordt heel vaak met gelijkmoedigheid aangeduid. Dit komt omdat in dit meditatieve stadium het centraal staan van het ego veel minder sterk wordt. (...) Als de ik-illusie minder is, wordt het een stuk eenvoudiger gelijkmoedig te zijn.'

We zijn gelijkmoedig wanneer we zonder heftige emoties de—volgens de Boeddha—acht wereldse *dharmas* kunnen accepteren: winst & verlies; lof & kritiek; roem & laster; geluk & ongeluk (de eerst genoemde verschijnselen willen we bezitten; de laatst genoemde willen we kwijt).

Het ontwikkelen van gelijkmoedigheid schenkt vrijheid. *Upekkha* en *vimutti* zijn nauw met elkaar gelieerd. Ze vormen een mooie combinatie.

³⁸ de Groot, Arjen, (1988), *Meester Tsjeng. Over het geheim van de oorspronkelijke geest p. 5-6*

³⁹ *hulpmiddel* → *upaya* (*P.*)

⁴⁰ *Dhamma* heeft vele betekenissen. In deze context: de Universele Wet, het Bestaan, de Zó-heid, de natuurlijke ordening van de dingen. Het bestaan *as such*. De Boeddha herhaalt het keer-op-keer in de suttas: ‘*Aes dhammo sanan-tano*’ – ‘*Dit is de universele wet*’. Dat-wat-is; de ultieme waarheid; de oneindige stroom van oorzaken (*P. hetas*) en voorwaarden (*P. paccayas*) die het universum bij elkaar houdt; de *flow* die alles met elkaar verbindt. *Dhamma* betekent: volledig in overeenstemming zijn met de natuurlijke ordening van de dingen; met de *flow*, met het *proces* van ontstaan en vergaan dat zich elk ogenblik ontvouwt. De *yogi* die zich identificeert met dit *proces* (in plaats van met zijn *khandhas*) is louter een waarnemer, een getuige van wat zich vóór zijn ogen afspeelt. Zulke *yogi* is louter bewustzijn, zónder denken: hij gaat *voorbij* aan ziekte, ouderdom en dood. Hij overstijgt zijn sterfelijkheid; hij transcendeert zijn angst voor de dood.

Dhamma is niet-religieus boeddhisme. Inzicht in de *dhamma* transformeert de *yogi* compleet. Dit inzicht kan uitsluitend verworven worden door directe ervaring (*P. paccanubhoti*), d.i. kennis op direct empirisch ervaringsniveau van de werkelijkheid zoals ze is (*P. yatha bhuta nana dassana*). Zulk verworven inzicht, dat tot wijsheid (*P. panna*) voert, wordt *bhavana-maya panna* genoemd.

Dhamma is een praktische methode om onszelf te bevrijden uit het lijden van het bestaan (*P. dukkha*), door de ware aard te zien van de verschijnselen. *Dhamma* is niet zozeer een filosofie; *dhamma* is vooral een pad van bevrijding (*P. vimutti*).

⁴¹ Niet de Vier Waarheden als een dogmatisch, doctrinair gegeven zoals in diverse boeddhistische religieuze stromingen, maar als een dynamisch *proces* : het lijden volledig *begrijpen*, de oorzaak van het lijden *loslaten*, de opheffing van het lijden *realiseren* en het Achtvoudig pad *cultiveren*. (cfr. *infra*)

⁴² Nanavira Thera, (2003), *Clearing the Path* p.258-259

⁴³ Chah, Ajahn, (2007), *Food For The Heart* p. 9

⁴⁴ Vergelijk ook eens met de acht kwaliteiten die de Boeddha schetst van de *Dhamma-vinaya* in de *Uposatha-Sutta*, *Udana*, *Ud.* V.5. Zie: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Udana - Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha* p. 131 e.v.

⁴⁵ *Maha Gosinga-Sutta*, *Majjhima Nikaya* 32 (*MN* 32)

⁴⁶ 'eenheid van handeling, tijd en ruimte': de 3 Aristotelische eenheden uit het klassieke drama. Valt er een mooiere scène te bedenken voor de *yogi* om het eeuwige 'Proces' van ontstaan en vergaan te aanschouwen?

⁴⁷ *sampajanna* (*P.*) (bijv. naamwoord: *sampajanno*): het helder, diepgaand en volkomen besef van het geest/lichaam-verschijnsel (*P. nama-rupa*). Het is het inzicht in het relationele en causale verband tussen lichaam en bewustzijn; het inzicht in het ontstaan en vergaan ervan (*P. anicca*); in de onbevredigende natuur ervan (*P. dukkha*); en in de afwezigheid van een stabiele kern ervan (*P. anatta*).

⁴⁸ *vinnanasota* (*P.*) → *vinnana+sota*: *vinnana* = bewustzijn; *sota* = stroom — *Digha-Nikaya*, *Sampasadaniya-Sutta*, *DN* # 28.

⁴⁹ Zie *Dhammapada*, *Gathas* #1 & 2 — Zie: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Dhammapada - Het Pad van Waarheid* p. 59 e.v.

⁵⁰ *Anguttara Nikaya* (7:83)

⁵¹ *Verlichting* = Ontwaken = *Awakening* = wakker worden uit onze geconditioneerde illusoire droom dat we een afzonderlijke, onafhankelijke, stabiele entiteit zijn, totaal separaat van de rest. Dit is *Yatha bhuta nana dassana*: de dingen kennen én zien zoals ze werkelijk zijn. Ontwaken is bijgevolg thuis komen, d.i. terugkeren naar ons oorspronkelijk vertrekpunt; terugkeren naar de initiële toestand, waarbij we ons volkomen bewust zijn van onze totale universaliteit.

Dit ontwaken tot onze oorspronkelijke, natuurlijke staat van zijn, is bevrijding (*P. vimutti*): bevrijding uit onze geconditioneerdheid; bevrijding uit de vermeende verantwoordelijkheid die pertinent gepaard gaat met een illusoire afzonderlijke entiteit. Wanneer we deze universele identiteit in onszelf realiseren (= herkennen; erkennen en er tenslotte één mee worden) is de bevrijding compleet. Zelfrealisatie. *Nibbana*.

⁵² Chah, Ajahn, (1978), *Right View - The Place of Coolness. Dhammatak at Wat Pah Nanachat during the rain retreat 1978*

⁵³ Maréchal, Mimi, (2005), *Eenvoudige wijsheid — ‘Grote twijfel, grote verlichting; kleine twijfel, kleine verlichting; géén twijfel, géén verlichting.’* Voor mij vormt dit een overtuigende definitie van Vrij Onderzoek.

⁵⁴ Ieder waarneembaar verschijnsel, wat men met de zintuigen onmiddellijk kan waarnemen.

⁵⁵ Maharaj, Sri Nisargadatta, (2004), *Ik Ben/Zijn*

⁵⁶ Prast, Jules, (2013), *Boeddhistisch Dagblad dd. 02 oktober 2013 - Afscheid van de Boeddha is niet nodig.*

⁵⁷ De theoretische benadering van de *Dhamma—pariyatti*—is intellectueel erg aantrekkelijk en uitdagend. Deze ‘wetenschap van de geest’ draagt alle elementen in zich om het onderzoekend vermogen van de mens blijvend te prikkelen: metafysica, filosofie, psychologie... Net zoals de Griekse antieke denkers de hedendaagse mens nog steeds weten te fascineren, is dit evenzeer het geval voor het Indische intellectuele spectrum. En eigenaardig, hoogst eigenaardig: het hoogtepunt van beide culturen situeert zich rond de 6de-5de eeuw vóór GTR.

⁵⁸ Osho, (2015), *Het Boek Van Niets p. 72 — ‘Waarheid is geen filosofische conclusie, ze is een existentiële ervaring. Ze is geen gedachte en geen gevoel, ze is existentieel—met je hele wezen ben je in haar aanwezigheid.’*

van der Plas, Zeshin, (2016), *Boeddhistisch Dagblad dd. 3 februari 2016 - Elke Teisho gaat over jou — ‘De waarheid, de werkelijke waarheidsschat kun je niet missen; ze is hier, nu...: de waarheid ben jezelf. Alleen maar dat. Het is oneindige perfectie, alles precies hier, maar je mist het als je méér wilt; als je spijt hebt; als je beter je best wilt doen. Je mist het als je dit alles gelooft... Als je jezelf afbakent; jezelf afscheidt van alles; ben je alles kwijt—ben je niets, heb je niets. Dan gedraag je je als een bedelaar, een schnabbelaar die dan weer eens hier en dan weer eens daar kijkt of er iets van zijn gading is. Zo mis je alles, alles en iedereen. Alles is voor je klaargezet, kijk daarom in verwondering naar het water dat uit de kraan loopt, naar de groente die in de supermarkt ligt. Het is er allemaal voor jou. Dat is het moment. Dat is je schat. Dat is de waarheid. De waarheid die je zoekt ben jezelf hier en nu, maar als je denkt dat jij de schat bent, dan mis je het. Nu is geen moment, en ja het is een moment omdat het moment nu altijd is, daarom kun je het niet missen. Nu is niet afgebakend; het is er altijd. Jij bent niet afgebakend. En toch bakten je jezelf af. Jij tegenover de ander. Jij tegenover het moment nu.’*

⁵⁹ Goenka, Satya, Narayan, *Doha Dhamma Verses*

⁶⁰ Dubois, Guy, Eugène, (2017), *Vipassana Bhavana. Inzichtmeditatie*

⁶¹ Wie roemt deze universiteiten hoog? Wie loopt er zo hoog mee op? Juist, ja. Het zijn diezelfde die zichzelf als de omphalos van de wereld beschouwen; de (pseudo) wetenschappelijke eunuchen die zichzelf—uiteraard vergeefs—steeds opnieuw proberen te bevuchten (lees: uit te vinden). Misleiders. Uit deze gescleroseerde hoek valt weinig wijsheid te verwachten. Een hoogleraar economie of marketing die nooit een onderneming effectief geleid heeft is de naam 'professor' onwaardig. Is zijn functie onwaardig. Hij is als een stand-up comedian die een werkelijkheid uitbeeldt die niet de zijne is. Hij weet niet waarover hij spreekt. Hij heeft zijn 'kennis' enkel van 'horen zeggen'.

De Boeddha noemde dit '*anitiha*' (*P.*). *Anitiha* was de traditionele manier van het doorgeven van Vedische kennis door de brahmaanse priesterklasse. Het begrip '*anitiha*' komt op diverse plaatsen naar voor in de *Pali*-canon, zo o.m. in de *Itivuttaka*, *Pathamajanakuhana-Sutta* (*iti* # 35). *Anitiha* staat diametraal tegenover de manier van overdracht van *Dhamma*: '*Wat ik predik*', verklaarde de Boeddha, '*spruit niet voort uit traditie; komt niet van 'horen zeggen'*' (*P. anitiha*). *Al wat ik vertel heb ik zélf experiëntiëel ervaren.*'

⁶² Soms is de werkelijkheid compleet het tegengestelde van hetgeen zij pretendeert te zijn.

⁶³ Brickell, Ed, (2016), *Genesis Run, The Tricycle Community, October 2, 2016*

⁶⁴ '*verlenen*' van *titels*': overdenk even deze woordkeuze én het resultaat ervan: het 'systeem' wordt er enkel groter door; 'de recipiënt' overeenkomstig kleiner...

⁶⁵ *Katha Upanishad*

⁶⁶ Gelukkig zijn er ook uitzonderingen. Dit zijn de 'betere' universiteiten. Zie het artikel '500 jaar *Utopia* en nog geen stap dichterbij', Henri, VUB, Herfst 2016

⁶⁷ Minder en minder kan ik erbij dat ik deze *farce* en poeha niet vroeger heb doorzien. Jarenlang ben ik ziende blind geweest. Jammer genoeg niet alleen op dit terrein. Mijn volgend leven zal ik beter opletten. *Sati*. En gelijkmoediger zijn. *Upekkha*. *Sati + Upekkha = Vipassana*.

⁶⁸ Osho, (2012), *The Perfect Way*, p. 144

⁶⁹ *Maslow beseft duidelijk en beschreef het nog flagranter dat wetenschap eerder een menselijke schepping is dan een autonoom systeem. Hij beschreef hoe academici (naast de gangbare behoeften) gemotiveerd worden door cognitieve behoeften aan zuivere kennis (nieuwsgierigheid) en aan begrip; en ten slotte de drang naar schoonheid, symmetrie en mogelijk naar eenvoud, volledigheid en orde. Zich aan de wetenschap wijden kan bijgevolg als broodwinning dienen, als bron van prestige, als middel tot zelfexpressie of als bevrediging van één van de vele neurotische behoeften — Maslow, Abraham (1974), *Motivatie en Persoonlijkheid*, p. 44-49*

⁷⁰ *Chandogya Upanishad* VI.1.5

⁷¹ De enige categorie leraren waar ik enorm respect voor opbreng zijn de leraren LO. Het zijn zij die de techniek van lezen, schrijven en rekenen overbrengen. Een onwezenlijk immense prestatie.

⁷² Gewaarwordingen (*P. vedana*) dragen zowel mentale als fysische aspecten in zich. Daardoor vormen ze het middel bij uitstek om de totaliteit te onderzoeken van onze geest/lichaam-structuur (*P. nama-rupa*). Het is hét middel om de realiteit van ontstaan en van vergaan experiëntieel te ervaren (*P. Bhavana-maya panna*).

⁷³ 'experiëntieel' = het directe empirische ervaren van de werkelijkheid door objectieve aandacht.

Zie in dit verband ook het recente baanbrekende werk van Steven Hayes over *Acceptance & Commitment Therapy (ACT)*, een vorm van gedragstherapie waarbij patiënten aangeleerd wordt om zich énkelt te richten op zaken waarop ze directe invloed kunnen uitoefenen (het eigen gedrag), in plaats van vergeefs controle proberen te verkrijgen over ervaringen die niet rechtstreeks beïnvloedbaar zijn (emoties en gedachten). Hieruit volgt een acceptatie-gerichte houding t.o.v. deze emoties en gedachten. ACT gaat er vanuit dat vechten tegen onvermijdelijke zaken ten koste gaat van een waardevol leven. Acceptatie maakt vrij.

- Hayes, Steven, e.a., (2003), *Acceptance and Commitment Therapy. An experiential Approach to Behavior Change*

- Hayes, Steven, e.a., (2005), *Get Out of Your Mind & Into Your Life. The New Acceptance & Commitment Therapy*

⁷⁴ 'cattari ariya saccāni': de letterlijke vertaling is: 'de vier waarheden van de ariya' (van de Wijze; van de persoon met inzicht). In de eerste vertalingen van de teksten werd dit stevast omgezet als 'De Vier Edele (of Nobele) Waarheden.

Zie in dit verband ook: Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions*, p. xxi

⁷⁵ Voor meer informatie betreffende de *tilakkhana*, zie de *Anicca-Sutta, Samyutta-Nikaya, 22.45* en *Anandajoti, Bhikkhu, (2016), Dhammatthavinicchaya. Dhamma Topics and their Analysis, based on the Sanskrit Arthaviniscayastram. Text compiled from Pali sources and translated by Anandajoti Bhikkhu, p. 8 e.v.*

En verder: Payutto, Phra, Prayudh, (1995), *Buddhadhamma. Natural Laws and Values for Life p. 54 e.v.*

⁷⁶ In tegenstelling tot het Westen, waar het hart geassocieerd wordt met gevoel, is het hart in het Oosten de zetel van het denken; van de geest; van het bewustzijn. Ik gebruik het woord hier in zijn Aziatische betekenis.

⁷⁷ Brahm, Ajahn, (2011), *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy p. 65*

⁷⁸ Satya Narayan Goenka (*Mandalay/Birma 1924 - Mumbai/India 2013*)

⁷⁹ Het is niet omdat rituelen niet mijn 'ding' zijn, dat ik ook de *Prajnaparamita* van het Zen-boeddhisme aan de wilgen ga hangen (*cf. infra*). Dan zou ik het kind met het badwater wegspoelen. Aan kindermoord bezondig ik mij niet.

⁸⁰ Hetherington, Ian, (2012), *Chronicles of Dhamma - Buddha: The Super-Scientist of Peace - Part One, p. 115*

⁸¹ Hetherington, Ian, (2012), *Chronicles of Dhamma - Gain the Strength of Dhamma - p. 56*

⁸² Vrijheid verdraagt geen hechting. Remember de Zen-quote: 'Wanneer je de Boeddha tegenkomt, sla hem dood!'

Rinzai-meester Linji: 'Als je de dharma wilt doorzien, laat je dan niet misleiden. Geloof niemand. Of je nou naar buiten kijkt of naar binnen—wat je maar tegenkomt, doodt het. Kom je de Boeddha tegen, doodt de Boeddha. Kom je een patriarch tegen, doodt de patriarch. Kom je een arahat tegen, doodt de arahat. Kom je je ouders tegen, doodt je ouders. Kom je je familie tegen, doodt je familie. Alleen als er niemand over je schouders meekijkt, zul je de zaken helder zien. Alleen door je van alles en iedereen onafhankelijk te maken, kun je bevrijding vinden.'

Iedere hechting (het resultaat van consistent verlangen!) van een yogi is een sankhara! Ook het verlangen naar de Boeddha, naar *Dhamma*, naar *Sangha*!

⁸³ Batchelor, Stephen, (2011), *Bekentenis van een boeddhistisch atheïst* p. 160

⁸⁴ Hetherington, Ian, (2012), *Chronicles of Dhamma, Fulfilling the Teaching of the Buddha* p. 57

⁸⁵ *Tathagata*: letterlijk 'zo gekomen, zo gegaan'. Het is een epitheton voor de Boeddha, waarvan de betekenis is: Hij die de weg gegaan is die andere Boeddhas vóór hem zijn gegaan. Hij die, op dezelfde manier als zijn voorgangers, naar de waarheid gegaan is. Hij die als 'zoeker' uiteindelijk 'aangekomen' is, die zijn doel—Zelfrealisatie—bereikt heeft. De term werd door de Boeddha, volgens de canonieke overlevering, gebruikt als hij over zichzelf sprak.

⁸⁶ Hetherington, Ian, (2012), *Chronicles of Dhamma, Fulfilling the Teaching of the Buddha* p. 70 — 'Religie is het leven zelf leven: niet het mechanisch herhalen van dogma's die te weeggebracht worden door dreiging en angst.'

⁸⁷ *Ibid.* p. 151 — 'Gotama verwierp iedere aanname van een transcendente werkelijkheid—of je die nu God noemde, of Zelf, of Bewustzijn—en riep in de plaats daarvan op tot contemplatief onderzoek van de complexe, steeds veranderende en uiterst specifieke wereld die zich hier en nu aan onze zintuigen voordoet.'

⁸⁸ Wat dat betreft voel ik me persoonlijk volledig ongebonden t.o.v. welke boeddhistische strekking ook. In die zin ben ik een 'thuisloze', heb ik 'het huis verlaten', ben ik een spirituele bedelmonnik, een *bhikkhu*, een *anagarika*, die de *Dhamma* op een uiterst individuele, uiterst persoonlijke, vrijgevochten manier interpreteert, d.i. op de manier die Siddhattha Gotama zélf voor ogen had.

⁸⁹ Dit is dezelfde religieuze veinzerij (tsjeverij) die in Vlaanderen bestond een halve eeuw geleden, gestoeld op een identieke, obscure, maar uiterst perfide en geraffineerde mengeling van macht, status, vriendjespolitiek, onderkruiperij, schijnheiligheid en bijgeloof. Met Scherpenheuvel en Oostakker als uitgangsbord.

Keurntjes, Robert, (2013), *Boeddhistisch Dagblad* dd. 30 november 2013 - *Zorgen over het Boeddhisme* — 'De gemiddelde Aziat weet maar weinig van de inhoud van het boeddhisme en beleeft zijn boeddhist-zijn d.m.v. offergaven en gebeden voor een boeddha-beeld of door prostraties en het ronddraaien van gebedsmolens.'

⁹⁰ *adhithhana*: volharding; vastberadenheid; kordaatheid. *Adhitthana paramita*: de perfectie van vastberadenheid. Het is de heilzame eigenschap van besluitvaardigheid; het is één van de 37 factoren die tot Verlichting leiden (*P. bodhipakkhiya dhamma*). De functie van *adhithhana paramita* bestaat erin om haar tegenpolen te overwinnen.

⁹¹ 'dukkha': lijden; onbevredigdheid; ellende in de meest ruime betekenis van het woord. *Dukkha* is de aard van ons universum; het doordringt het hele menselijke bestaan en beïnvloedt zowel ons lichaam (*P. rupa*) als onze geest (*P. nama*). Lijden is inherent aanwezig en doet zich onherroepelijk voor: eenmaal we geboren worden zijn ziekte, ouderdom en dood ons fatum. Het is onmogelijk hieraan te ontkomen. *Dukkha* is de wérkelijke werkelijkheid. *As it is. Yatha bhuta nana dassana*. De Boeddha zegde: 'Ik onderwijs *dukkha* én de manier om eraan te ontkomen'.

⁹² Maex, Edel, (2014), *Leven in de Maalstroom, Blog, Met zestien in bad - dd. 27 augustus 2014* — 'Taal vormt een haast onzichtbare tussenlaag tussen ons en de werkelijkheid. Het is een bijzonder nuttig instrument. Het laat ons toe de werkelijkheid te manipuleren. Het laat ons toe plannen te maken in een toekomst die (nog) niet bestaat en te leren uit een verleden dat niet (meer) bestaat.'

⁹³ Laat een (zachte) anarchist in hart-en-nieren het gezegd hebben. In mijn jeugd, 'toen de dieren nog spraken...' en de wereld maakbaar leek, las ik de boeken van Michael Bakoenin en Peter Kropotkin in het Duits (zulke boeken waren in een Nederlandstalige versie ook niet beschikbaar) om mijn *Grammatiktraining* te oefenen. Zo paarde ik het aangename aan het nuttige. Door boeken te lezen die het daglicht schuwden. Door boeken te verslinden die *de facto* aantoonde hoe egocentrisch eigenbelang en schuldig plichtsverzuim om dringende problemen op te lossen het democratisch weefsel van samenlevingen onherroepelijk aantasten. En zonder te beseffen welke belangrijke rol de Duitse taal in mijn later beroepsleven zou spelen. De ideeën van Bakoenin en Kropotkin hebben zich als een *amoëbe* in mij genesteld. Is *amoëbe* niet het Griekse woord voor *verandering*?

⁹⁴ de Groot, Arjen, (1988), *Meester Tsjeng. Over het geheim van de oorspronkelijke geest p. 12*

⁹⁵ *Samyutta Nikaya (7,1,9)*

⁹⁶ 'direct ervaren': experiëntieel ervaren, d.i. het verwerven van een rechtstreeks, niet-conceptueel begrip van de realiteit door meditatiebeoefening: *bhavana-maya panna*. Dit direct ervaren kan ook worden opgewekt door Awareness Intensive Retreats: 'directly experiencing... is when the sense of 'I' or 'me' is not there, when 'you' have disappeared, when subject and object have merged into one, when the sense of separation has disappeared—then there is only direct experiencing, also known as direct knowing... Silence is a tremendous help and support to any inward journey. In an 'awareness intensive' participants are asked to maintain silence at all time except during the communication dyads. All activities are done in silence—working, eating, walking, taking a shower and resting periods; all are considered as meditation time and a support to the inner search.'

Meer informatie op volgend adres: www.awarenessintensive.com

Dit is exact wat gebeurt op de 10-daagse vipassana cursussen in de *Vipassana Meditation Centers*. En wat, als meditatietechniek, reeds 2.600 jaar bewaard en beoefend wordt in Birma en Sri Lanka.

⁹⁷ Conditionering gebeurt niet *zomaar*; conditionering heeft een weloverwogen doel: het drijft de makke kudde in de richting die de machthebbers willen, maar de finaliteit van de kudde is uiteindelijk de roemloosheid van het slachthuis. Bevrijd je daarom van elke conditionering. Laat de strijd onverpoosd voortgaan. Deze ontluizing verdient de hoogste prioriteit. Niveau 4.

⁹⁸ Najemy, Robert, Elias, (1991), *The Art of Meditation. Eight Steps Towards Freedom* p. 183 - 184

⁹⁹ Ik bedoel hier de stilte van de geest, mentale stilte. De stilte die zich vrijgemaakt heeft van het Gekwetter van de Wereld—media; tv; radio; film; muziek; politiek; economie...—én uit onze mentale conversaties—*mind chatter*—waarvan de diepe wortels angst en eigen-dunk zijn en die ons weghouden van het heden; van het hier-en-nu, nochtans de exclusieve plaats waar ons leven zich afspeelt.

zie ook: Singh, Kathleen, Dowling, (2014), *The Grace in Aging: Awaken as You Grow Older* p. 123 e.v.

¹⁰⁰ Naar de titel van het gelijknamige boek van Ian McCrorie *The Moon Appears When The Water Is Still*.

¹⁰¹ De meeste mensen voelen zich bij stilte ongemeen *unheimlich*.

¹⁰² *dhammakaya*: letterlijk: 'het lichaam van de leer'. Het is de absolute 'boeddhanatuur': het is de volkomen Verlichting; de perfecte wijsheid; de morele perfectie; zuiver inzicht en mededogen; de vervulling van de *dhamma*: een cirkel zonder omtrek die overal zijn middelpunt heeft, zonder begin, zonder einde, vorm- en kleurloos, onvoorstelbaar, ondenkbaar, onverwoordbaar.

Shabkar (2010), *De vlucht van de Garoeda*, p. 115 — 'In de volkomen volmaaktheid, het hoogtepunt van alle voertuigen (*P. yanas*) naar bevrijding (*P. vimutti*), heeft het geheel van samsara en nirwana geen grondslag en geen oorzaak, maar heeft het vanaf het begin één smaak omdat alles *dhammakaya* is, de oorspronkelijke staat van bevrijding.'

Een ander aspect is de *rupakaya*—het materiële lichaam; het verschijningslichaam van de Boeddha op aarde.

Beide begrippen kunnen geïllustreerd worden door volgende tekst van Satya Narayan Goenka — 'All of the Tipitaka is saturated with the noble and sacred personality of the Buddha. The material body (*rupakaya*) of the Buddha was one appealing aspect of his personality; it possessed the 32 signs of a great man and radiated incomparable peace and beauty, pleasing for all to behold. But the other aspect of his personality was the unparalleled body of the Dhamma (*Dhammakaya*), which was suffused with complete enlightenment, perfect wisdom, moral behaviour, right understanding, and compassion'.

¹⁰³ *Sutta Nipata* 3.726

¹⁰⁴ Wei Wu Wei, (2003), *The Tenth Man. The Great Joke (which made Lazarus laugh)*

¹⁰⁵ Chah, Ajahn, (2005), *Everything arises, everything falls away. Teachings on impermanence and the end of suffering*

¹⁰⁶ Brahm, Ajahn, *The Basic Method of Meditation. Dhammatalk in North Perth*

¹⁰⁷ Maharshi, Ramana, (1982), *Who Am I? - The Teachings of Bhagavan Sri Ramana Maharshi. Introduction.*

¹⁰⁸ Maar in plaats van dit leven als een voortschrijdend proces te ervaren, drijven we de begoocheling zo v6r dat we de *flow* van het leven trachten te bevriezen; de *flux* proberen in te kaderen; het te stabiliseren. We zoeken permanent—maar uiteraard totaal vergeefs—naar enige vastheid, een sprankeltje eeuwigheid, een ziel... Door deze volgehouden illusie blijft *dukkha* ons erfdeel. Zolang we dit probleem niet zelf inzien, is er geen bevrijding uit onze ellende mogelijk.

¹⁰⁹ *Dhammapada*: letterlijk: 'het pad van de Dhamma'. Het is een anthologie met de kern van de wijsheden van de Boeddha, in versvorm geschreven. Men kan de *Dhammapada* beschouwen als zijn spirituele testament. De codex is opgenomen in de *Pali*-canon en beslaat 26 hoofdstukken die samen 423 verzen bevatten. De ultieme boodschap van de *Dhammapada* loopt voor een deel synchroon met de *Maha-Satipatthana-Suta*: blijf steeds ijverig (*P. atapi*) opmerkzaam (*P. sati*), bewust van de werkelijke aard van de dingen (ontstaan en vergaan van alle verschijnselen) (*P. sampajanno*), en volkomen gelijkmoedig (*P. upekkha*). Zo zal je nooit belanden op de dwaalwegen die je naar stress en *dukkha* voeren.

Zie mijn vertaling van de *Dhammapada*: Dubois, Guy, Eug6ne, (2019), *Dhammapada - Het Pad van Waarheid*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

¹¹⁰ *Dhammapada, Gatha #113*

¹¹¹ 'iemand kan honderd jaar leven': vert. van → *yo ca vassasatam jive*: *yo* = wie; *ca* = en; *vassasatam* → *vassa+sata*: *vassa* = jaar; *sata* = honderd; *vassasatam* = honderd jaar, een eeuw; *jive* → *jiv* = leven. 'Yo ca vassasatam jive', is vrij vertaald als: 'iemand kan honderd jaar leven'.

¹¹² 'zonder het ontstaan en het vergaan van de dingen te zien': vert. van → *apassam udayabbayam*: *apassam* → *a+passanta*: *a* = niet; *passanta* → *pass* = zien; *apassanta* = zonder te zien; *udayabbayam* → *udaya+bbaya*: *udaya* = het ontstaan, het verschijnen; *bbaya* = het vergaan, het verdwijnen; *udayabbayam* = het ontstaan en het vergaan van de dingen; het verschijnen en het verdwijnen ervan. '*Apassam udayabbayam*', is vrij vertaald als: 'zonder het ontstaan en het vergaan van de dingen te zien'.

¹¹³ 'beter is 66en enkele levensdag van iemand': vert. van → *ekaham jivitam seyyo*: *ekaham* → *eka+aha*: *eka* = 66en; *aha* = dag; *ekaham* = 66en dag; *jivitam* → *jiv* = leven; *ekaham jivitam* = 66en enkele levensdag; *seyyo* → *seyya* = beter. '*Ekaham jivitam seyyo*', is vrij vertaald als: 'beter is 66en enkele levensdag van iemand'.

¹¹⁴ 'die het ontstaan en vergaan van de dingen ziet': vert. van → *passato udayabbayam*: *passato* → *passant* → *pass* = zien, in de betekenis van 'w6eten', 'k6ennen'; *passato* = hij die ziet; *udayabbayam* → *udaya+bbaya*: *udaya* = het ontstaan, het verschijnen; *bbaya* = het vergaan, het verdwijnen; *udayabbayam* = het ontstaan en het vergaan van de dingen; het verschijnen en het verdwijnen ervan. '*Passato udayabbayam*', is vrij vertaald als: 'die het ontstaan en vergaan van de dingen ziet'.

¹¹⁵ Niet enkel een mentale bevrijding, maar ook een sociaal-economische bevrijding: geen kastenstelsel, geen ongelijkheid tussen man en vrouw: 'zoals een oceaan doordrenkt is van de smaak van zout, zo is de Sangha doordrenkt van de smaak van vrijheid.' De vroeg-boeddhistische *suttas* zijn doordrenkt van deze bevrijdingsfilosofie.

¹¹⁶ 'ik': Ayya Khema, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen* p. 59-60 — 'ik ben, ik word, ik heb, ik krijg, ik kan, ik wil... IK! Deze waan van het ik, is de waan van al onze problemen, de waan van alle oorlogen, de waan van alle argumenten en is door en door dukkha... Als het 'ik' weg is, zijn alle moeilijkheden weg.'

¹¹⁷ Osho, (2012), *The Perfect Way*, p. 48 — 'Thought is a sign of ignorance. In knowing, there is no thought, there is only seeing. Hence the path of thinking never takes one to knowing. Consciousness—being free of thought—is the door to knowing.'

¹¹⁸ Yuno Rech, *zomerseshin Godinne*, juli 2013: '... In essentie is iedereen monnik; iedereen wordt geboren zonder iets; zonder iets te bezitten. Zelfs wanneer we tijdens ons leven bezittingen vergaren dan moeten we op het einde van ons leven alles terug afgeven; dus, in realiteit zijn we "shukke" (we zijn zonder individueel verblijf; we zijn in eenheid met het universum). Wanneer we dit betreuren, wanneer we hier angst voor hebben, dan ontwikkelen we het vergif van gierigheid. We proberen zoveel mogelijk bezittingen te verzamelen, posities te verwerven, macht, iemand te worden. We besteden ongelooflijk veel tijd in ons leven om dit alles te kunnen verkrijgen. Met als tegenkant de angst om te verliezen wat we allemaal verworven hebben. Vermits we in eenheid zijn met het universum ("shukke") stelt zich de vraag van bezitten of niet bezitten niet meer; winnen of verliezen is hetzelfde. We functioneren niet meer om te hebben want we hebben ontdekt dat we tevreden kunnen zijn met enkel maar te zijn, enkel maar te zitten wanneer we zitten, enkel maar inademen wanneer we inademen, uitademen wanneer we uitademen.'

¹¹⁹ 'stress': een Chinees spreekwoord luidt als volgt: 'Spanning is wie je dént te moeten zijn; ontspanning is wie je werkelijk bent'.

¹²⁰ Onwetendheid omtrent de werkelijkheid van onze eigen aard, d.i. onwetendheid omtrent het verschijnsel 'ik': ons niet bewust zijn van het feit dat we blindelings reageren (*P. sankharas*) en de reden waarom we reageren op onze gewaarwordingen; ons evenmin bewust zijn van de werkelijke aard van datgene waarop we reageren; verder onwetend omtrent de vergankelijke, onpersoonlijke aard van ons bestaan en tenslotte onwetend over het feit dat onze gehechtheid aan dit bestaan ons slechts lijden brengt. Door deze onwetendheid worden we onbewust de slaaf van onze gewoontepatronen.

Onwetendheid kan énkél verwijderd worden door middel van de wijsheid (*P. panna*) die zich bewust is van de *leegte*—de persoonlijke realisatie van het feit dat géén énkél verschijnsel beschikt over een vaste kern, over een onafhankelijke substantie, over een ziel. Wat in Zen-terminologie gecondenseerd wordt tot: vorm is leegte; leegte is vorm.

¹²¹ *upadhi* (*P.*): het substraat van bestaan, het substraat van wedergeboorte. In de Commentaren worden vier soorten vermeld: de vijf *khandhas*; zintuiglijk verlangen (*P. kama*); mentale bezoedelingen (*P. kilesas*) en intentionele handelingen (*P. kamma*). In relatie tot *nibbana* wordt het woord '*upadhi*' gebruikt als volgt: '*sabbupadhi-patinissagga*' = het loslaten van alle substrata.

Upadhi verklaart zowel de betekenis van vastklampen (hechting) als het fundament ervan. *Upadhi* is de basis, de grond van, het substraat dat tot wedergeboorte, tot 'worden' (*P. bhava*) leidt. 'Hechten' (*P. upadana*) is zich vastklampen, zich vastkleven aan, zich identificeren met het voorwerp of met de gedachte; er één mee worden. Generaliserend kan men zeggen dat '*upadhi*' = vastklampen aan verlangen, aan begeerte door er zich mee te identificeren.

¹²² Zie ook: Payutto, Phra, Prayudh, (1995), *Buddhadhamma. Natural Laws and Values for Life* p. 179 e.v.

¹²³ Nyanaponika, Thera, (1994), *The Four Sublime States. Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity*,

¹²⁴ De wervingscampagne 2019 van de Artevelde Hogeschool in Gent draagt volgende slogan: 'Denk. Handel. Word'. Misschien een onderscheiding voor kennis, maar een absolute onvoldoende voor wijsheid.

¹²⁵ *Dhammapada, Gathas #11. 153 en 11.154*

¹²⁶ 'vele geboorten heb ik in samsara doorlopen': vert. van → *anekajatisamsaram sandhavisam: anekajatisamsaram* → *aneka+jati+samsara: aneka* = veel, zeer veel; *jati* = geboorte; *samsara* = de cyclus van de hergeboorte, de eeuwige transmigratie; *sandhavisam* → *sam+dhav: sam* = compleet, volledig, in zijn geheel; *dhav* = doorlopen, meemaken. '*Anekajatisamsaram sandhavisam*', is vrij vertaald als: 'vele geboorten heb ik in samsara doorlopen'.

¹²⁷ 'op zoek naar de bouwer van dit huis': vert. van → *gahakarakam gavesanto: gahakarakam* → *gaha+karaka: gaha* = huis; *karaka* = hij die maakt, de maker; *gahakarakam* = de huizenbouwer; *gavesanto* → *gavesati* → *gavesanto* = zoeken naar. '*Gahakarakam gavesanto*', is vrij vertaald als: 'op zoek naar de bouwer van dit huis'.

¹²⁸ 'vergeefs heb ik gezocht': vert. van → *anibbisam* → *a+nibbisati: a* = niet; *nibbisati* → *ni+visati: ni* = niet; *visati* = vinden; *anibbisam* = niet vinden. '*Anibbisam*', is vrij vertaald als: 'vergeefs heb ik gezocht'.

¹²⁹ 'pijnlijk is het om steeds weer geboren te worden': vert. van → *dukkha jati punappunam: dukkha* = pijnlijk, ellendig; *jati* = geboorte; *punappunam*: opnieuw het dubbel gebruik van *puna* = opnieuw; *punappunam* = opnieuw en opnieuw = steeds weer. '*Dukkha jati punappunam*', is vrij vertaald als: 'pijnlijk is het om steeds weer geboren te worden'.

¹³⁰ 'nu heb ik je gezien, huizenbouwer': vert. van → *gahakaraka ditthosi: gahakaraka* → *gaha+karaka: gaha* = huis; *karaka* = maker, bouwer; *gahakaraka* = huizenbouwer; *ditthosi* → *dittho+asi: dittho* → *dis* = zien; *dittho* = gezien; *asi* → *as* = zijn; *asi* = is; *ditthosi* = is gezien. '*Gahakaraka ditthosi*', is vrij vertaald als: 'nu heb ik je gezien, huizenbouwer'.

¹³¹ 'je zal niet nogmaals dit huis voor me bouwen': vert. van → *puna geham na kahasi: puna* = opnieuw; *geham* → *geha* = huis; *na* = niet; *kahasi* → *kar* = maken, hier in de betekenis van 'bouwen'. '*Puna geham na kahasi*', is vrij vertaald als: 'je zal niet nogmaals dit huis voor me bouwen'.

¹³² 'al je spanten zijn gebroken': vert. van → *sabba te phasuka bhagga: sabba* = alle; *te* = van jou, je; *phasuka* = rib, hier in de betekenis van 'spant', *phasuka* = spanten; *bhagga* → *bhanj* = breken; *bhagga* = gebroken. '*Sabba te phasuka bhagga*', is vrij vertaald als: 'al je spanten zijn gebroken'.

¹³³ 'je nokbalk is versplinterd': vert. van → *gahakutam visamkhitam: gahakutam: gaha* = huis; *kuta* = top, nok; *visamkhitam*: vernield, vernietigd, versplinterd. '*Gahakutam visamkhitam*', is vrij vertaald als: 'je nokbalk is versplinterd'.

¹³⁴ 'mijn geest heeft het Ongeconditioneerde bereikt': vert. van → *visamkharagatam cittam*: *visamkharagatam* → *visamkhara+gata*: *visamkhara* → *vi+sam+kar*: *vi* = in de betekenis van 'afgescheiden', separaat; *sam* = compleet, volkomen, in zijn geheel, *kar* = doen, bereiken; *khara* = bereikt; *visamkharagatam* = de complete separaatheid is vernietigd; *cittam* = de geest, het bewustzijn. '*Visamkharagatam cittam*', is vrij vertaald als: 'mijn geest heeft het Ongeconditioneerde bereikt'.

¹³⁵ 'begeerte is tot stilstand gekomen': vert. van → *tanhanam khayam ajjhaga*: *tanhanam* → *tanha* = begeerte, verlangen; *khayam* → *khaya* = vernietiging, oplossing van; *ajjhaga* = bereiken. '*Tanhanam khayam ajjhaga*', is vrij vertaald als: 'begeerte is tot stilstand gekomen'.

¹³⁶ Er is geen zelf (geen stabiele, onafhankelijke kern of ziel) (*P. anatta*), dus dát zelf moeten we niet loslaten; we moeten *de illusie* van het zelf loslaten.

¹³⁷ *anicca*: vergankelijkheid en veranderlijkheid—één van de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) van alle geconditioneerde dingen.

Voor verdere commentaar zie: Buddhist Publication Society, (2013), *The Three Basic Facts of Existence I. Impermanence (Anicca)*, *Collected essays*.

¹³⁸ *dukkha*: wordt meestal en grofweg vertaald als 'lijden'. *Dukkha* is als een karrenwiel dat niet goed in de as zit. Hierdoor loopt de kar niet vlotjes. Een betere vertaling voor *dukkha* is: onvrede, ongenoegen, imperfectie, irritatie, gebrek aan harmonie, onbehagen, in de breedste zin van het woord. Zoals de oceaan uit water bestaat, zo bestaat het leven uit *dukkha*.

Dualiteit vormt het kenmerk van het leven: gezondheid en ziekte, leven en dood, arm en rijk. Als mens hebben wij altijd een voorkeur voor aangename dingen en een afkeer voor onaangename. Vermits we geen beslissingskracht bezitten over onze voorkeuren, lijden we. We willen niet aanvaarden dat alles loopt zoals het loopt. *Dukkha* ontstaat énkél door de individuele creatie—via onze geest/bewustzijn/gedachtenstroom—van onze eigen realiteit; onze illusies—die uiteraard totaal niet matchen met de realiteit. Gelukzaligheid (*P. sukha*) daarentegen wordt ons deel wanneer we compleet in harmonie zijn met de realiteit, met de zó-heid van de dingen. Daarom moeten we trachten een *spiegel* te zijn, die énkél maar reflecteert *as it is* en niet vervormt. De oorzaak van onze *dukkha* ligt dus helemaal niet *buiten* onszelf, maar ligt volledig *binnen* onszelf, in onze eigen manier van denken: wijzelf en niemand anders zijn verantwoordelijk voor onze onvrede, ongenoegen, imperfectie, irritatie, onbehagen.

Dukkha is één van de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) van alle geconditioneerde dingen.

Voor omstandige commentaar zie: Buddhist Publication Society, (2006), *The Three Basic Facts of Existence II. Suffering (Dukkha)*, *Collected essays*.

¹³⁹ *anatta*: niet-zelf—één van de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) van alle geconditioneerde dingen.

Voor omstandige commentaar zie: Buddhist Publication Society, (1974), *The Three Basic Facts of Existence III. Egolessness (Anatta)*, *Collected essays*.

¹⁴⁰ *Baudelaire, Charles, (1869), Les Paradis Artificiels p. 92* https://www.poetes.com/textes/ baud_par.pdf

¹⁴¹ Ruth King, (2018), *Tricycle Magazine, Mindful of Race, Summer 2018*

¹⁴² Onder phaenomenon verstaat men élk verschijnsel; élk ding—élk denkbaar ding—wat men met de zintuigen én met ons bewustzijn (onze geest interpreteert/percipieert wat onze zintuigen opmerken) onmiddellijk kan waarnemen; de objecten zoals ze gekend zijn door onze zintuiglijke werkelijkheid; het gemanifesteerde. Het zijn 'verschijnselen': dingen die zich voordoen in de driedimensionale ruimte [l x b x h] en die geïnterpreteerd worden met een vierde dimensie 'tijd'. Het zijn 'verschijnselen'; dingen die 'verschijnen', die 'lijken' te zijn. Dit staat in tegenstelling tot noumenon,—de bron van alle verschijnselen—waar de objecten zich openbaren zoals ze werkelijk zijn; het ongemanifesteerde, dit is: volkomen onafhankelijk van de perceptie door onze zintuigen.

¹⁴³ *Fenomenaal* zien is onze 'gewone' manier van zien, namelijk alle verschijnselen bekijken als *ónze* objecten (relatie: subject-object). *Noumenaal* zien is naar de verschijnselen kijken zoals we naar onszelf kijken, namelijk als één geheel: als hún bron en als ónze bron (de subject-object relatie is er niet meer). Noumenaal zien is in feite 'concept'-loos zien = zien zonder perceptie; in feite niet-zien. Hierdoor wordt de dualiteit die tussen subject en object bestaat, opgeheven en de oorspronkelijke eenheid tussen beiden hersteld. Deze eenheid is tenslotte wat we—in absolute werkelijkheid—zijn. Het noumenale kan slechts *intuïtief* aangevoeld worden. Ervaren worden. Het toont alleen maar aan hoe *vér* we van onze oorspronkelijke staat ('ons oorspronkelijk gezicht') afgeweken zijn.

Wei Wu Wei, (2004), *Open Secret p. 45* — '*When you look at a reflection of the moon in a puddle [pool] you are the moon looking at itself.*' Dit is een mooi voorbeeld van noumenaal zien. Bij nadere beschouwing zou het ook een mooie *koan* zijn. Love it. Mooi. *Seiza*. It makes my day!

Bovenstaande uitleg toont nog maar eens aan dat concepten niet in woorden uit te drukken zijn. Beschouw deze verklaring gewoon maar als 'een vinger die naar de maan wijst', zoals de Boeddha stelde. Waar de theorie (*P. pariyatti*) tekort schiet, zal de beoefening (*P. patipatti*) ter hulp schieten en aanvullen. Zeker in dit geval, waar de ervaring prevaleert op het loutere kennen.

¹⁴⁴ Zukav, Gary, (1980), *The Dancing Wu Li Masters p. 197*

¹⁴⁵ De meest recente natuurkundige doorbraken op het gebied van de quantum-mechanica wijzen allemaal in deze richting — zie o.m. de Nobelprijs Natuurkunde 2014 (Peter Higgs & François Englert). De hedendaagse natuurkunde tast méér en méér de grenzen van de metafysica af. Waar is de tijd dat de bèta-wetenschappen met hun axioma's nog onaanastbaar leken?

¹⁴⁶ *Dhammapada, Gatha # 277*

¹⁴⁷ '*alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk*': vert. van → *sabbe sankhara anicca*: *sabbe* → *sabba* = alle; *sankharas* = geconditioneerde dingen; *anicca* = vergankelijk, veranderlijk, niet permanent. '*Sabbe sankhara anicca*', is vrij vertaald als: 'alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk'.

¹⁴⁸ In de *Pali*-tekst wordt de versregel beëindigd met het woordje '*ti*'. Dit is het equivalent van ons uitroepteken.

¹⁴⁹ 'wie dit met wijsheid ziet': vert. van → *yada pannaya passati*: *yada* = wanneer, telkens wanneer; *pannaya* → *panna* = wijsheid; *pannaya* = met wijsheid; *passati* → *dis* = zien; *passati* = ziet. 'Yada pannaya passati', is vrij vertaald als: 'wie dit met wijsheid ziet'.

¹⁵⁰ 'beëindigt het lijden': vert. van → *atha nibbindati dukkhe*: *atha* = dan; *nibbindati* → *nibbida* → *ni+vind*: *ni* = uit, weg; *vind* = van iets genoeg krijgen, aversie krijgen voor; *dukkhe* → *dukkha* = lijden; *dukkhe* = van het lijden. 'Atha nibbindati dukkhe', is vrij vertaald als: 'beëindigt het lijden'.

¹⁵¹ 'dit is het pad van zuivering': vert. van → *esa maggo visuddhiya*: *esa* = dit; *maggo* → *magga* = pad; *visuddhiya* → *vi+suddhi*: *vi* = speciaal, bijzonder, op een speciale manier; *vi* = voorzetsel dat in het *Pali* gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *suddhi* = zuiver, zuivering; *visuddhiya* = van zuivering. 'Esa maggo visuddhiya', is vrij vertaald als: 'dit is het pad van zuivering'.

¹⁵² *Dhammapada, Gatha # 279*

¹⁵³ 'alle geconditioneerde dingen zijn niet-zelf': vert. van → *sabbe sankhara anatta*: *sabbe* → *sabba* = alle; *sankharas* = geconditioneerde dingen; *anatta* = niet-zelf, zelfloos, bezitten géén inherente, stabiele kern. 'Sabbe sankhara anatta', is vrij vertaald als: 'alle geconditioneerde dingen zijn niet-zelf'.

¹⁵⁴ In de *Pali*-tekst wordt de versregel beëindigd met het woordje 'ti'. Dit is het equivalent van ons uitroepteken.

¹⁵⁵ 'wie dit met wijsheid ziet': vert. van → *yada pannaya passati*: *yada* = wanneer, telkens wanneer; *pannaya* → *panna* = wijsheid; *pannaya* = met wijsheid; *passati* → *dis* = zien; *passati* = ziet. 'Yada pannaya passati', is vrij vertaald als: 'wie dit met wijsheid ziet'.

¹⁵⁶ 'beëindigt het lijden': vert. van → *atha nibbindati dukkhe*: *atha* = dan; *nibbindati* → *nibbida* → *ni+vind*: *ni* = uit, weg; *vind* = van iets genoeg krijgen, aversie krijgen voor; *dukkhe* → *dukkha* = lijden; *dukkhe* = van het lijden. 'Atha nibbindati dukkhe', is vrij vertaald als: 'beëindigt het lijden'.

¹⁵⁷ 'dit is het pad van zuivering': vert. van → *esa maggo visuddhiya*: *esa* = dit; *maggo* → *magga* = pad; *visuddhiya* → *vi+suddhi*: *vi* = speciaal, bijzonder, op een speciale manier; *vi* = voorzetsel dat in het *Pali* gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *suddhi* = zuiver, zuivering; *visuddhiya* = van zuivering. 'Esa maggo visuddhiya', is vrij vertaald als: 'dit is het pad van zuivering'.

¹⁵⁸ 'voorbij' in de betekenis van het Engelse woord 'beyond'.

¹⁵⁹ 'Waarheid': *sacca (P)* is datgene wat wáár is. Volgens de *Dhamma* moet elke absolute, onveranderlijke werkelijkheid (of ultieme waarheid) voldoen aan vier criteria: ze moet universeel (= niet sektarisch) zijn; ze moet *nodig* of *onvermijdelijk* zijn; ze moet wáár zijn in het verleden en ze moet wáár zijn in de toekomst. Deze criteria vergen géén enkel geloof. Door persoonlijke observatie én door nuchtere analyse kan ieder mens deze criteria onderschrijven. Zónder enige dogmatiek. Het vormt een rationeel proces van puur Vrij Onderzoek.

Deze definitie is erg exhaustief en op ontzettend weinig fenomenen van toepassing. Goden, dogma's, religies, ideologieën, axioma's, politieke, financiële, economische systemen, staten en samenlevingsvormen vallen absoluut niet onder deze noemer.

¹⁶⁰ Zie ook: Dhammadharo, Ajaan, Lee, (2013), *Knowledge, translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition)*, 30 November 2013

¹⁶¹ *Saundarananda*, V, 24

¹⁶² *Saundarananda* IV, 6

¹⁶³ *Mutatis mutandis*: iemand anders kan je niet tot Meester verheffen. Dat is theatrale hocus-pocus. Maatschappelijke onzin. Nonsens. *Meester worden* is een hoogst persoonlijke soevereine act. Het adagium 'Geen god, geen meester' zou dan ook het Leitmotiv moeten vormen voor elke vrijdenker. Maar zover zijn we spijtig genoeg niet...

¹⁶⁴ Osho, (2012), *The Perfect Way* p. 160

¹⁶⁵ Oosters gezegde.

¹⁶⁶ *Sati + upekkha = Vipassana*.

¹⁶⁷ Tanahashi, Kazuaki, (2014), *The Heart Sutra. A Comprehensive Guide to the Classic of Mahayana Buddhism* p. 15

¹⁶⁸ *Bahiya-Sutta, Udana 1-10 (Ud 1-10)*

¹⁶⁹ Wei Wu Wei, (2004), *Open Secret* p. 62 — 'When insight evaporates in words, only resonance survives.'

¹⁷⁰ *Shen Hui (670-762 GTR)*, de oprichter van de Zuidelijke Zen-school, die stelt dat verlichting zich 'plots' manifesteert (in tegenstelling tot de Noordelijke Zen-school die pretendeert dat verlichting zich 'gradueel' voordoet) — 'Silent identification with non-being is the same as that which is described as sudden enlightenment. So also what is described as "when a single thought is in accord [with the truth] at once you have the ultimate wisdom of the Buddha".'

¹⁷¹ *Mahakassapa [Syn.: Mahakasyapa; Mahakashyapa] - Avatamsaka-Sutta; Bloemenkranssoetra; Flower Sermon [Mahayana Sutta]*

¹⁷² Reps, Paul, (1968), *Zen-zin, Zen-onzin - Mumonkan # 6* — 'Toen de Boeddha op de berg Grdhrakuta was, draaide hij een bloem rond tussen zijn vingers en hield haar voor de ogen van zijn toehoorders. Iedereen was stil. Alleen Mahakassapa glimlachte bij deze openbaring, hoewel hij probeerde zijn gezicht in de plooi te houden. Boeddha zei: "Ik heb het oog van de ware leer, het hart van Nirvana, de ware aanblik van de niet-vorm, en de onuitsprekelijke stap van Dharma. Het wordt niet door woorden uitgedrukt, maar in het bijzonder overgebracht door boven het onderricht uit te stijgen. Deze leer heb ik gegeven aan Mahakassapa."'

¹⁷³ 'Nenge misho' = 'de bloem zien en glimlachen': een metafoor die de woordloze transmissie van de Meester aan de leerling weergeeft. Zulke woordloze transmissie gaat compleet *voorbij* aan iedere vorm van menselijk begrip. Ze *is* er gewoon.

¹⁷⁴ De *Avatamsaka-Sutta* is een *Mahayana*-boeddhistische *soetra*, die ontstaan is ruim 500 jaar na het *parinibbana* van de Boeddha. In de Nederlandse vertaling spreekt men van de Bloemenkranssoetra.

¹⁷⁵ Dartel veulen is louter allegorisch bedoeld; oude knar strookt beter met de werkelijkheid 'as it is', maar past uiteraard minder in een Inleiding. *Vintage* zou óók schikken...

¹⁷⁶ In de hindoeïstische-boeddhistische mythologie is *utamwara* een uitzonderlijk mooie bloem die slechts verschijnt wanneer een boeddha wordt geboren, slechts bloeit wanneer een boeddha verlichting bereikt en even lang bestaat als de leer van de Boeddha zelf.

¹⁷⁷ Al mijn boeken zijn gratis downloadbaar op de website van het Boeddhistisch Centrum Ehipassiko (http://www.antwerpen-meditatie.be/bib_guydubois.html) en op de website van Samita (<https://samita.be/nl/media/books/>).

Voor wie alsnog een fysiek boek verkiest kan dit bestellen via bol.com.

¹⁷⁸ van der Velde, Paul, (2016), *De oude Boeddha in een nieuwe wereld. Verkenningen in de westerse dharma: zie p. 222 e.v. — De weg van de 'rebel Boeddha!'*.

¹⁷⁹ 'Majjhimadesa' (P): *majjhima+desa*: *majjhima* = midden; *desa* = land. *Majjhimadesa* is, letterlijk vertaald, het 'Middenland'. Het werd zo genoemd omdat de mensen die daar woonden het beschouwden als het centrum van de aarde. Ook toen was niets menselijks hen vreemd.

Het gebied dat door de Boeddha werd bestreken situeert zich tussen *Kapilavatthu* in het noorden; *Bodhgaya* in het zuiden; *Kosambi* in het westen en *Campa* in het oosten. We spreken hier over een gebied van grosso modo 600 bij 300 km.

Majjhimadesa correspondeert met de huidige Indische deelstaat *Bihar*, + het noordwestelijk gedeelte van de deelstaat *Uttar Pradesh* en de zuidelijke laagvlakte van Nepal, de *Terai*.

¹⁸⁰ Zie o.m. *Upakkilesa-Sutta*, *Majjhima-Nikaya 128*. De Boeddha was een pragmaticus: wijsheid was slechts waardevol als ze ten dienste stond van bevrijding uit *dukkha*.

¹⁸¹ Het Indische kastensysteem (*varna*) onderscheidt vier hoofdkasten, namelijk: *Brahmanen* (priesters), *Kshatriya's* (strijders en heersers), *Vaishya's* (landbouwers, veehouders en handelaars) en *Shudra's* (burgers en arbeiders). In het tijdsgewricht waarin Siddhattha Gotama opereerde, waren de *Kshatriya's* de overheersende en leidende kaste (vóór de Brahmanen). Deze hoofdklassen worden verder onderverdeeld in talloze subklassen. Als vijfde categorie heeft men de onaanraakbaren, de *paria's*, de *Dalits*: zij worden als kasteloos beschouwd.

In de tijd van de Boeddha was het kastensysteem echter nog niet geëvolueerd tot het strakke systeem met zijn vele onderverdelingen of subkasten en kastelozen zoals het evolueerde in het latere hindoeïsme. Vermoedelijk bestonden er ook regionale verschillen. Sociale mobiliteit was in de regel eerder uitzonderlijk maar ook niet volledig uitgesloten.

De machtsverhouding tussen de twee hoogste standen, i.c. de *brahmanen* en de *kshatriyas* lijkt ook te variëren. In het gebied waarin de Boeddha opgroeide, domineerden de *kshatriyas* (en was er waarschijnlijk van het viervoudige kastensysteem nog geen sprake); ten westen van de *Majjhimadesa* hadden de brahmanen zich opgewerkt tot de leidende kaste.

Het kastensysteem wordt gekenmerkt door ongelijkheid, maar ondanks deze ongelijkheid hebben de kasten tegelijkertijd ook een nauwe samenhang. Voor elk soort werk is er een aparte kaste of sub-kaste. Hoe onaanzienlijk het werk ook mag wezen, het moet wel gedaan worden. Alle kasten zijn dus nodig. Deze nauwe samenhang zorgt ervoor dat de samenleving blijft functioneren. De mensen van de hogere kasten laten die van de laagste kaste niet verhongeren. Dit vormt een zekerheid voor de lagere kasten. Zo werkt het kastensysteem een afhankelijkheidspatroon in de hand.

Alhoewel de huidige grondwet van Indië het kastensysteem heeft afgeschaft, zijn de sporen ervan nog lang niet overal weggewist. In de steden is het kastensysteem meer weggewerkt dan op het platteland, maar het blijft, hoe dan ook, nog steeds een maatschappelijke factor die zijn stempel drukt op de samenleving.

¹⁸² Versavel, Pascal, (2019), *Sociale Aspecten van het Vroege Boeddhisme — 'De Orde trok eerder mensen uit hogere kasten aan. Sociologisch kan het vroege boeddhisme in oorsprong dan ook beschouwd worden als een beweging binnen de maatschappelijke elite. (...) Opvallend is dat brahmanen de grootste groep uitmaken binnen de Orde der monniken. Schumann (*) meent dat omwille van hun religieuze opvoeding het in de eerste plaats de brahmanen waren die de originaliteit van de leer van de Boeddha begrepen en daarom bereid waren hun huis en familie ervoor te verlaten. De analyse van Gokhale wijst er volgens Gombrich (**) op dat het hier niet de traditionele 'dorpsbrahmaan' betrof maar brahmaanse stedelingen uit de hogere klassen. Toch is dit merkwaardig gezien de kritische houding van het boeddhisme tegenover de brahmanen.'*

(*): Schumann, Hans Wolfgang, (1998), *De historische Boeddha. Leven en leer van Gotama, Asoka*

(**): Gombrich, Richard, (2006), *Theravada Buddhism. A social history from ancient Benares to modern Colombo*, Routledge

¹⁸³ Elst, Koenraad, (2010), *De donkere zijde van het boeddhisme*

¹⁸⁴ Powers, John, (2009), *A Bull of a Man, Images of Masculinity, Sex, and the Body in Indian Buddhism*

¹⁸⁵ met o.m. de koningen *Pasenadi* (koninkrijk Kosala) en *Bimbisara* (koninkrijk Magadha); de bankier *Anathapindika* en een schare hoge ambtenaren.

¹⁸⁶ De hypothese bestaat dat *Gotama* in zijn jeugd verbleef aan de universiteit van Taxila (het grootste studiecentrum van het toenmalige Indië), de hoofdstad van Gandhara. Taxila lag op het kruispunt van de grote handelsroutes van Azië en was daardoor een kosmopolitische stad. De jeugd van de burgerlijke heersers en van de *brahmanen* kregen in deze smeltkroes van culturen hun opleiding. In de *Pali*-canon zelf bestaat hiervan geen enkele vermelding, maar andere bronnen vermelden dat koning *Pasenadi* (koninkrijk *Kosala*) en begunstiger van de vroege *Sangha*, evenals *Jivaka*, gemeenschappelijk hofarts van koning *Bimbisara* (koninkrijk *Magadha*) en van *Gotama*, studeerden in Taxila. Deze hypothese zou natuurlijk een aantal dingen verklaren: de bekendheid van Siddhattha met de wijsgerige topics van zijn tijd én zijn nauwe vriendschapsbanden met zijn koninklijke beschermheren. Nevertheless: het blijft een veronderstelling.

Amper 200 jaar na de historische Boeddha maakten de Grieken en Romeinen hun opwachting in boeddhistisch India. Het waren geen toevallige enkelingen of sporadische passanten maar legers (cfr. Alexander de Grote) en georganiseerde groepen en gemeenschappen die er zich vestigden, de dienst uitmaakten, uitgestrekte gebieden bestuurden en er ook eeuwenlang naar terugkeerden. Vooral de Grieken onderhielden een waaier aan relaties met boeddhisten: als bewonderaars waren zij de boeddhisten gunstig gezind; verder waren zij financiële en materiële donateurs of regelrechte adepten van de *Sangha* en verspreiders van de *Dhamma*. De aanwezigheid van de Grieken en hun cultuur manifesteert zich soms heel direct (denk maar aan de *Gandhara*-cultuur), dan weer verdoken en achter de coulissen. De nauwe interactie tussen beide culturen staat echter buiten kijf.

¹⁸⁷ De 4 heilige Hindoeïstische geschriften (*Rig-Veda*, *Sama-Veda*, *Yajur-Veda* en *Atharva-Veda*). Naast deze vier *Vedas* bestaan nog een aantal sub-*Vedas*. De *Upanishads* vormen het filosofische aanhangsel — in feite het hoogtepunt — van de *Vedas*.

De *Vedas* (letterlijk: 'weten') 'laten toe het weten van de goden in het eigen hart te beluisteren en het gehoorde (*Skr.*: *sruti*) in hymnen te gieten.' Anders gezegd: de *Vedas* maken het mogelijk om het ongemanifesteerde zichtbaar te maken.

¹⁸⁸ Vajiragnana, Medagama, (2013), *The Daily News, Sri Lanka, dd. 15 May 2003* — 'How the Buddha's Enlightenment changed the world's thinking: 'The Buddha discarding theology adopted psychology; instead of being theocentric, he was anthropocentric. Through this non-traditional approach, he understood the problems of man, how they are caused, how they could be solved and the way leading to their solution in a way never heard of before. His analysis enlightened him with regard to the truth that dukkha is not something thrust upon in by some external force, but our own creation and therefore lying within ourselves. From this, he concludes that the solution too has to sought within ourselves. Man was declared to be his own master, responsible both for his purity and impurity. The Buddha's thus enlightened knowledge went against the accepted pattern of thinking in the world about spiritual life. The Buddha himself said that Dhamma is a teaching that is going against the current (P. *patisotagami*).'

¹⁸⁹ Schumann, Hans, Wolfgang, (1998), *De historische Buddha p. 46* — '... deze vrijdenkers, deze samanas en paribbajakas, die de mystieke ervaring buiten de traditie zochten.'

¹⁹⁰ Batchelor, Stephen, (2013), *Mara. Een beschouwing van goed en kwaad p. 177* — ‘Zodra we ons opsluiten binnen de begrenzing van een traditie of een groep waar we ons thuis voelen, onbedreigd voelen, zijn we afgesneden van de oneindig vele bronnen tot ontwaken die zich overal aandienen, zolang we maar bereid zijn te luisteren en ons open te stellen.’

¹⁹¹ Schumann, Hans, Wolfgang, (1998), *De historische Buddha p. 9*

¹⁹² Batchelor, Stephen, (2011), *Bekentenis van een boeddhistisch atheïst p. 150.*

¹⁹³ *Samyutta Nikaya 7, I, 9*

¹⁹⁴ Schumann, Hans, Wolfgang, (1998), *De historische Boeddha p. 290* — ‘Gotama’s zwerftochten strekten zich uit over het Middenland (P. Majjhimadesa), een gebied van 600 bij 300 km, ongeveer 5x België; 4x Nederland. Het zwaartepunt van het optreden van de Boeddha waren de steden, waarbij men moet bedenken dat hij de Dhamma beschouwde als ‘alleen begrijpelijk voor ontwikkelde lieden (P. pandita).’

De tochten die hij ondernam waren vooral Noord-Zuid tochten [van ongeveer *Kapillavathu* in het Noorden tot *Uruvela (Bodhgaya)* in het Zuiden]. Er waren geen zwerftochten in Oost-westelijke richting, daar er geen weg bestond: de *Ganges* was dé manier om zich—per boot—in deze richting te verplaatsen. Gewoonlijk werd stapvoets een afstand van 10 km per dag afgelegd.

¹⁹⁵ Bekijk in dit verband ook volgende biografieën over Siddhattha Gotama, de Boeddha, geschreven vanuit diverse perspectieven:

- Nanamoli, Bhikkhu, (1960), *The Life of the Buddha - biografie aan de hand van de teksten van de Pali-canon.*
- Ling Trevor, (1974), *The Buddha: Buddhist Civilization in India and Ceylon - biografie vanuit een marxistische analyse.*
- Schumann, Hans Wolfgang, (1998), *De historische Boeddha*
- Blomfield, Vishvapani, (2011), *Gautama Buddha, The Life and Teachings of the Awakened One*

¹⁹⁶ Indachtig ‘Wees jezelf tot lamp—Appo deepo bhava...; zoek toevlucht bij jezelf...; zoek geen toevlucht buiten jezelf’.

De bron van verlichting is aanwezig in ieder van ons en moet bijgevolg dáár (en daar alléén) gezocht worden.

¹⁹⁷ Het niet-dogmatische boeddhisme past zich gemakkelijk aan de religieuze tradities en eigenaardigheden van een nieuwe cultuur aan. Dit verklaart o.m. de rijke verscheidenheid van boeddhistische stromingen. In weerwil van dit eclectische karakter van het boeddhisme, blijven de kerngedachten van de leer van de Boeddha—de *Dhamma*—evenwel steeds centraal staan.

¹⁹⁸ Janssen, Rob, (2013), *De bron van de Dharma: Canonieke teksten van het boeddhisme*

¹⁹⁹ Buddhadasa, Bhikkhu, (1980), *Anapanasati: p. 43*

²⁰⁰ Braet, André, (2013), *Boeddhistisch Dagblad* dd. 18.08.2013, *De Boeddha als Mens – ‘De historische Boeddha is al lang dood. En dat komt de latere volgelingen goed uit. Over een dode meester kan je fantaseren, je kunt hem belangrijk maken, beter, bovenaards. Je kunt projecteren, een droom om hem heen weven. Dan wordt hij meer mythe dan realiteit. En de Boeddha is er niet meer om te zeggen: “Nee, zo bedoelde ik het niet.”*

In de *Pali*-canon wordt de Boeddha als mens (hij heeft de weg als mens ‘persoonlijk’ afgelegd) voorgesteld. Weliswaar met bijzondere eigenschappen (*P. Mahapurisa*). Zaken zoals helderziendheid, helderhorendheid, het kennen van vorige levens e.d. zijn echter niet het alleenrecht van de Boeddha, komen niet door een ‘goddelijke’ natuur, maar zijn haalbaar voor ieder die verlichting, ontwaken bereikt (*Samyutta Nikaya 51.11 en 51.22*). Het zijn neveneffecten van een voortdurende alerte opmerkzaamheid.

Dat de Boeddha in de *Pali*-canon als een mens van vlees en bloed wordt voorgesteld strekt de samenstellers tot eer. De compilatoren hadden er evengoed voor kunnen kiezen (zoals in latere stromingen, in het *Mahayana* en het *Vajrayana*, effectief gebeurd is) om de Boeddha te idealiseren, om zijn menselijkheid te verdoezelen en/of uit te gommen.

²⁰¹ Vergeet ook niet dat Gotama in de nacht van zijn Ontwaken, de aarde als getuige opriep om te weerstaan aan de duistere krachten van Mara. Hij had géén behoefte aan *Brahman*. Met andere woorden: de Boeddha bleef (letterlijk en figuurlijk) met zijn voeten op de grond!

²⁰² Enkel wanneer je je op het standpunt van de *agnosticus* plaatst, raak je uit de benauwende beklemming om precies hetzelfde te doen, dezelfde structuren uit te bouwen, net zo te spreken en identiek te handelen als de tegenpool, maar dan vanuit een rabiaat andere visie...

Mijn persoonlijke ervaring in verband met de V.: M., houdt mijn geest, op dit gebied, uiterst scherp. Veel van wat hier wordt aangeraakt, heeft vertakkingen naar de V.: M., maar de wortels van de *Dhamma* zijn niet enkel ouder, ze snijden ook dieper: ze vernietigen de wortels van onze geconditioneerdheid. In mijn persoonlijke queeste heb ik definitief gebroken met alle uitwendige vormen van symboliek en ritueel: het is nutteloze en irrelevante ballast geworden in mijn zoektocht naar het essentiële. Zoals een leeuw *énkel* focust op de essentie en niet op een hem achteloos toegeworpen afgekloven bot. Daarom noem ik deze verdere stap in mijn persoonlijke odyssee naar bevrijding door Vrij Onderzoek een leeuwenbrul. *Mijn leeuwenbrul – ‘birth is destroyed; the holy life has been lived; what had to be done has been done; there is no more coming to any state of being.’* De zoektocht naar waarheid is een eenzame tocht, die de reiziger *zélf* moet gaan. Bevrijding wordt niet gerealiseerd door rituelen, niet door tempels, maar door inzicht. *Panna*.

Agnosticisme slijpt bovendien constant de geest, en vermijdt alzo om zonder verdere aandacht mee te gaan in de maalstroom van het Grote Gelijk.

²⁰³ Batchelor, Stephen, (2011), *Confession of a Buddhist Atheist*

²⁰⁴ Maex, Edel, (2013), *Boeddhistisch Dagblad* dd. 16 juli 2013

²⁰⁵ Abhayagiri Buddhist Monastery, (1994), *No Ajahn Chah - Reflexions - ‘What is Dhamma? Nothing isn’t.’*

²⁰⁶ Maex, Edel, (2013), *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 16.07.2013 — *‘De kracht van de Boeddha als leraar was dat hij perfect wist aan te sluiten bij het referentiekader van zijn toehoorders.’ Een opmerking van Edel die ik driedubbel onderschrijf.*

²⁰⁷ *Anguttara Nikaya* 3:65

²⁰⁸ *Alagaddupama-Sutta, Majjhima Nikaya* 22 – vertaling Jan de Breet & Rob Janssen, *De verzameling van middellange verzen, Deel I*, p. 249 e.v.

²⁰⁹ The Naked Monk, (2013), *Marketing Superstitions & Invisible Demons*, dd. Aug 4, 2013 – ‘To embrace Buddhism sincerely means to recognize it as just another product—contingent, malleable and repeatedly misrepresented by people who think they know best. It nourishes us only when we have no illusions about it.’

²¹⁰ Koster, Frits, (2005), *Het Web van Wijsheid* p. 67 – ‘Om de boeddhistische leer werkelijk te doorgronden is het beoefenen van meditatie onontbeerlijk.’

²¹¹ Uiteraard denken alle sektarische boeddhistische religies hier anders over. De geld- en machtmachine moet immers blijven draaien.

²¹² Apostel Leo, (1998), *Atheïstische spiritualiteit*

²¹³ Hetzelfde kan gezegd worden over *vipassana*-beoefening.

²¹⁴ *Dhammacakkapavattana-Sutta, Samyutta Nikaya* 56:11 – letterlijk: ‘het in beweging zetten van het wiel van de Leer’.

²¹⁵ De Boeddha heeft dit niet ‘van horen zeggen’ (*P. anitiha*). Hij heeft beide uitersten zélf ervaren.

²¹⁶ namelijk: de 3 trainingen *Sila/Samadhi/Panna* = Moraliteit/Concentratie/Wijsheid met de acht ‘*sammas*’.

²¹⁷ Maex Edel, (2013), *Boeddhistisch Dagblad* dd. 14 mei 2013 – ‘Wat je hart vervult, lessen van Priscilla’

²¹⁸ Onwetendheid betekent onjuiste waarneming van de dingen, de verschijnselen, de fenomenen. De oorzaken hiervoor zijn ofwel mentale blindheid ofwel onbewustheid.

²¹⁹ Koster, Frits, (1999), *Bevrijdend Inzicht* p. 83 – ‘Hoe meer we ons vereenzelvigen [identificeren] met ervaringen (posities, dingen en mensen), hoe meer problemen of ballast we met ons meedragen.’

²²⁰ Osho, (2013), *De laatste illusie* p. 47

²²¹ De Wet van Afhankelijk of Voorwaardelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*).

²²² Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p 130 – ‘... iemand die besef heeft van het ontstaan in onderlinge afhankelijkheid... bevindt zich op de drempel van het doodloze.’ Cfr. *Samyutta Nikaya* II 43, II 45, II 79 en II 80. [Kernhout]

²²³ *Paticca Samuppada Vibhanga-Sutta, Samyutta Nikaya* 12.2 - vertaling: Jan de Breet & Rob Janssen, *De verzameling van thematisch geordende leerredes, Deel II, Het Deel der oorzaken*, p. 17.

²²⁴ 'vimutti' (P): bevrijding door het vernietigen van *dukkha*. Het is het resultaat (P. *phala*) van helder, zuiver inzicht (*) in het pad. Dit resulteert in de vernietiging van onze onwetendheid (P. *avijja*), dat er een separaat 'zelf' bestaat. Vernietiging van onwetendheid maakt een einde aan het lijden (P. *dukkha*). Wat de uiteindelijke en ook de éنية bedoeling van de Boeddha was. Wars van alle savante tractaten, is de leer van de Boeddha heel begrijpbaar. Het is een kwestie van 'zien'. Zien. Met een Hoofdletter én een accent. Het is niet omdat je ogen geopend zijn dat je ook werkelijk 'ziet'. Wat leert de Boeddha? Enkel datgene wat nodig is om ons naar de Andere Oever te brengen. Wat leert de Boeddha niet? Alles wat de (onwetende) mens uitermate fascinerend vindt om over te fantaseren, te spreken en te doen; alles wat mensen tegen elkaar opzet en alles wat géén einde maakt aan het lijden van de mensheid. Zijn leer staat voor 'bevrijding uit onze ellende'. En deze bevrijding is niets meer, maar ook niets minder, dan het leven ontwaakt be'leven'.

(*): 'zuiver inzicht': in de *Saccavibhanga-Sutta*, MN 141, wordt 'zuiver inzicht' als volgt omschreven: 'Het weten omtrent het lijden, het weten omtrent de oorsprong van het lijden, het weten omtrent het ophouden van het lijden en het weten omtrent de weg die leidt tot het ophouden van het lijden—dat wordt zuiver inzicht genoemd'. Zuiver inzicht zorgt ervoor dat het lijden (P. *dukkha*) stopt. Dit doet zich voor wanneer de yogi ervaringsgewijs inziet dat zijn 'ik'—het lichaam/geest-complex—niets anders is dan de optelsom van een aantal, voortdurend veranderende, processen. Doordat dit 'ik' continu aan verandering onderhevig is, is het een begoocheling die nooit op zichzelf staat en geen enkele stabiele individualiteit in zich draagt. Als gevolg van dit proces van constante verandering en vergankelijkheid (P. *anicca*) is het 'ik' 'zelfloos': het bezit geen enkele vaste substantie (P. *anatta*). De yogi die *anicca* op de juiste manier begrijpt, weet dat *dukkha* er het gevolg van is en *anatta* haar ultieme waarheid.

²²⁵ *Santi* en *vimutti* bevinden zich hier. Vlakbij. In dit lichaam. In dit moment.

²²⁶ *Dhammacakkappavattana-Sutta*, *Samyutta Nikaya* 56.11 — cfr. *infra*.

²²⁷ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 269 — 'Wat de eerste edele waarheid duidelijk maakt is, dat al deze vormen van *dukkha* bij kritische onderzoek zijn terug te voeren op het fundamentele vijfvoudige vasthouden aan het bestaan door middel van de geledingen [*khandhas*].'

Voor een uitgebreide bespreking van de *khandhas*, zie: Payutto, Phra, Prayudh, (1995), *Buddhadhamma. Natural Laws and Values for Life* p. 53 e.v.

²²⁸ Onbevredigend = niet bevredigd worden, namelijk: niet krijgen wat je begeert.

²²⁹ Ricard, Matthieu, (2002), *De Monnik En De Filosoof - gesprekken over boeddhisme en het westerse denken*.

²³⁰ Brahm, Ajahn, (2011), *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy* p. 1

²³¹ Alle verschijnselen, fenomenen, dingen (P. *dharmas*) zijn afhankelijk van ontelbare oorzaken (P. *hetus*) en voorwaarden (P. *paccayas*) voor hun ontstaan, bestaan en vergaan.

²³² 'panca vaggiya' (P) → *panca* = vijf; *vaggiya* = behorend tot een groep; gezellen.

²³³ *Dhammacakkappavattana-Sutta* (*Samyutta-Nikaya* 56:11) → *Dhamma+cakka+pavattana*: *Dhamma* = de Leer; *cakka* = het wiel; *pavattana* = uitvoering, in beweging brengen; *sutta* = voordracht. *Dhammacakkappavattana-Sutta* = letterlijk: de Voordracht over het in beweging zetten van het Wiel van Dhamma.

²³⁴ *Kondanna* is de eerste discipel van de Boeddha die tot inzicht kwam. Hij is de eerste 'stroombetreder' (*P. sotapanna*). De stroombetreding (*P. sotapatti*) van *Kondanna* is één van de meest aangrijpende passages in de *Pali-canon*. Waarom? Omdat het de plaats is waar elke *yogi* tot inzicht moet komen.

Dhammacakkappavattana-Sutta, Samyutta-Nikaya 56.11 — 'In het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi, heeft de Verhevene het onovertroffen Dhamma-Wiel in beweging gezet, wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma, of door wie dan ook gestopt kan worden! En de Brahma-goden hoorden die kreet van de Paranimmitavasavatti goden, en zij uitten de volgende kreet: "In het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi, heeft de Verhevene het onovertroffen Dhamma-Wiel in beweging gezet, wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma, of door wie dan ook gestopt kan worden!" En dus op dat moment, op dat eigenste ogenblik, rees die kreet omhoog tot aan de Brahma werelden. En het tienduizendvoudige wereldsysteem schokte, trilde en beefde, en een prachtig onbegrensd licht verscheen in de wereld, wat de schittering van de goden ver overtrof. En toen uitte de Verhevene deze geïnspireerde woorden: "Versta je het, Kondanna? Waarlijk: Kondanna verstaat het, Vrienden!" En zo verkreeg de Eerwaarde Kondanna de naam 'de Weter' — hij die het verstaat; hij die wéét.'

De betekenis van deze zin is dat *Kondanna*, na de uiteenzetting van de Boeddha, de stroom betrad, d.i. stroombetreder werd. Nadat de Boeddha de tweede voordracht — de *Anattalakkhana-Sutta* — gegeven had, begreep *Kondanna* de Leer en werd *arahant*. Van dat moment af noemde men hem *Annatakondanna*. *Annatakondanna* vroeg aan de Boeddha of hij hem mocht volgen, d.i. zijn volgeling worden. De Boeddha antwoordde met twee woorden: '*Ehi bhikkhu*' — 'Kom monnik'. Wellicht 's werelds kortste toetredingsceremonie. En veruit de mooiste!

Er is nog een andere reden waarom *Kondanna* 'de weter' genoemd wordt. Na de geboorte van *Siddhattha* verklaarde hij dat het kind geen wereldheerser (*P. cakkavatti* — een universele monarch, een koning van de koningen) zou worden, maar een Boeddha. Het verhaal gaat als volgt: vijf dagen na de geboorte van *Siddhattha* riep koning *Suddhodana* acht belangrijke brahmaanse priesters, waaronder *Kondanna*, samen om uit te maken wat het kind later zou worden. De reden voor deze bijeenroeping was het rechtstreekse gevolg van de voorspelling van *Asita*, een oude *Muni*, dat het kind ofwel een wereldheerser, ofwel een Boeddha zou worden. Van de acht brahmanen waren er zeven die voorspelden dat *Siddhattha* een *cakkavatti* zou worden, wat *Suddhodana* erg plezierde. Enkel de jongste van de acht brahmanen, *Kondanna*, profeteerde dat het kind een Boeddha zou worden. Vandaar: 'de weter'. En om het *Kondanna*-verhaal helemaal af te ronden: hij werd de eerste abt van het *Veluvana*-klooster in *Rajagaha*. Tot op heden een prachtige plaats om te vertoeven! En te mediteren. Zeker als je het hele verhaal kent. En onlosmakelijk deel wordt van het Geheel. Van het *Proces*.

²³⁵ 'goddelijk oog' → *dibbacakkhu* (*P.*): *dibba+cakkhu*: *dibba* = goddelijk; *cakkhu* = oog. *Dibbacakkhu* = het goddelijk oog. *Dibbacakkhu nana* = het inzicht waardoor men alles kan bekijken vanuit alle mogelijke richtingen en perspectieven.

²³⁶ '*sunna*' (*P.*) = leeg (*adjectief*); '*sunnata*' = leegte (*zelfstandig naamwoord*).

²³⁷ Hans Wolfgang Schumann, (1998), *De historische Boeddha p. 170* — 'Hoewel zij het bestaan als leedvol beschouwt, is de leer van de Boeddha niet pessimistisch, maar wekt in haar aanhangers juist vertrouwen en innerlijke vrijheid.'

²³⁸ Koster, Frits, (1999), *Bevrijdend Inzicht p. 26*

- ²³⁹ Brahm, Ajahn, (2011), *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy* p. 52
- ²⁴⁰ Beschouw deze houding t.o.v. ons westers opvoedings- onderwijsmodel en samenlevingsmodel.
- ²⁴¹ Brahm, Ajahn, (2011), *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy* p. 5
- ²⁴² Ontwaken, Verlichting, Awakening, Zelfrealisatie samengevat in vier *Pali*-woorden: *nibbida*, *viraga*, *upasama* en *nibbana* zijn de vier planken die het vlot vormen om de stroom over te steken.
- ²⁴³ *Ibid.* p. 14
- ²⁴⁴ Dit zijn slechts hulpmiddelen—*upayas*.
- ²⁴⁵ 'landmarks': zie o.m. de *satta-visuddhi*. Zie mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2017), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht*
- ²⁴⁶ *samudaya* (*P.*): de oorsprong van het lijden (*P. dukkha*) in de zin van ontstaan; het plots opkomen; het geagiteerd verschijnen van het lijden: de ellende ontstaat vanaf het moment dat het verlangen opkomt. Duidelijker (gevoelsmatig, dus subjectief) lijkt me de Engelse vertaling: 'arising'.
- ²⁴⁷ Ayya Khema, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen* p. 42 — 'We kleven vast aan de lijm van onze voorstellingen.'
- ²⁴⁸ Thanissaro, Bhikkhu, (2008), *The Paradox of Becoming*
- ²⁴⁹ 'opnieuw en opnieuw' → *punappunam* (*P.*). De oorzaak van het lijden komt nog het meest duidelijk en schrijnend tot uiting in de Wet van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*).
- ²⁵⁰ Batchelor, Stephen, (2013), *Boeddhisme zonder geloof*, p. 104-105
- ²⁵¹ Osho, (2012), *The Perfect Way* p. 17
- ²⁵² 'denken': vasthouden aan onze opinies.
- ²⁵³ Koster, Frits, (2005), *Het Web van Wijsheid* p. 115 en ook p. 30 e.v.
- ²⁵⁴ Osho, (2014), *Moving into the Unknown* p. 85 — 'So Buddha says, if you look into your past lives and you see again and again that you are clinging with life, clinging with lust, ambition, ego, greed, jealousy, possessiveness—those are the ways you have been coming in again and again. Those are the ways to go out. If greed is the way to come in, no-greed is the way to go out. If ego is the way to come in, no-ego is the way to go out. If lust, desire, passion is the way to come in, then no-passion, no-desire or desirelessness is the way to go out.'

²⁵⁵ Zie: de 'Vuurrede' of de 'Vuurpreek' van de Boeddha, *Adittapariyaya-Sutta, Samyutta-Nikaya* 35.28

De Vuurrede is een herdefiniëring van het vedische vuurritueel door de Boeddha. Voor de Boeddha was het vedische vuurritueel een nutteloze, mechanisch-vormelijke 'puja' (*), zonder inhoud. Hij gebruikte dit, bij de toenmalige bevolking erg bekende ritueel om de *Dhamma* aanschouwelijk te verduidelijken.

De Boeddha was geen voorstander van uiterlijke aanbidding: '*Niet zo, Ananda, wordt de Tathagata gerespecteerd, (**) vereerd, gewaardeerd, aanbeden en geëerd in de hoogste graad. Maar, Ananda, of het een bhikkhu of bhikkhuni, upasaka of upasika is die de Leer penetreert, oprecht in de Leer leeft, in het Pad van de Leer leeft; het is door hen dat de Tathagata gerespecteerd, vereerd, gewaardeerd, aanbeden en geëerd wordt in de hoogste graad*'.

Voor de Boeddha zijn er twee soorten van aanbidding: op een materiële wijze (*P. amisa puja*) en door beoefening van de *Dhamma* (*P. Dhamma puja*). De *Dhamma puja* is voor de Boeddha de meest waardevolle van de twee.

(*) '*puja*' (*P.* en *Skr.*): (1.) Eer, respect, hulde; (2.) aanbidding, gewijde inachtneming, gewijde offerande; ritueel offer; ook offers aan monniken en nonnen. Het is een ritueel, uitgevoerd vanuit devotie (*Skr. bhakti*) naar de godheid.

(**): respect = (*P. garava*): in het boeddhisme zijn er zes objecten die respect verdienen: de Boeddha; de *Dhamma*; de *Sangha*; de beoefening, de training (*P. sikkhaya*); de (kwaliteit van de) ijver die de *yogi* aan de dag legt (*P. appamada*) en de (kwaliteit van de) vriendelijkheid en gastvrijheid (*P. patisanthare*).

Voor meer details zie: *Sangiti-Sutta, Digha-Nikaya* 33

²⁵⁶ *Uruvela, Nadi en Gaya Kassapa*.

²⁵⁷ '*tiratana*' (*P.*): de Drie Juwelen: de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha*.

²⁵⁸ Hij realiseert de bevrijding in zichzelf.

²⁵⁹ '*magga brahmacariya*' (*P.*): dit is het 'heilige' leven dat voortspuit uit de ontwikkeling van het Achtvoudige Pad (*P. ariya atthangika magga*).

²⁶⁰ '*katam karniyam*' (*P.*): dit slaat op de realisatie door de *yogi* van de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*), d.i.: het begrijpen van het lijden (*P. dukkha sacca*); het loslaten van de oorzaak van het lijden (*P. samudaya sacca*); het realiseren van de beëindiging van het lijden (*P. nirodha sacca*) en het cultiveren van het pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden (*P. magga sacca*).

²⁶¹ '*naparam itthattaya*' (*P.*): dit is de complete uitdoving van alle 'worden' door de *yogi*. Het vuur van 'worden' (*P. bhava*) krijgt geen brandstof meer.

²⁶² '*Nirodha*' wordt meestal vertaald als 'beëindiging, stopzetting', zoals in het geval van de 3de Edele Waarheid. In een meer algemene betekenis wordt *nirodha* gebruikt als synoniem voor *nibbana*. Op deze manier wordt *nirodha* gezien als bevrijding van alle vormen, *voorbij* elke dualiteit, inclusief bevrijding van het concept van bevrijding zelf.

²⁶³ Eckart Kroneberg, (2000), *Boeddha in de stad* p. 8

²⁶⁴ Bevrijding uit de kringloop van *samsara*.

²⁶⁵ *samsara*: *Syn.*: *anamataṅga*: letterlijk: 'zonder begin en zonder einde'. Het is een epitheton voor *samsara*.

²⁶⁶ De Boeddha nodigde iedere leerling uit om zelf de acht paden vorm te geven en ze vooral niet als acht dwingende regels te zien: 'neem niets aan voor wáár voordat je het zelf onderzocht hebt'.

²⁶⁷ 'Tisso sikkha': de drievoudige, sequentieel opgaande trainingmethode: moraliteit (*P. sila*): de beheersing van lichaam en spraak; concentratie (*P. samadhi*): de beheersing van de geest en wijsheid (*P. panna*): inzicht in de ware aard van de dingen.

²⁶⁸ 'juist' → vert. van 'samma', in de betekenis van 'zuiver'; 'zoals het hoort te zijn'.

²⁶⁹ Koster, Frits, (1999), *Bevrijdend Inzicht* p. 33-34

²⁷⁰ *pariyatti* (*P.*): de theorie van de meditatie. Dit is essentieel omdat de *yogi* hierdoor zichzelf oriënteert en verstaat waar hij naartoe gaat en begrijpt waar hij mee bezig is.

²⁷¹ *patipatti* (*P.*): de praktijkbeoefening van de meditatie.

²⁷² *pativedha* (*P.*): de realisatie van de meditatie.

²⁷³ 'Idam dukkham ariyasaccam... parinneyam... parinnatam' — (*Dhammacakkappavattana-Sutta, Samyutta-Nikaya 56.11*) — 'Deze Edele Waarheid over het lijden... moet volledig begrepen worden... is volledig begrepen'.

²⁷⁴ 'Idam dukkham samudayam ariyasaccam... pahatabbam... pahinam' — (*Ibid. supra*) — 'Deze Edele Waarheid over de oorzaak van het lijden... moet losgelaten worden... is volledig losgelaten'.

²⁷⁵ 'Idam dukkhanirodham ariyasaccam... sacchikatabbam... sacchikatam...' — (*Ibid. supra*) — 'Deze Edele Waarheid van de Beëindiging van het Lijden moet gerealiseerd worden... is gerealiseerd'.

²⁷⁶ *'Idam dukkhanirodhagamini patipada ariyasaccam... bhavetabbam... bhavitam...'* — (*ibid. supra*) — 'Deze Edele Waarheid van het Pad dat leidt naar de Beëindiging van het Lijden... moet gecultiveerd worden... is gecultiveerd'.

Slechts wanneer de Vier Waarheden, in de onderscheiden 3 aspecten, door de *yogi* experiëntieel ervaren (*) zijn kan er sprake zijn van echte bevrijding (P. vimutti). Zoniet blijven de Vier Waarheden slechts een steriel filosofisch systeem. Kennis zonder wijsheid. Academische Spielerei.

(*): 'experiëntieel ervaren': zélf direct ervaren; zélf direct wéten. Wat dit inhoudt leert ons de *Kalama-Sutta*, *Anguttara Nikaya* 3.65 — 'Als je zelf direct ervaart: "Deze principes zijn zuiver, onberispelijk, ze worden geprezen door de wijzen; wanneer ik ze overneem en ernaar leef, leiden ze tot welzijn en geluk", dan moet je ze accepteren en in praktijk brengen.' *Experiëntiele ervaring vormt de hoogste autoriteit van elke yogi. De Boeddha in de Mahaparinibbana-Sutta*: 'Laat ieder van u zichzelf tot een eiland maken; maak van uzelf uw toevlucht. Er is geen andere toevlucht. Laat waarheid uw eiland zijn; maak waarheid tot uw toevlucht. Er is geen andere toevlucht.' En de Boeddha verkondigt met stellige precisiesheid wáár de waarheid te vinden is: 'In dit lichaam, één meter en tweeëntachtig centimeter lang, met al zijn zintuiglijke indrukken, gedachten en ideeën, ligt de wereld besloten, de oorsprong van de wereld, het einde van de wereld, en evenzeer de weg die leidt naar de beëindiging van de wereld'. *Santi en vimutti bevinden zich hier. Vlabbij. In dit lichaam. In dit moment.*'

²⁷⁷ In de oude tradities van de Indiase filosofie en jurisprudentie, noemde men een lijst waarin men alle mogelijke combinaties van twee varianten achter elkaar opsomt, een 'wiel' (P. *cakka*). Vandaar waarschijnlijk de benaming van deze *sutta*: *Dhammacakka* betekent 'Dhamma Wiel': het is een verwijzing naar deze lijst van 12 mogelijke toestanden. Het heeft daarnaast ook een meer bekende en krachtige symbolische betekenis: een *Wiel van Waarheid* dat in beweging gezet is en door niemand meer gestopt kan worden.

²⁷⁸ *Dhammacakkappavattana-Sutta*, *Samyutta Nikaya* 56.11

²⁷⁹ Let op de wetenschappelijke onderbouw én het Vrij Onderzoek naar waarheid van 2.600 jaar terug. Vergelijk dit met de arrogante dogmatiek van de monotheïstische slavenreligies. Niet in een ver verleden, maar in het heden.

²⁸⁰ *Ibid.*

²⁸¹ *Ibid.*

²⁸² *Ibid.*

²⁸³ Een *samana* bezit 4 grote karakteristieken: celibaat, bezitloosheid, thuisloos rondzwerfen en zich voeden met aalmoezen.

²⁸⁴ In de hele *Pali*-canon zijn de woorden 'boeddhisme' of 'boeddhist' zelfs niet te vinden.

²⁸⁵ Seidel, Jelle, (2013), *Boeddhistisch Dagblad dd. 19 juli 2013* — 'Boeddhistische organisaties verwarden en verwarren de Dhamma vaak met staatsbelang en nationalisme. Sommige boeddhistische (Mahayana en Vajrayana) teksten legitimeren staatsgeweld... In de Pali-canon... wordt staatsgeweld nooit gelegitimeerd. De Boeddha onderwees geen sociale of politieke filosofie, maar een individuele, geweldloze levensweg. Hij moedigde—zonder hen te veroordelen—machthebbers en soldaten aan hun werk te doen met een zuivere geest en een pad te gaan van mededogen en harmonie.'

²⁸⁶ lees in dit verband het schokkende boek: Jerryson, Michael & Juergens-meyer, Mark, (2010), *Buddhist Warfare*

²⁸⁷ Tullius, Frank, (1988), *Vipassana Bhavana (Theory, Practice & Result)* p. 3 — ‘The real Buddhism is not temples, or statues of the Buddha, or giving alms, or ceremonies.’

²⁸⁸ Net zoals de RK kerk; de kerk van Constantinopel en de vele stromingen van het protestantisme slechts *sektarische* manifestaties zijn van het gedachtengoed van Jezus Christus. Er bestaan tientallen *apocriefe* evangeliën; waarom zouden énkél de zgn. vier canonieke evangeliën de absolute waarheid inhouden en de *apocriefe* niet?

²⁸⁹ Buddhadasa, Bhikkhu, (1996), *Handbook for Mankind* p. 10-11—‘The Dhamma, the genuine teaching that once was paramount, has become so overlaid by ceremonial that the whole objective of Buddhism has been obscured, falsified and changed... And anyone who goes and criticizes this is considered to be ignorant of Buddhism or opposed to it... This sort of thing is a tumor that has taken hundreds of different forms too numerous to name. It is a dangerous, malignant growth which by degrees has completely overlaid and obscured the good material, the real pith of Buddhism, and quite disfigured it...

The real practice of Buddhism is based on purification of conduct by way of body and speech [sila], followed by purification of the mind [samadhi], which in its turn leads to insight and right understanding [panna]’ [Kernhout tot de 3de macht].

²⁹⁰ De verwevenheid religie/politiek is nagenoeg algemeen in Thailand (95% van de bevolking is boeddhistisch), Cambodja (90%), Birma (Myanmar) (88%), Sri Lanka (70%), Bhutan (65%). Door de geschiedenis heen is het boeddhisme omarmd door koningen en keizers. Ze dachten zo hun bezit, hun landerijen, hun ‘systeem’ te kunnen beschermen tegen indringers. Het *Huguo Fojiao*—het idee dat door het ondersteunen van de gemeenschap van monniken en nonnen, een soort van religieus krachtenveld het koninkrijk zou beschermen—vormt een centraal thema in het Oost-Aziatisch boeddhisme. De eerste Zen-tekst in Japan, geschreven door de monnik *Myoan Eisai*, was getiteld *Kozen Gokokuron*—‘Zen ter bevordering van de verdediging van de staat’.

²⁹¹ Gopfert, Caryl, Reimer, (1999), *Student Experiences of Betrayal in the Zen Buddhist Teacher/Student Relationship*

²⁹² De Chang Mai Case (Noord-Thailand) (2013): kindermisbruik door de abt van het klooster.

²⁹³ De aantijgingen van fysiek, emotioneel, psychisch en seksueel misbruik van de boeddhistische leraar Sogyal Rinpoche, de spirituele leider van de Internationale *Rigpa*-organisatie in juli 2017.

²⁹⁴ Haemers, Katrien, (1994), *Symposium Leuven, oktober 1994, De Vrouw in de Wereld-godsdiensten*.

²⁹⁵ In de Zuid-oost Aziatische landen vormt de *Sangha* vooral een sociaal-politieke factor waar terdege rekening moet met gehouden worden. Deze *Sangha* is compleet geïnstitutionaliseerd, staat bol van de dogmatiek en is erg syncretistisch; vooral op het platteland is de verwevenheid met oude lokale religieuze tradities erg groot. Denk aan de *Nats*-verering (animisme) in ruraal Myanmar (Birma) .

²⁹⁶ De affaire *Luang Pu Nenkham* (2013), een Thaise ‘monnik’, die beschuldigd wordt van immense verrijking en een losbandige levensstijl.

²⁹⁷ *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 14 november 2013 — De koepel van de *Maha-bodhi*-tempel in Bodhgaya, waar Siddhattha Gotama zijn Verlichting realiseerde, wordt bedekt met een laag goud van 300 kilo (1/3 komt van de Thaise koning Bhumibol, de rest van giften van boeddhisten). Dit gebeurt op hetzelfde moment dat de Filippijnen kreunen onder de gevolgen van tyfoon Haiyan.

²⁹⁸ De *pogroms* die sinds juni 2012 regelmatig worden uitgevoerd op de moslim-bevolking in het noorden van Rakhine-staat in het westen van Myanmar (Birma) en die sinds 2013 ook plaats vinden in de centrumsteden zoals in Mandalay, juli 2014.

²⁹⁹ Victoria, Brian, (2006), *Zen at War*

³⁰⁰ Ik bedoel hiermee: buiten de religie die zich rond de *Dhamma* ingekapseld heeft.

³⁰¹ Batchelor, Stephen, (2013), *Mara. Een beschouwing over goed en kwaad* p. 151

³⁰² de Groot, Arjen, (1988), *Meester Tsjeng. Over het geheim van de oorspronkelijke geest* p. 37

³⁰³ Batchelor, Stephen, (2011), *Bekentenis van een boeddhistisch atheïst* p. 194 — ‘Gotama was geen theïst, maar hij was ook geen anti-theïst. ‘God’ behoort eenvoudig niet tot zijn vocabulaire. Hij was ‘a-theïst’ in de letterlijke betekenis van het woord.’

³⁰⁴ Dhammananda, Sri, (1999), *What Buddhists believe*’ p. 59

³⁰⁵ Chah, Ajahn, (1999), *Forest Path* p. 213

³⁰⁶ Batchelor, Stephen, (2013), *Boeddhisme zonder geloof* p. 18

³⁰⁷ *Ibid.* p. 55 — ‘*Dhamma*-beoefening kan niet worden losgemaakt van de manier waarop je met de wereld omgaat.’

³⁰⁸ Goenka, Satya, Narayan, a.o., (2014), *The Art of Dying* p. 87

³⁰⁹ *Kalama-Sutta, Anguttara Nikaya III:65*

³¹⁰ Als antidotum tegen verwarring prijst de Boeddha resoluut Vrij Onderzoek aan, zie de *Kalama-Sutta, Anguttara Nikaya 3:65* (cfr. *infra*). Vertrouw énkél op je eigen ervaring. Ga niet kritiekloos voort op het woord van anderen, hoe verheven ze ook zijn (of denken te zijn): *nullius in verba*.

Ieder voorschrift uit de *Dhamma*; iedere richtlijn en iedere leefregel uit de *Pali*-canon mag/kan/moet onderzocht en bevraagd worden. Het *zél*f zoeken naar waarheid is een mensenrecht. En plicht.

Zie in dit verband ook: Snelling, John, (1991), *The Buddhist Handbook. A Complete Guide To Buddhist Schools, Teaching, Practice, And History* p. 3

³¹¹ In deze optiek zijn—voor mij—geboorte en dood geen gebeurtenissen maar *processen*. Geboorte en dood zijn resp. het ontstaan en de beëindiging van het *proces* dat we lichaam en geest (*P. nama-rupa*) noemen.

³¹² 'Enso': in Zen-boeddhisme is een enso een cirkel die met de hand getrokken wordt in (meestal) één of twee vlugge, vloeiende bewegingen om een moment uit te drukken wanneer de geest vrij is om het lichaam te laten creëren. Eénmaal de cirkel getrokken wordt hij niet meer veranderd: hij drukt immers het karakter uit van zijn schepper evenals de context waarin hij gemaakt is binnen een kort tijdsmoment. De enso is een symbool voor verlichting, voor kracht, elegantie, universum en leegte—'Circle... Oh Zen empty spot. There is no thing which you are and nothing which you are not.' (Sheilan)

Dertig jaar geleden zag ik een Zenmonnik in de *Sogenchi-tuin in Kyoto* met een onaardse concentratie enso's tekenen met een dik penseel. Tot op heden is dit beeld in mijn geheugen gegrift.

³¹³ Cfr. *Kalama-Sutta*

³¹⁴ www.zenantwerpen.be

³¹⁵ 'gelijkmoeidig aandachtig zijn': gelijkmoedig = *upekkha (P)*; aandachtig = *sati (P)*. *Sati+upekkha = vipassana*.

³¹⁶ Eckart Kroneberg, (2000), *Boeddha in de stad p. 36*

³¹⁷ 'leeg' in de betekenis van 'wars van ook maar enige vastheid, van enige stabiliteit'.

³¹⁸ zie de ontdekkingen van Donald Glaser, Nobelprijswinnaar Fysica 1960 over *Elementary particles and bubble chambers*.

³¹⁹ Er zijn—door yogi's gelijkmoedigheid—geen grove gewaarwordingen meer; énkél heel subtiele vibraties.

³²⁰ de Loeff, Roeland (2012), *JIJ bestaat niet als afgescheiden persoon. De werkelijkheid achter de illusie p. 98* — 'Het gevoel is dat er een klein mannetje of vrouwtje zich in ons brein bevindt dat het organisme aanstuurt... Dit gevoel is een van de oorzaken van het idee dat we een afgescheiden ziel hebben. We hebben het gevoel dat we een ziel zijn die bezit van het lichaam heeft genomen.'

³²¹ Osho, (2013), *Vreugde. Het geluk dat van binnenuit komt p. 116*

³²² Wei Wu Wei, (2003), *Fingers Pointing Towards The Moon*

³²³ *Liberation Unleashed*

³²⁴ Batchelor, Stephen, (2013), *Mara. Een beschouwing van goed en kwaad, p. 43*

³²⁵ Wanneer aan de Boeddha vragen werden gesteld van metafysische aard [zoals over de oorsprong en het einde van het universum; leven of niet-leven na de dood; verschil tussen lichaam en geest of het identiek-zijn van lichaam en geest], deed hij er het zwijgen toe: hij gaf er gewoon geen antwoord op. Dit wordt op verschillende plaatsen in de *Pali*-canon duidelijk beschreven.

³²⁶ Braet, André, (2013) *Boeddhistisch Dagblad dd. 26 maart 2013*

³²⁷ Batchelor, Stephen, (2013), *Mara. Een beschouwing van goed en kwaad p. 69*

³²⁸ Zie: Payutto, Phra, Prayudh, (1995), *Buddhadhamma. Natural Laws and Values for Life*, p. 196 e.v.

³²⁹ Met 'zuiver' wordt bedoeld: 'in overeenstemming met het doel van het achtvoudige pad, namelijk het ontwikkelen van inzicht en harmonie en het opheffen van menselijk lijden'. Duidelijker dan 'juist', lijkt me persoonlijk de *Zen*-vertaling: 'zuiver'.

Volgens de vroeg-boeddhistische teksten is '*samma ditthi*' niet zozeer het tegenovergestelde van verkeerde visies of van helemaal géén visies. De vroeg-boeddhistische teksten verklaren '*samma ditthi*' als een 'andere manier van zien'—een manier die alle visies transcendeert, die 'voorbij' alle visies gaat.

Zie in dit verband ook: Fuller, Paul, (2019), *The Notion of Ditthi in Theravada Buddhism* p. 157

³³⁰ *Maha-Satipatthana-Sutta, Digha-Nikaya 22*

³³¹ In de *Sammaditthi-Sutta, Majjhima Nikaya 9* geeft *Sariputta* een omstandige en nauwkeurige omschrijving van zuiver inzicht. Om die reden is het een uiterst belangrijke *sutta*.

³³² Het worden 'waarheden' genoemd omdat het universele feiten zijn, die golden in het verleden; die gelden in het heden en die zullen gelden in de toekomst. *Facts*.

³³³ In een persoonlijk mailtje dd. 30.08.2013 beschrijft Koenraad de Looff het mij zo: '*Het enige wat écht effect kan hebben is een diep inzicht in de aard van de werkelijkheid dat niet alleen op intellectueel niveau ervaren wordt, maar ook op gevoelsmatig niveau.*'

³³⁴ *Maha-Satipatthana-Sutta, Digha-Nikaya 22*

³³⁵ *Maha-Satipatthana-Sutta, Digha-Nikaya 22*

³³⁶ *Dhammapada, Gatha #232*

³³⁷ '*beteugel boos verbaal gedrag*': vert. van → *vacippakopam rakkheyya*: *vacippakopam* → *vaci+pakopa*: *vaci* → *vaco* = woorden, spreken; *pakopa* = woede, boosheid; → *vacippakopa* = boos verbaal gedrag; *rakkheyya* → *rakh* = beschermen, bewaken, beteugelen. '*Vacippakopam rakkheyya*', is vrij vertaald als: 'beteugel boos verbaal gedrag'.

³³⁸ '*beheers je spreken volledig*': vert. van → *vacaya samvuto siya*: *vacaya* → *vaca* = spreken; *samvuto* → *sam+vu*: *sam* = compleet, volledig, in zijn geheel; *vu* = beheersen; *samvuto* = beheers je volledig; *siya* → *bhu* = zijn; *siya* = zou zijn. '*Vacaya samvuto siya*', is vrij vertaald als: 'beheers je spreken volledig'.

³³⁹ '*wanneer je het verbaal wangedrag opgeheven hebt*': vert. van → *vaciduccaritam hitva*: *vaciduccaritam* → *vaci+du+carita*: *vaci* = spreken, woorden; *du* = slecht; *carita* = gedrag; *vaciduccaritam* = verbaal wangedrag; *hitva* → *ha* = loslaten, opgeven, opheffen; *hitva* = hebt opgegeven. '*Vaciduccaritam hitva*', is vrij vertaald als: 'wanneer je het verbaal wangedrag opgeheven hebt'.

³⁴⁰ '*kan je trainen in heilzaam verbaal gedrag*': vert. van → *vacaya sucaritam care*: *vacaya* → *vaca* = spreken, woorden; *vacaya* = met woorden; *sucaritam* → *su+carita*: *su* = goed; *carita* = gedrag; *sucaritam* = goed gedrag; *care* → *car* = volgen, beoefenen, trainen. '*Vacaya sucaritam care*', is vrij vertaald als: 'kan je trainen in heilzaam verbaal gedrag'.

³⁴¹ *Anguttara-Nikaya* 5.198 <iii, 243-44>

³⁴² Doordenkertje: Verstoor de stilte niet; verwek de schoonheid van absolute stilte.

³⁴³ *Ariyapariyesana-Sutta*, letterlijk: 'het edele zoeken', *Majjhima Nikaya* 26. Eenzelfde thema komt ook voor op verschillende plaatsen in de *Udana*.

³⁴⁴ Onder 'edelen' (*P. ariyas*) wordt hier verstaan diegenen die 'bewust' zijn, die inzicht verworven hebben. Het tegenbeeld zijn de 'gewone', onbewuste personen (*P. puthujjana*). Volgens de teksten in de *Pali*-canon moet het de rol zijn van de *ariya* om de *puthujjana* te 'veredelen' door hem te helpen de stroom van het Achtvoudige pad te betreden (*P. sotapatti*). Het is de rol van de *ariya* om ervoor te zorgen dat de *puthujjana* zo vlug mogelijk zijn eigen weg kan gaan.

Door het 'stroombetreden' wordt de stroombetreders (*P. sotapanna*) autonoom in zijn of haar beoefening.

³⁴⁵ *Maha-Satipatthana-Sutta*, *Digha-Nikaya* 22

³⁴⁶ Een *precept* is een belofte die je voor jezelf maakt (niemand dwingt je ertoe) om schadelijk gedrag intentioneel te vermijden en tevens om niemand te engageren om zulke schadelijke daden in jouw plaats te doen.

³⁴⁷ *Sutta Nipata* 2.396

³⁴⁸ *Dhammapada*, *Gatha* #270

³⁴⁹ 'wie levende wezens kwetst': vert. van → *panani himsati: panani* → *pana* = levend wezen; *panani* = levende wezens; *himsati* → *hims* = kwetsen; *himsati* = kwetst. 'Panani himsati', is vrij vertaald als: 'wie levende wezens kwetst'.

³⁵⁰ 'zal—juist hierdoor—nooit een Edele zijn': vert. van → *na tena ariyo hoti: na* = niet; *tena* = daardoor; *ariyo* → *ariya* = Edele; *hoti* → *bhu* = zijn; *hoti* = is. 'Na tena ariyo hoti', is vrij vertaald als: 'zal—juist hierdoor—nooit een Edele zijn'.

³⁵¹ 'wie geweldloos is met alle levende wezens': vert. van → *ahimsa sabbapananam: ahimsa* → *hims* = kwetsen; *sabbapananam* → *sabba+pana: sabba* = elk, alle; *pana* = levend wezen; *sabbapananam* = alle levende wezens. 'Ahimsa sabbapananam', is vrij vertaald als: 'wie geweldloos is met alle levende wezens'.

³⁵² 'wordt een Edele genoemd !': vert. van → "ariyo" *ti pavuccati: ariyo* → *ariya* = Edele; *ti* = ! (uitroepeten). In de *Pali*-tekst wordt de versregel beëindigd met het woordje 'ti'. Dit is het equivalent van ons uitroepeten; *pavuccati* → *pa+vac: pa* = voorzetsel dat in het *Pali* gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *vac* = noemen, benoemen; *pavuccati* = genoemd. "Ariyo" *ti pavuccati*, is vrij vertaald als: 'wordt een Edele genoemd !'

³⁵³ Thanissaro, Bhikkhu, (2012), *With Each & Every Breath. A Guide to Meditation* p. 121 — 'Er is niets mis om te trachten goed geïnformeerd te zijn en te blijven. Belangrijk is echter zich constant bewust te zijn van volgende vaststelling: het basisgegeven van de continue stroom van nieuwsinformatie is dat onze persoonlijke tijd absoluut onbelangrijk is, vermits de nieuwsitems énkél handelen over zaken die ándere personen zeggen of doen op ándere plaatsen in de wereld. Dit staat in schrill contrast met de basisopvatting van meditatie, waar het uitgangspunt is dat het belangrijkste datgene is wat wijzelf in dit huidige moment denken of doen.'

³⁵⁴ Koster, Frits, (1999), *Bevrijdend Inzicht* p. 27 — 'Een zeer groot gedeelte van de tijd blijven we als mens te besteden aan het [proberen te] vervullen van zintuiglijk verlangen. Vaak is het ene verlangen nog maar nauwelijks bevredigd of we worden alweer getrokken naar een nieuwe zintuiglijke prikkel, die we dan opnieuw navolgen. In de reclamewereld wordt hier dankbaar gebruik van gemaakt en worden de zintuigen gestreeld met mooie mannen en vrouwen in prachtige kledij, met exotische cosmetica, stoere sigaretten, enzo voort.'

³⁵⁵ Najemy, Robert, Elias, (1991), *The Art of Meditation. Eight Steps Towards Freedom* p. 197 — 'The ratio of violence in the media in relationship to our daily lives is at least 10.000 to 1. They have created in our minds a distorted view of reality.'

³⁵⁶ Reuters meldde op 12 juli 2013 dat 8 van de 10 grootste farmaceutische multinationals hun aandeelhouders gewaarschuwd hebben dat hen aanzienlijke boete-claims boven het hoofd hangen wegens oneigenlijke marktpraktijken.

Eind 2013 kochten de grootste Amerikaanse en West-Europese banken met enorme bedragen diepgaand onderzoek af van de regulerende bankautoriteiten naar marktversturende activiteiten.

³⁵⁷ Zie ook in dit verband: Jules Prast - *De farma en de dharmā: boeddhisme op de beurs* - Boeddhistisch Dagblad dd. 17 juli 2013

³⁵⁸ Brahm, Ajahn, (2009), *Helder Inzicht, Diepe Verstillig* p. 11

³⁵⁹ *Dhammapada, Gatha #183*

³⁶⁰ 'vermijd het kwade': vert. van → *sabbapapassa akaranam: sabbapapassa → sabba+papa: sabba = al, alles; papa = het slechte, het kwade; akaranam → a+karana: a = niet; karana → kar = doen; akarana = niet doen, vermijden te doen.* 'Sabbapapassa akaranam', is vrij vertaald als: 'vermijd het kwade'.

³⁶¹ 'doe het goede': vert. van → *kusalassa upasampada: kusalassa → kusala = het goede, het verdienstelijke, het heilzame; upasampada → upa+sam+pada: upa = bij; sam = compleet, volledig, in zijn geheel; pada = weg.* 'Kusalassa upasampada', is vrij vertaald als: 'doe het goede'.

³⁶² 'zuiver de geest': vert. van → *sacittapariyodapanam → sacitta+pariyodapana: sacitta → sa+citta: sa → sam: compleet, volledig, in zijn geheel; citta = geest; sacitta = de complete geest; pariyodapana = zuiveren.* 'Sacittapariyodapanam', is vrij vertaald als: 'zuiver de geest'.

³⁶³ 'dit is de leer van de Boeddhas': vert. van → *etam buddhana sasanam*: *etam* = dit is; *buddhana* = van de Boeddhas; *sasanam* → *sasana* = de leer. '*Etam buddhana sasanam*', is vrij vertaald als: 'dit is de leer van de Boeddhas', in de betekenis van 'de leer van hen die tot ontwaken gekomen zijn'.

³⁶⁴ Dijksterhuis, Ap, (2003), *Automaticiteit en controle*

³⁶⁵ *Maha-Satipatthana-Sutta, Digha-Nikaya 22*

³⁶⁶ *Maha-Satipatthana-Sutta* versus *Satipatthana-Sutta*: wanneer een *sutta* het voorzetsel '*Maha*' draagt wil dit zeggen dat deze voordracht gedurende het proces van overlevering uitbreidingen (commentaren, uitweidingen, verklaringen) heeft ondergaan. Dit beduidt dat een *sutta* zónder dit voorzetsel een méér oorspronkelijke versie is van de tekst, dus dichter bij de Boeddhā staat.

³⁶⁷ Een terrorist of een *sniper* of een andere crimineel gebruikt ook bewuste aandacht. Het is duidelijk dat het hier gaat om slechte, verkeerde aandacht (*P. miccha sati*). Het onderscheid tussen *samma sati* en *miccha sati* is echter niet moralistisch: de vraag is óf de kwaliteit van bewustzijn wordt gekenmerkt door gezonde bedoelingen en positieve mentale eigenschappen, die uiteindelijk leiden tot een bloeiend en optimaal welzijn voor jezelf en voor anderen.

³⁶⁸ 'onthecht van onheilzame geestestoestanden': onthecht van de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*): zintuiglijk verlangen (*P. kamacchanda*); afkeer en haat (*P. vyapada*); luiheid en traagheid van de geest (*P. thina-middha*); rusteloosheid en piekeren (*P. uddhacca-kukkucca*) en twijfel (*P. vicikiccha*).

³⁶⁹ Voor een uitgebreide analyse van de *jhanas* verwijst ik naar mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2017), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht*

³⁷⁰ Kalmte (*P. samatha*) → kalmte-meditatie (*P. samadhi-meditatie* of *samadhi-bhavana*): de aandacht bij de adem houden + concentreren. Juiste concentratie = *samma samadhi*; volledige aandacht = *appana samadhi*. *Samadhi* is 'statische' meditatie.

³⁷¹ Wijsheid, inzicht (*P. panna*) → inzicht-meditatie (*P. vipassana-meditatie* of *vipassana-bhavana*): de gedachten van moment tot moment etiketteren en loslaten. *Vipassana* is 'continue' meditatie.

³⁷² Snyder, Stephen & Rasmussen, Tina (2009), *Practising The Jhanas* p. 32

³⁷³ *Ibid.* p. 35

³⁷⁴ Yuttadhammo, (2015), *buddhism.stackexchange.com, What exactly differentiates Vipassana from Samatha meditation?*

³⁷⁵ *Kalama sutta, Anguttara Nikaya 3:65*. Soms wordt de *Kalama-Sutta* ook de *Kessaputtiya-Sutta* genoemd, naar de naam van de plaats waar de *sutta* uitgesproken werd: *Kessaputta*, gelegen op een 50-tal km van *Vesali*.

En vergelijk deze tekst van 2.600 jaar oud met het Credo van de Verlichting zoals het verwoord werd door Henri Poincaré: *La pensée ne doit jamais se soumettre, ni à un dogme, ni à un parti, ni à une passion, ni à un intérêt, ni à une idée préconçue, ni à quoi que ce soit, si ce n'est aux faits eux-mêmes, parce que, pour elle, se soumettre, ce serait cesser d'être.*'

³⁷⁶ Wanneer de Boeddha gevraagd werd deze concepten te belichten bleef hij gewoonweg zwijgen. Hij noemde zulke vragen *avyakata* = onbesliste vragen.

³⁷⁷ Tullius, Frank, (1988), *Vipassana Bhavana (Theory, Practice & Result)* p. 2

³⁷⁸ Al mijn boeken zijn gratis ter beschikking (a) in boekvorm in de *Ehipassiko*-bibliotheek van het Boeddhistisch Centrum Antwerpen; (b) in digitale vorm te downloaden via de website van Ehipassiko > Programma > Bibliotheek > Digitale bibliotheek > de boeken van Guy Dubois en (c) op de website van *Samita* — <https://samita.be/nl/media/books/>

³⁷⁹ Hoogcarspel, Erik, (2016), *Het Boeddha-fenomeen. Naar een westers boeddhisme* p. 186

Laat het duidelijk zijn dat de Leer van de Boeddha op sommige domeinen, om het mild uit te drukken, door de *Sangha*, op een nogal creatieve wijze doorgegeven werd.

Zie, in dit perspectief, ook mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2017), *Atthakavagga. De Vrede van de Boeddha*, waarin ik tot eenzelfde conclusie kom.

³⁸⁰ Bercholz, Samuel, e.a. (1993), *De stroom ingaan... Boeddha's Leven en Leer* p. 16

³⁸¹ 'boeddhistische leer': hier duidelijk in de betekenis van de *Dhamma*.

³⁸² Wanneer de *Dhamma* de zó-heid van de dingen is; de natuur van de dingen, kan er nooit enige tegenspraak zijn tussen wetenschap en *Dhamma*. Dit zou immers een *contradictio in terminis* zijn. De Dalai Lama heeft zelfs verklaard dat boeddhisten, wanneer wetenschappelijke bevindingen in tegenspraak zouden zijn met hetgeen in de geschriften staat, die nieuwe informatie *onvoorwaardelijk* moeten accepteren. Helaas voor de wetenschappers heeft zich dat, tot op heden, nog nooit voorgedaan. In tegenstelling tot de doctrinaire slavenreligies, die, door de dictatuur van de waarheid, van het Grote Gelijk, reeds eeuwen wanhopig achter de feiten aanstropelen...

³⁸³ Einstein, Albert, (2013), *The Human Side: Glimpses from His Archives*.

³⁸⁴ Osho, (2012), *The Heart Sutra. Talks on Prajnaparamita Hridayam Sutra of Gautama the Buddha* p. 99

³⁸⁵ Opnieuw een slag onder de gordel. Hier zijn de sterren niet meer te tellen. Het is meer een sterrenregen.

³⁸⁶ Buddhadasa, Bhikkhu, (1996), *Handbook for Mankind* p. 7

³⁸⁷ zie in dit verband mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2017), *Atthakavagga. De Vrede van de Boeddha*: speculatieve concepten werden rechtstreeks overgenomen uit de *Veda's* en *Upanishads*—die door Boeddha's uiterst bekwame brahmaanse adepten, in de leer werden geïncorporeerd en die er alzo voor gezorgd hebben dat de *Dhamma* gemakkelijk(er) vertaald kon worden naar een publiek dat deze *Veda's* en *Upanishads* eeuwenlang had omhelsd en als 'eigen' identiteit had aanvaard...Deze ingeschoven concepten legden zo de basis waarop de *Sangha* de boeddhistische religie gevestigd heeft.

³⁸⁸ Zie ook: Lopez, Donald, S., Jr., (2011), *The Tibetan Book of the Dead. A Biography* p. 30 e.v.

³⁸⁹ 'dwalen': Eng.: *wander*; andere termen in het Nederlands: rondreizen; rond dwalen; dolen

³⁹⁰ 'bestaansrijken': Eng.: *realms*

³⁹¹ Het hindoeïsme is de overheersende inheemse religieuze traditie in India. Hindoeïsme wordt door zijn aanhangers vaak aangeduid als *Sanatana Dharma*, een Sanskriet term met de betekenis: 'de eeuwige wet die ons ondersteunt en overeind houdt'.

Hindoeïsme is gevormd uit diverse tradities en heeft niet één bepaalde stichter. Eén van de wortels is de historisch-Vedische religie van India in de IJzertijd. Daarom wordt het hindoeïsme vaak 'de oudst levende wereldreligie' genoemd.

³⁹² Ook 'mensen' kunnen een dermate primair gedrag vertonen dat zelfreflectie en zelf-onderzoek vanuit neutraliteit compleet afwezig is.

³⁹³ de mythologische berg *Meru*.

³⁹⁴ Desein, Bart, & Heirman, Ann, (2011), *Boeddha, zijn Leer en zijn Gemeenschap. Een inleiding tot geschiedenis, filosofie en kloosterleven p. 105 e.v.*

³⁹⁵ Zie de parabel van de blinde zeeschildpad, die in de oceaan zwemt en éénmaal per honderd jaar naar het zeeoppervlak komt om adem te halen. Op het zeeoppervlak drijft een eenzame boei. Volgens de parabel is de kans om geboren te worden in het mensenrijk mét de mogelijkheid tot het beoefenen van de *Dhamma* kleiner dan dat de zeeschildpad met zijn eenmalige honderdjarige ademtocht met de kop door de boei zou terecht komen.

³⁹⁶ *zelfrealisatie*: ontwakken; verlichting; worden wie we zijn; het herkennen van onze oorspronkelijke aard; *awakening* (E.); *santori* (Jap.); *moksha* (Skr.).

³⁹⁷ Enkel bevrijding van geboorte en dood geeft blijvend geluk. Waar het immers om gaat is dat de *yogi* zich vrijmaakt van *samsara*, de kringloop van geboorten.

³⁹⁸ opgelijst én uitvoerig gecommentarieerd en beoordeeld overeenkomstig hun resp. kam-misch gewicht.

³⁹⁹ *Panca sila*, Syn.: *pansil*. De vijf precepten van de *samma kammata*: niet stelen; niet liegen; niet doden; geen onharmonische seks en geen geestverruimende middelen gebruiken.

⁴⁰⁰ Zie in dit verband o.m. Sogyal, Rinpoche, (2015), *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven*. Het uitvoeren van deze stervensrituelen is natuurlijk de exclusieve bevoegdheid van... Juist, ja.

⁴⁰¹ Lopez, Donald, S., Jr., (2011), *The Tibetan Book of the Dead. A Biography p. 36* — 'After death one is blow by the winds of one's own karma to the next lifetime.'

⁴⁰² Prast, Jules, (2014), *Boeddhistisch Dagblad, dd. 05 februari 2014 - Wedergeboorte, een hopeloze zaak*

⁴⁰³ naar analogie met de vier geloften van de bodhisattva: 1. Hoe talrijk de levende wezens ook zijn, ik neem mij voor ze alle uit de lijdenswereld te verlossen. 2. Hoe onuitputtelijk ook de begeertes zijn, ik neem me voor ze alle tot uitdoving te brengen. 3. Hoe onmetelijk ook de leringen zijn, ik neem me voor ze alle te bemeesteren. 4. Hoe onvergelijkaar ook de Boeddha-waarheid is, ik neem me voor ze geheel te verwezenlijken.

⁴⁰⁴ Biddulph, Desmond & Flynn, Darcy, (2015), *De Wijze Lessen Van De Boeddha. De Wijsheid Van De Dharma—Van De Pali-Canon Tot De Soetra's p. 10*. Hier wordt door de auteurs een duidelijk onderscheid gemaakt tussen de leerstellingen van de Boeddha en de monastieke doctrine van de Sangha.

⁴⁰⁵ Carus, Paul, (2001), *Het evangelie van boeddha p. 35*

⁴⁰⁶ Schumann, Hans Wolfgang, (1998), *De historische Boeddha p. 158*

⁴⁰⁷ Goenka, Satya, Narayan, *The Discourse Summaries, Day 5*

⁴⁰⁸ Dit zijn reacties van de 3 belangrijkste bezoedelingen (*P. kilesas*)—ook de 3 *tanhas* genoemd: verlangen; afkeer en onwetendheid. Het zijn deze kilesas die aan de basis liggen van ons 'worden'; onze creatie. Het zijn diezelfde *kilesas* die de oorzaak zijn van ons lijden; van onze ellende.

⁴⁰⁹ *Dhammapada 2.21—'Heedfulness [mindfulness] is the path to the Deathless. Heedlessness is the path to death. The heedful die not. The heedless are as if dead already.'*

⁴¹⁰ Goenka, Satya, Narayan a.o., (2014), *The Art of Dying p. 29 e.v.*

⁴¹¹ Voor de *arahant* is het moment van sterven wél het eindstation: bij het uiteenvallen van de *khandhas* bereikt hij *parinibbana* (cfr. *infra*).

⁴¹² Dit is een verwijzing naar de 31 verschillende 'bestaansniveaus'; 'sferen' (*P. dhatu*) of 'werelden' (*P. loka*) waarin levende wezens—volgens het *Theravada*-boeddhisme—kunnen herboren worden tijdens hun cyclische tocht door *samsara*.

⁴¹³ Voor omstandige uitleg: Access to Insight, (2005), *The Thirty-one planes of Existence — <http://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sagga/loka.html>*

⁴¹⁴ Uiterst belangrijke vaststelling. Realiseer deze vaststelling in jezelf: objectief observeren als een getuige—zonder er enig oordeel of vooroordeel aan toe te voegen.

⁴¹⁵ Prast, Jules, (2014), *Boeddhistisch Dagblad, dd. 18.02.2014*

⁴¹⁶ Bercholz, Samuel, e.a. (1993), *De stroom ingaan... Boeddha's Leven en Leer p. 93*

⁴¹⁷ Opgelet: dit 'continuüm' is niet 'vast'. Het is géén reïncarnatie ['herbevezing'; onsterfelijkheid als een persoonlijk voortbestaan]. Integendeel dit 'continuüm' is—zoals álles trouwens—heel erg veranderlijk; het bezit geen éneke kern. Het is leeg aan intrinsieke stabiliteit (*P. anatta*).

⁴¹⁸ Thich Nhat Hahn, (2008), *Geen dood, geen vrees*

⁴¹⁹ Batchelor, Stephen, (2013), *Mara. Een beschouwing van goed en kwaad p. 167*

⁴²⁰ Raar toch—of juist niet?—dat alle religies statisch zijn.

⁴²¹ zie: Sogyal, Rinpoche, (2015), *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven* p. 109 e.v.

⁴²² Ayya Khema (1923-1997) is één van de belangrijkste moderne westerse *Theravada* leraars van deze tijd. Haar leven leest als een roman. Auteur van 25 boeken over boeddhisme en meditatie, die zeer bevattelijk zijn en waar de nadruk ligt op het permanent loslaten van alles wat we rondom ons opbouwen: vaste gewoonten, ideeën, opvattingen en denkpatronen. Ze was ook stichtster van verschillende meditatiecentra in Australië, Sri Lanka en Duitsland. Een grote Dame.

⁴²³ Khema, Ayya, (1999), *Kom en zie!* p. 89-90

⁴²⁴ Batchelor, Stephen, (1997), *Buddhism Without Beliefs* p. 34-38

⁴²⁵ 'Indra's net': Indra's (parel)net—ook Indra's juwelen genoemd—is een boeddhistische metafoor die het concept van leegte, van afhankelijkheid en van vervlechting van alles-met-alles beschrijft. Deze metafoor werd ontwikkeld door het Mahayana en gedistilleerd uit de *Avatamsaka-Sutra*. Indra's net symboliseert een kosmos waarin sprake is van oneindig herhaalde interacties of interrelaties tussen alle onderdelen van die kosmos.

⁴²⁶ Alles in het leven is verbonden met elkaar; het punt is enkel dit te beseffen en vooral het in onszelf te realiseren.

⁴²⁷ *Aura-Oasis* (2012), *De drie Dharma Zegels — Ibid.*

⁴²⁸ Tisdale, Sallie, (2016), *On Dignity, Tricycle, Dharma Talk Magazine, Summer 2016*

⁴²⁹ *Schopenhauer, Arthur, Parerga en Paralipomena, II, Hoofdstuk 16*

⁴³⁰ 'Jataka' betekent letterlijk 'geboorteverhaal'; het is een verhaal waarin een vorig leven van de Boeddha centraal staat. Meestal is dat een verhaal of fabel van een dier. De Boeddha: 'Als men alle planten en bomen in de hele wereld zou fijnhakken tot rekestokjes, zou daarmee niet het getal van mijn vroegere existenties zijn uit te drukken.'

In deze fabels zijn de morele principes en oefeningen samengevat die de Boeddha in zijn vorige levens in acht nam om zichzelf te ontwikkelen en te perfectioneren om de Verlichting te kunnen verwerven. Aan het eind is er altijd een beknopte samenvatting waar de Boeddha de verschillende 'acteurs' in het verhaal identificeert in hun geboorte ten tijde van zijn toespraak. Dieren spelen een belangrijke rol in deze verhalen.

De overeenkomsten met westerse dierenfabels (de La Fontaine) zijn merkwaardig, wat op zich geen verbazing hoeft op te wekken: Jean de La Fontaine had deze fabels ontleend uit de Perzische literatuur, die zelf geput had uit de oorspronkelijke Indische bronnen.

⁴³¹ Nicholson, Reynold, (1995), *Rúmí, Poet and Mystic*, p. 103

⁴³² Hesse, Hermann, (2016), *Siddhartha*

⁴³³ Whitman, Walt, (2010), *Leaves of Grass. Bolf-faced Thoughts in the Power and Pleasure of Self-expression*

⁴³⁴ Antoine Lavoisier (1743-1794)

⁴³⁵ Russell, Bertrand, (2004), *Why I am Not a Christian: And Other Essays on Religion and Related Subjects*

⁴³⁶ *Sehnsucht: 'die Krankheit des schmerzlichen Verlangens'*—'de ziekte van het lijdzaam begeren'.

⁴³⁷ Batchelor, Stephen, (2013), *Boeddhisme zonder geloof*, p. 91

⁴³⁸ De Boeddha zelf gaf een universele definitie van wat heilzaam en onheilzaam is: iedere handeling waarmee we anderen helpen, die bijdraagt aan hun vrede en harmonie, is een heilzame handeling; iedere handeling die anderen schaadt, hun vrede en harmonie verstoort, is niet heilzaam.

⁴³⁹ Dit werd ook al aangereikt in de *BrhadBrhadaranyaka-Upanishadarabyaka-Upanishad (BAU 4,4,5)* — '*De mens is geheel en al uit begeerte gevormd. Al naargelang hoe zijn begeerte is, zo is zijn inzicht. Al naargelang hoe zijn inzicht is, zo zijn zijn daden. Al naargelang welke daden hij doet, zo vergaat het hem (concreet: wie goed gedaan heeft, wordt als goede (weder)geboren; wie kwaad gedaan heeft, wordt als kwade (weder)geboren.*'

⁴⁴⁰ Prast, Jules, (2013), *Boeddhistisch Dagblad dd. 01 oktober 2012 — Afscheid van de Boeddha is niet nodig.*

⁴⁴¹ Het is duidelijk dat ons handelen (*P. kamma*) repercussies zal hebben op het bestaan ná ons verdwijnen. Het zou te eenvoudig zijn om ons aan de mentale en materiële gevolgen van onze daden te onttrekken. Daden hebben de vervelende gewoonte—net als een boemerang—naar hun oorsprong terug te keren.

⁴⁴² Batchelor, Stephen, (2011), *Bekentenis van een boeddhistisch atheïst* p. 65-66

⁴⁴³ Albert Einstein — '*If there is any religion that could cope with modern scientific needs it would be Buddhism.*'

⁴⁴⁴ zie o.m. het natuurwetenschappelijke onderzoek van Nobelprijswinnaar natuurkunde, Donald Glaser, (1960) met het zgn. 'bellenvat'. Hij ontdekte en bewees hierdoor dat het materiële universum bestaat uit sub-atomaire deeltjes, die razendsnel ontstaan en vergaan (in één seconde 10 tot de 22ste macht). Het enige—maar essentiële verschil—tussen de Boeddha en Donald Glaser was, dat de Boeddha dit verschijnsel direct *ervaarde (P. bhavana-maya panna)*, terwijl de wetenschapper het intellectueel (*P. citta-maya panna*) aantoonde.

⁴⁴⁵ Het vrouwenstemrecht in België dateert van 1948.

⁴⁴⁶ Rhys-Davids (1843-1922) was de stichter van de Pali Text Society (PTS)

⁴⁴⁷ Volgende *Rinzai-Zen koan* als ultiem nadenkertje: *Als een boom valt, en er is niemand die hem heeft horen vallen, heeft deze val dan een geluid gemaakt?*

⁴⁴⁸ Batchelor, Stephen, (2013), *Boeddhisme zonder geloof* p. 15 — '*Toen de Boeddha 'het wiel van de dhamma in beweging zette... dook hij in de verraderlijke zee van woorden.*'

⁴⁴⁹ van den Boogaerd, Han, (2009), *Leven zonder tranen. Wei Wu Wei's waarheid over zijn en niet-zijn* p. 34 — ‘Ben je het met me eens dat we die dingen moeten herformuleren in ons eigen idioom; niet via een vertaling, maar vanuit ons eigen [intuïtief] begrip?’ — (Wei Wu Wei in een brief (1958) aan Christmas Humphreys, de toenmalige voorzitter van de Buddhist Society in London).

Wei Wu Wei, (2002), *Ask The Awakened; The Negative Way* — ‘... de waarheid kan nooit [in woorden] worden uitgedrukt; maar zeker benaderd met behulp van de intuïtie... Alleen de ontwaakten kunnen met absolute zekerheid zeggen wat er te zeggen valt zonder fouten te maken... Maar hun begrip kan niet worden overgebracht of doorgegeven. Er kan alleen op gewezen worden, en je moet er zelf je weg naartoe zoeken. Je kunt er tot op “gezichtsafstand” heen gebracht worden, maar alleen jijzelf kan het uiteindelijk “zien.”’

⁴⁵⁰ Thanissaro Bhikkhu, (2013), *The Truth of Rebirth*

⁴⁵¹ Osho, (2012), *The Perfect Way* p. 7

⁴⁵² Thanissaro, Bhikkhu, *Ibid.* p. 12

⁴⁵³ Nguyen, Pram, (2003), *The Ultimate Theory of The Universe* p. 285

⁴⁵⁴ Wittgenstein, Ludwig, (1921), *Tractatus logico-philosophicus* - Zijn standpunt was dat men niets kan zeggen over ethiek en religie (woorden en zinnen zijn immers een logische afspiegeling van de werkelijkheid), maar dat de waarde van deze (voor hem erg belangrijke zaken) wel kan aangetoond worden. Vandaar zijn uitspraak: ‘Waarover men niet kan spreken, daarover moet men zwijgen.’

⁴⁵⁵ ‘Dhammavicaya’: [forensisch] onderzoek van *dhamma*’s; onderzoek van verschijnselen. Eén van de 7 factoren van verlichting (*P. sambojjhanga*).

Wikipedia: ‘... *dhammavicaya* has been variously translated as the "analysis of qualities"; "discrimination of dhammas"; "discrimination of states"; "investigation of doctrine"; and "searching the Truth" This concept implies applying discernment to things in order to deliver one from ignorance and craving.’

⁴⁵⁶ zie in dit verband: Hoogcarspel, Erik, (2016), *Het Boeddha-fenomeen. Naar een westers boeddhisme* p. 100 e.v. — *Dingen waarvan je in de war raakt* en *Ibid.* p. 127 e.v. — *Fenomenologie*.

⁴⁵⁷ *Cula-Malunkyaputta-Sutta, Majjhima Nikaya* 63

⁴⁵⁸ ‘zoeaven’: Het regiment *Zuavi Pontifici* bestond uit katholieke vrijwilligers die onder de regering van paus Pius IX de Kerkelijke Staat verdedigden tegen de revolutionaire troepen van Garibaldi, die de eenmaking van Italië voorstond. De *Zoeaven* waren vooral jonge, ongehuwde, Rooms-katholieke mannen.

⁴⁵⁹ Levine, Stephen, (1989), *A Gradual Awakening* p. 1

⁴⁶⁰ Katy Butler, (2004), *The Lotus and the Ballot Box, Tricycle Magazine, Fall 2004*

⁴⁶¹ Brahm, Ajahn, (2006), *Mindfulness, Bliss, And Beyond. A Meditator's Handbook* p. 11

⁴⁶² Godwin Samararatne — *tekst Ehipassiko, Boeddhistisch Centrum Antwerpen, Meditatie-dag 'Let it be', 31 augustus 2019*

⁴⁶³ *die Entfremdung*—vervreemding, aliënatie. Zie ook: Langman, Lauren, e.a. (2005), *The Evolution of Alienation: Trauma, Promise, and the Millennium*.

⁴⁶⁴ Chah, Ajahn, (2007), *Food For The Heart* p. 61

⁴⁶⁵ 'het voorwaardelijke stromende proces': een proces dat van-moment-tot-moment verandert; een proces dat geen ogenblik hetzelfde blijft.

⁴⁶⁶ De verschijnselen, fenomenen, dingen bezitten ook géén enkele essentie daar ze onderhevig zijn aan de *tilakkhana*.

⁴⁶⁷ Ewen Arnold — *Ehipassiko*, Boeddhistisch Centrum Antwerpen, Meditatiedag 'Let it be', 31 augustus 2019

⁴⁶⁸ Brent R. Oliver, (2016), Tricycle, Trike Daily, Nov. 25, 2016 — 'One of the finest results of meditation is the increased gap between stimulus and response. That gap before I react gives me time to notice my habitual patterns and sometimes even decide whether to stay a slave to them or break loose.'

⁴⁶⁹ Thanissaro, Bhikkhu, (2012), *With Each & Every Breath - A Guide to Meditation* p. 109

⁴⁷⁰ Boeddhistische mediteerders bewijzen reeds duizenden jaren dat de simpele daad van zitten met rechte rug, terwijl men ondertussen de adem volgt en de gedachten loslaat, tot bevrijding leidt van neurotische ellende.

⁴⁷¹ Catherine, Shaila, (2008), *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm and Clarity* p. 47

⁴⁷² Brahm, Ajahn, (2011), *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy* p. 82

⁴⁷³ Brahm, Ajahn, (2009), *Helder Inzicht, Diepe Verstillig* p. 11

⁴⁷⁴ Dhammananda, Sri, (1999), *What Buddhists believe* p. 201-202

⁴⁷⁵ Smith, Elihu Genmyo, (2011), Tricycle Magazine, *No Need to Do Zazen, Therefore Must Do Zazen*

⁴⁷⁶ Osho, *Witnessing: The Only Meditation*

⁴⁷⁷ Rosenberg, Larry, (2012), *Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation* p. 41

⁴⁷⁸ U Ba Khin, Sayagyi, (2017), *Journal: A Collection Commemorating the Teaching of Sayagyi U Ba Khin*

⁴⁷⁹ *Sila (P.)* betekent: 'koel'; 'vredig'. Wanneer de geest van de *yogi* vrij is van negatieve emoties, wordt zijn geest vredig en gefocust.

⁴⁸⁰ Deze Drie Zuiveringen corresponderen eveneens met de Drie Trainingen (*P. tisikkha*): training in moraliteit (*P. sila sikkha*); training in concentratie (*P. samadhi sikkha*) en training in wijsheid (*P. panna sikkha*).

Suminda Dharmasena, (2015), *Buddhism Stackexchange*: 'In a nutshell Buddhism revolves around the 3 trainings: (1) living a life of morality so we do not create misery for one self and others; (2) developing mastery over the mind so we do not react but be pro-active so we can be at peace with our selves and other; (3) developing wisdom of your cognitive process to identify how misery is generated so we can come out of misery.'

⁴⁸¹ 'ekaggata': éénpuntigheid van geest. Het is de diepe concentratie waardoor subject én meditatie-object één worden.

⁴⁸² Het *prajnaparamita* van het Mahayana.

⁴⁸³ 'realisatie' wordt niet verkregen door geleende, ontvangen wijsheid van anderen (*P. sutta-maya panna*); noch door logisch en rationeel (maar geconditioneerd) denken (*P. citta-maya panna*). Enkel door direct-empirisch ervaren; ervaringswijsheid door zelfinzicht (*P. bhavana-maya panna*) kan de *yogi* tot Zelfrealisatie komen.

⁴⁸⁴ *Dukkha* vormt een sleutelwoord in de *Dhamma*. Het is de eeuwige ellende, de permanente onvrede, dat alle wezens in alle aspecten van hun bestaan doordringt. De oorzaak van deze ellende ligt besloten in onwetendheid (*P. avijja, moha*)—niet-weten hoe de werkelijkheid van het bestaan eruit ziet, met als gevolg: verlangen (*P. lobha*) en afkeer (*P. dosa*) en niet-weten hoe de werkelijkheid van het bestaan er wél uit ziet, namelijk: *anicca, dukkha, anatta*).

⁴⁸⁵ Dit zijn de eerste drie Waarheden: leven is lijden (*P. dukkha sacca*); de oorzaak van het lijden (*P. samudaya sacca*), en de beëindiging van het lijden (*P. nirodha sacca*).

⁴⁸⁶ 'aandacht': (*P. sati*); *Syn.*: *mindfulness*. Deze aandacht is niet 'passief', maar is 'dynamisch'; 'confronterend' en 'provocerend'—[*The mind must*] 'cover the object completely; penetrating into it; not missing any part of it.' — Sayadaw U Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 93 e.v.

⁴⁸⁷ Deze tekst is een integraal onderdeel van het boeddhistisch begrafenisritueel in Sri Lanka.

⁴⁸⁸ '*paccakkha-nana*': *Syn.* voor *vipassana-nana*; gerealiseerd inzicht.

⁴⁸⁹ '*sattatimsa bodhipakkhiya dhamma*': de zeven sets van 37 individuele factoren/kwaliteiten/eigenschappen die tot Verlichting leiden: het Edele Achtvoudige Pad (*P. Attha magganga*); de Factoren van Verlichting (*P. satta sambojjhanga*); de Vijf spirituele Vermogens (*P. panca indriya*); de Vijf Potentiële Krachten (*P. panca bala*); de Vier Fundamenten van Opmerkzaamheid (*P. cattaro satipatthana*); de Vier Elementen van Zuivere Inspanning (*P. cattaro samma-paddhana*); en de Vier Eigenschappen van Spirituele Kracht (*P. cattaro iddhipada*).

⁴⁹⁰ '*kalapas*': het allerkleinste deeltje—veel kleiner dan atomen—in het fysieke vlak. In de *Visuddhimagga* en in de *Abhidhamma* worden de *kalapas* uitvoerig en technisch beschreven.

⁴⁹¹ *Visuddhimagga*: het *magnum opus* van *Buddhaghosa*, een boeddhistische monnik, die de theoretische en praktische leerstellingen van de Boeddha, die in de *Tipitaka Pali*-canon zijn opgetekend, beschreef, zoals ze werden begrepen en beoefend door de monniken van het *Mahavihara*-klooster in Anuradhapura (250 km ten noorden van Colombo, de huidige hoofdstad van Sri Lanka) omstreeks 430 GTR. Het boek wordt beschouwd als de belangrijkste *Theravada*-tekst na de *Tipitaka Pali*-canon. De structuur van het boek is gebaseerd op de *Rathavinīta-Sutta*, *Majjhima Nikaya* 24, die het Pad van de 7 Zuiveringen & de 16 Fasen van Inzicht beschrijft.

Buddhaghosa, Bhadantacariya, (2010), *Visuddhimagga, The Path of Purification*

⁴⁹² Upatissa, Thera, (1961), *Vimuttimagga - The Path of Freedom*. De oorspronkelijke *Pali*-tekst van dit werk is verloren gegaan, maar werd bewaard in een Chinese versie (6de eeuw GTR). Voor het grootste deel lopen de versies van de *Vimuttimagga* en de *Visuddhimagga* synchroon, hoewel er toch een aantal punten afwijkend zijn. Het grootste verschil tussen beide werken ligt in de sub-structuur: de *Vimuttimagga* baseert het schema van het inzichtproces op de Vier Waarheden, terwijl de *Visuddhimagga* het schema volgt van de *Rathavinīta-Sutta*. Waar de *Visuddhimagga* een academische benadering wegdraagt, is de *Vimuttimagga* eerder apologetisch van aard. Maar beide werken vormen 'bevrijdende' lectuur.

⁴⁹³ Sayadaw, Mahasi, (1994), *The Progress of Insight (Visuddhinana-katha)*

⁴⁹⁴ Osho, (2013), *De laatste illusie p. 75* — 'Als je voor honderd percent zonder oordeel bent, betekent het dat je gewoon een spiegel bent geworden, want een spiegel oordeelt nooit. Een lelijke vrouw kijkt erin—de spiegel heeft geen oordeel. Een mooie vrouw kijkt erin—het maakt de spiegel niets uit. Ook al kijkt niemand erin, de spiegel is even zuiver als wanneer er iemand in weerspiegeld wordt. Wel of geen weerspiegeling, de spiegel blijft onaangetaast.'

De spiegel is pure werkelijkheid; niet de werkelijkheid die we ons dromen. Ik hou van spiegels.

⁴⁹⁵ Sayadaw U Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha p. 192*

⁴⁹⁶ 'bare awareness': naakte aandacht, d.i. zónder de *mind chatter*; zónder toevoeging van verhalen en drama's.

⁴⁹⁷ Sayadaw U Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice p. 14*

⁴⁹⁸ 'anupassana' = het voortdurend intensief vestigen van de aandacht op de 4 Fundamenten van Opmerkzaamheid; resp. op het lichaam (*P. kaya-anupassana*); op de gewaarwordingen (*P. vedana-anupassana*); op de geest (*P. citta-anupassana*) en op de verschijnselen/dingen (*P. dhamma-anupassana*). Door deze continue, voortdurende, intensieve aandacht blijft het bewustzijn vrij van kilesas.

Sayadaw U Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice p. 18* — 'Anupassana is ardent effort (*P. atapa viriya*), mindfulness (*P. sati*), concentration (*P. samadhi*) and wisdom—clear comprehension (*P. panna*) and its benefit is to know correctly, clearly in order to see the true nature of phenomena.'

⁴⁹⁹ *Maha-Satipatthana-Sutta, Digha Nikaya 22.*

⁵⁰⁰ 'heilzame bewustzijnsstaten': bewustzijnstoestanden die ons dichter bij *nibbana* brengen. Ze zijn 'kammisch heilzaam' (*P. kusala*), wat beduidt dat ze leiden naar goede *kammische* resultaten. De wortels (*P. mulas*) van intentionele heilzame daden zijn: geen verlangen (*P. alobha*); geen afkeer (*P. adosa*) en geen onwetendheid (*P. amoha*).

⁵⁰¹ De meditatietechniek van Goenka beperkt zich tot één aspect, namelijk de gewaarwordingen (*P. Vedana*).

⁵⁰² Sayadaw U Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice* p. 12

⁵⁰³ Soms noemt men dit 'experiëntiele wéten' ook 'gecontroleerd geloof' of 'vertrouwen' [Verified Faith].

Sayadaw U Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 70 — 'Seeing clearly, bright and unconfused, the mind begins to fill with a new kind of faith, known as 'verified faith'. Verified faith is neither blind nor unfounded. It comes direct-ly from personal experience of reality. One might compare it to the faith that raindrops will get us wet. The scriptures formally characterize this kind of faith as 'a decision based on direct personal experience... It is your own direct, personal, intuitive experience that brings you about this firm and durable kind of faith.'

⁵⁰⁴ 'stasis': de toestand waarin verschijnselen niet veranderen, niet bewegen, niet vooruitgaan. Zich bevinden in een 'bevroren' toestand.

⁵⁰⁵ *De Boeddha himself in Nibbana Sutta, Udana 8.1*

⁵⁰⁶ Ibid.

⁵⁰⁷ Zie in dit verband ook de analytische beschouwingen van dit vers door Buddhadasa Bhikkhu, (1980), *Anapanasati* p. 49 e.v.

⁵⁰⁸ Thanissaro Bhikkhu, (2013), *The Place of Vipassana in Buddhist Practice*: 'Vipassana is not a meditation technique. It's a quality of mind — the ability to see events clearly in the present moment.'

⁵⁰⁹ van Oosterwijk, René, (2012), *Doctrinal backgrounds of Vipassana-meditation - p. 7*: '... vipassana is different from right 'sati' ... and from right 'concentration'.

⁵¹⁰ Glassman, Bernie, (2002), *Erkennen wat is*. Bernie Glassman staat met zijn organisatie Zen Peacemakers voor een geëngageerd boeddhisme. Hierbij staat het niet-weten, het opgeven van vaste ideeën centraal. Hij doet zijn Zazen-sessies in een zodanig overwelddigende en schokkende omgeving dat de deelnemers geen andere keuze hebben dan hun conditionering en hun gewoontepatronen te laten vallen. Een voorbeeld hiervan zijn de jaarlijkse Bearing Witness retreats in Auschwitz/Birkenau. De mediteerders proberen gewoon 'getuige' te zijn van wat zich voor hun ogen afspeelt, zonder dat ze er een persoonlijke kleur aan [kunnen] geven, zonder mening of oordeel: door de intensiteit van de indrukken—de directe confrontatie met de onbeschrijflijke gruwel—komen ze in shocktoestand. Al hun voorstellingen en concepten verliezen hun betekenis. Ze weten niet meer wat ze moeten denken. Ze zijn hun controle kwijt. Ze bevinden zich in een ruimte van niet-weten.

Ze erkennen wat er zich voordoet; ze zijn getuige van wat er is, en dat is alles: *'Men is thuis. Onder de hemel is men thuis. Op ieder plek van deze aarde is men thuis wanneer men alles in zich draagt.'* Ze kijken naar zowel de schoonheid als het leed van het leven. Vanuit deze houding volgt liefdevolle actie.

Halifax, Joan, (2008), *Being with Dying. Cultivating Compassion and Fearlessness in the Presence of Death*. Joan Halifax doet hetzelfde met haar werk bij stervensbegeleiding. Énkel 'getuige' zijn met wat zich voor je ogen afspeelt: je neemt het lijden in op zonder dat je er een verhaal of drama rond bouwt. Loutere acceptatie. Een aangrijpend boek.

⁵¹¹ Aandacht (*P. sati*) is de eerste van de zeven factoren van Verlichting (*P. sambojjhanga*). De zes andere factoren zijn respectievelijk: Dhamma-onderzoek ofte forensisch onderzoek van verschijnselen (*P. dhammavicaya*), energie (*P. viriya*), vreugde (*P. piti*), kalmte/ontspanning/sereniteit (*P. passaddhi*), concentratie (*P. samadhi*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha*).

⁵¹² Koster, Frits, (1993), *Bevrijdend Inzicht* p. 75

⁵¹³ Kerouac, Jack, (1977), *The Dharma Burns*

⁵¹⁴ *Ibid.* p. 77

⁵¹⁵ 'samatha': kalmte-meditatie, letterlijk vertaald: 'stille afwachting', d.i. de geest kalmeren en stabiliseren om concentratie (*P. samadhi*) te ontwikkelen. Concentratie leidt naar gerichtte aandacht (*P. sati*). Gerichtte aandacht (*P. satipatthana*) leidt naar wijsheid (*P. panna*). Wijsheid tenslotte leidt naar bevrijding (*P. vimutti*) en innerlijke vrede (*P. nibbana*).

⁵¹⁶ *Samatha* en *vipassana* versterken elkaar. Daarom is het uitstekend om beide vormen van meditatie—*samatha bhavana* en *vipassana bhavana*—te beoefenen en af te wisselen. Zo zorgt de *yogi* ervoor dat hij niet opgewonden of afgemat raakt.

⁵¹⁷ Thanissaro Bhikkhu, (2013), *The Place of Vipassana in Buddhist Practice*

⁵¹⁸ Buddhadasa, Bhikkhu, (1996), *Handbook for Mankind* p. 52

⁵¹⁹ zie de recente (augustus 2014) waarschuwingen van dr. Florian Ruth, psychiater in het ziekenhuis Maudsley in Zuid-Londen, voor ernstige en negatieve bijwerkingen bij deelnemers aan de op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie (MBCT) omdat de cursussen gegeven werden door niet- of laaggekwalificeerde en ondeskundige leraren.

⁵²⁰ *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 25 juli 2013 - *Beyond MacMindfulness*

⁵²¹ Prast, Jules, (2013), *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 02 december 2013 - *De zoete broodjes van een zorgeloos boeddhisme*

⁵²² van Oosterwijk, René, (2012), *Doctrinal backgrounds of Vipassana-meditation* - Het betreft de methodes en/of concepten van resp.: Ajahn Chah, Mettavihari, Luangpor Teaan, Hiran, Achaan Naeb, Dhiravamsa, Flickstein, Christina Feldman, Mahasi Sayadaw, Buddhadasa Bhikkhu, Bhikkhu Gunaratana, Pa Auk Sayadaw, Ledi Sayadaw, Acharn Mun, Leigh Brasington, Ajahn Thanissaro, Candasaro Bhikkhu, Jack Kornfield, Sharon Salzberg, U Ba Khin en Satya Narayan Goenka.

⁵²³ Ibid. — De scholar-monks zijn: Soma Thera, Nyanaponika Thera, Bhikkhu Bodhi, Bhikkhu Sujato en Bhikkhu Analayo.

⁵²⁴ Ibid. - p. 32

⁵²⁵ *Samadhi* is de meditatievorm waarbij de geest éénpuntig gericht wordt op één enkel object (*P. ekagatta*), met uitsluiting van alle andere objecten. *Samatha* is kalmte, rust, sereniteit, gemoedsrust. *Sabbasankharasamatha* → *sabba+sankhara+samatha*: *sabba* = alle; *sankhara* = sankharas, conditioneringen; *samatha* = kalmte. *Sabbasankharasamatha* = het tot rust brengen van alle conditioneringen. Deze gemoedsrust (*P. samatha*) is de eerste stap naar concentratie (*P. samadhi*). De *Visuddhimagga*—vermeldt 40 mogelijke meditatieobjecten. Het meest gebruikte 'meditatie-object' is de adem.

⁵²⁶ Moraliteit (*P. sila*) vermindert zowel verlangen als haat: hoe minder verlangen en haat, hoe minder ego. Daardoor is moraliteit het fundament op het pad naar realisatie.

Dat is tevens de reden dat *sila* de tweede van de Volkomenheden (*P. paramis*) is. Voor een uitgebreide analyse van de Volkomenheden, zie: Ayya Khema, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen* p. 67-85

⁵²⁷ Coleman, Daniel, (2008), *The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness*, p. 5 — '*There is a psychological interaction effect between sila, samadhi, and panna. Effortful sila facilitates initial concentration, which enables sustained insight. Established in either samadhi or panna, sila, formerly an act of the will, becomes effortless and natural. Panna can reinforce purity while aiding concentration; strong concentration can have both insight and purity as by-products. The dynamic of interaction is not linear; the development of any one of the three facilitates the other two.*'

⁵²⁸ zie de *Mahaparinibbana-Sutta, the Great Discourse on the Total Unbinding, Digha Nikaya* 16

⁵²⁹ Snyder, Stephen & Rasmussen, Rina (2009), - *Practising the Jhanas* p. 3-4:

⁵³⁰ *jhana*: meditatieve verdieping of ervaring; *jhana* duidt op de graad van zuiverheid van bewustzijn. Er bestaan 8 graden: 4 in de fijn-materiële sfeer (*P. rupa jhana*) en 4 in de niet-materiële sfeer (*P. arupa jhana*). De *jhanas* worden verworven door de graduele verwerving van concentratie. Dit gebeurt door de [tijdelijke] uitschakeling van de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*). De *jhanas* vormen een eeuwenoude—ze bestonden als meditatietechniek van vóór Siddhattha Gotama—basismethode om de geest te zuiveren.

⁵³¹ Satya Narayan Goenka gebruikt de *body sweep* methode [ook *free flow* genoemd].

⁵³² Snyder, Stephen, & Rasmussen, Tina, (2009), *Practising The Jhanas - Foreword Pa Auk Sayadaw* — 'Obtaining and applying the concentration of the Jhanas allows the student to progress more quickly and deeply through the vipassana portion of the Buddhist path.'

⁵³³ Snyder, Stephen & Rasmussen, Tina (2009), *Practising The Jhanas* p. 32

⁵³⁴ Zie in dit verband het traktaat van de Tibetaan Atisha (982-1054) dat, toen reeds, een model bood om de verschillende stromingen samen te brengen en met elkaar te verzoenen — Rinchen, Geshe, Sonam, (1997), *Atisha's Lamp for the Path to Enlightenment*.

⁵³⁵ Brahm, Ajahn, (2005), *Who Ordered This Truckload of Dung? Preface*, p. xvii

⁵³⁶ *Dhammapada*, Gathas #85 & 86

⁵³⁷ 'slechts weinigen bereiken de Andere Oever': vert. van → *appaka te manussesu ye jana paragamino*: *alpaca* = weinig; *te* = zij; *manussesu* → *manussa* = mens, mensen; *manussesu* = onder de mensen; *ye* = wie; *jana* = persoon; *paragamino* → *para+gami*: *para* = de andere oever, de tegenliggende oever; *gami* → *gam* = gaan, bereiken, oversteken; *gami* = zij bereiken. 'Appaka te manussesu ye jana paragamino', is vrij vertaald als: 'slechts weinigen bereiken de Andere Oever'.

⁵³⁸ 'de meesten schuifelen slechts op en neer langs deze waterkant': vert. van → *athayam itara paja tiramevanudhavati*: *athayam* = maar deze; *itara* = de andere; *paja* = de mensheid, de mensen; *tiramevanudhavati* → *tiram+eva+anudhavati*: *tira* = oever; *eva* = enkel deze; *anudhavati* → *anu+dhav*: = langs; *dhav* = lopen; *tiramevanudhavati* = enkel langs deze oever (*P. ora*) lopen, in de betekenis van 'deze [inferieure] wereld'. 'Athayam itara paja tiramevanudhavati', is vrij vertaald als: 'de meesten schuifelen slechts op en neer langs deze waterkant'.

⁵³⁹ 'diegenen die volgens de Dhamma leven': vert. van → *dhammanuvattino*: *dhamma+anuvatti*: *dhamma* → Dhamma; leven in overeenstemming met de Dhamma; *anuvatti* → *anu+vati*: *anu* = langs; *vati* → *vat* = leven overeenkomstig (de Dhamma). 'Dhammanuvattino', is vrij vertaald als: 'diegenen die volgens de Dhamma leven'.

⁵⁴⁰ '(deze personen) zullen de andere oever bereiken': vert. van → *te jana paramessanti*: *te* = zij, deze; *jana* = persoon, personen; *paramessanti* → *para+essanti*: *para* = de andere oever, de tegenliggende oever; *essanti* → *i* = gaan, oversteken; *essanti* = zullen oversteken naar. 'Te jana paramessanti', is vrij vertaald als: '(deze personen) zullen de andere oever bereiken'.

⁵⁴¹ 'wanneer de Leer goed verkondigd werd': vert. van → *ye ca kho sammadakkhate dhamme*: *ye* = wie; *ca* = en; *kho* = werkelijk, zeker; *sammadakkhate* → *samma+akkhata*: *samma*: volledig, compleet, in zijn geheel; *dakkhate* = geproclameerd, verkondigd; *dhamme* → Dhamma. 'Ye ca kho sammadakkhate dhamme', is vrij vertaald als: 'wanneer de Leer goed verkondigd werd'.

⁵⁴² 'het is aartsmoelijk om voorbij het dodenrijk te gaan': vert. van → *maccudheyam suduttaram*: *maccudheyam* → *maccu+dheyya*: *maccu* = dood; *dheyya* = het rijk, het gebied; *suduttaram* → *su+duttara*: *su* = goed, volkomen; *duttara* = zeer moeilijk om over te steken, om voorbij te gaan. 'Maccudheyam suduttaram', is vrij vertaald als: 'het is aartsmoelijk om voorbij het dodenrijk te gaan'.

⁵⁴³ van Oosterwijk, René, (2012), *Doctrinal backgrounds of Vipassana-meditation p. 148* — ‘We did not trace any Pali sutta that includes a complete method to develop insight towards liberating insight or wisdom. For such systematic training, combinations of at least two suttas are needed.’

⁵⁴⁴ Om een beeld te geven van de belangrijkheid van *satipatthana* in het hele leerstelsel van de Boeddha: in de *Samyutta-Nikaya*, de verzameling van de thematisch geordende leerredes, omvat de *Satipatthana-samyutta* 104 suttas over dit onderwerp.

Het geeft tezelfdertijd natuurlijk ook enig idee van de enorme totale omvang van de *Pali*-canon as such. Het *Kuthodaw* tempelcomplex in Mandalay, Birma, beslaat in totaal 724 witte pagodas, die elk een gedeelte van de volledige *Tipitaka*, zeg maar de *Pali*-canon, bevatten. Letterlijk en figuurlijk het grootste boek ter wereld.

⁵⁴⁵ Ibid. p. 120 — ‘Combining many discourses would complicate understanding or instruction more than necessary...’

⁵⁴⁶ Omwille van latere doctrinaire infectie.

⁵⁴⁷ Voor de vertalingen in dit boek heb ik uitvoerig gebruik gemaakt van de Pali Text Society’s (PTS) *Pali-English Dictionary*, het standaardwerk van Thomas William Rhys Davids & William Stede. En dit zowel in de gedrukte versie van Munshiram Manoharlal Publishers (P), Ltd, New Delhi, (India) als in de digitale publicatie van de Digital South Asia Library van de University of Chicago. Verder was de *Buddhist Dictionary, Manual of Buddhist Terms and Doctrines* van Nyanatiloka en uitgegeven door de Buddhist Publication Society (BPS, Kandy, Sri Lanka) een uitstekende gids. De recentere *Concise Pali-English Dictionary* van Buddhadatta Mahathera was voor bepaalde opzoekingen eveneens probaat en erg nuttig. Verder was het *Buddhism Portal*—meer bepaald de *Buddhism Glossary*—van de *Wisdom Library* een veilige shelter én een druk bezochte aanmeerpaal.

Bij mijn vertalingen heb ik steeds de voorkeur gegeven aan de inhoud van de teksten boven de vorm. Ik heb steeds vertaald naar inhoud toe opdat de teksten voor de yogi inzetbaar zouden zijn naar beoefening toe.

Mijn belangstelling ging en gaat in de eerste plaats uit naar de diepe wijsheid en het tijdloze inzicht die in deze *suttas* schuilgaan. Belangrijker dan de vertaling an sich, is voor mij dat de fond van de oorspronkelijke Dhamma-begrippen verstaan en aangevoeld wordt. Geproefd wordt. Om allerlei misvattingen te vermijden heb ik daarom bij sommige begrippen het corresponderende *Pali*-woord cursief bijgevoegd. Voor de gevorderde lezer en/of beoefenaar kunnen deze *Pali*-termen ook fungeren als stapstenen naar een dieper ervaren. In specifieke gevallen tenslotte heb ik in een voetnoot, achteraan het boek, enige verduidelijking en/of aanwijzing gegeven.

⁵⁴⁸ *Chattha Sangayana Tipitaka Edition*.

⁵⁴⁹ Siddattha Gotama had gedurende zes jaar, samen met Vijf Gezellen’, een extreem ascetisme beoefend in de grotten van het *Dungeshwari*-gebergte in de omgeving van *Uruvela*, het latere *Bodhgaya*.

⁵⁵⁰ ‘de Groep van Vijf Gezellen’ = de *pancavaggiya (P)*

⁵⁵¹ *Dhammacakkappavattana-Sutta* → *Dhamma+Cakka+Pavattana+Sutta*: *Dhamma* = de Leer; *cakka* = het wiel; *pavattana* = uitvoeren, uitvoering, in beweging zetten; *sutta* = voordracht. *Dhammacakkappavattana-Sutta* = letterlijk: de Voordracht over het in beweging zetten van het Wiel van Dhamma.

⁵⁵² *'samana'* (P) = een thuisloze, een rondtrekkende monnik, een *bhikkhu*.

⁵⁵³ *'zien en weten'* = inzicht en wijsheid.

⁵⁵⁴ *'zuiver'* → vert. van *'samma'* (P). *'Samma'* wordt meestal vertaald door 'juist' of door 'zuiver'. De betekenis is echter iets genuanceerder: best is om het woord te vertalen als 'zoals het hoort te zijn'.

⁵⁵⁵ *'zuiver inzicht'* = helder begrip.

⁵⁵⁶ *'sacca'* (P): waarheid. Het is géén esoterische waarheid, geen dogmatische waarheid. Het is datgene wat 'wáár' is; datgene wat geldt als een natuurwet: relevant in het verleden, in het heden en in de toekomst.

⁵⁵⁷ 'de *khandhas*' (*P.*): letterlijk: hoop, stapel. Syn. *pancupadanakkhandha* → *panca+upadana+khandha*: *panca* = vijf; *upadana* = hechting; *khandha* = hoop, stapel. Soms ook (onzorgvuldig) vertaald als 'de vijf aggregaten van toe-eigening'. Een betere vertaling zou zijn: 'de vijf geledingen of vijf processen waaruit ieder wezen samengesteld is'. Het zijn de —op élk moment veranderende— vijf 'hopen' of 'stapels' verschijnselen (de flow van processen) die samen uitmaken wie of wat we zijn en wat we ervaren. Deze vijf componenten omvatten één materieel proces (*rupa*) en vier mentale processen: bewustzijn = registreren dat er een contact plaatsvindt tussen een zintuig en een extern object (*P. vinnana*), perceptie = herkennen (*P. sanna*), gewaarwordingen = aangenaam → verlangen; onaangenaam → afkeer of neutraal (*P. vedana*) en de reactie erop (*P. sankhara*):

- *rupa khandha*: de materiële vorm. Hiertoe behoren zowel het lichaam als externe objecten. *Rupa* omvat dus het gehele fysische, materiële aspect van de werkelijkheid, niet slechts het menselijk lichaam, *sensu stricto*.
- *vinnana khandha*: het bewustzijn van; het beseffen van alle verschijnselen die zich zintuiglijk en emotioneel aan ons voordoen.
- *sanna khandha*: perceptie of voorstelling. Ook geheugen, vermits percepties en voorstellingsvermogen afhankelijk zijn van vroegere ervaringen. *Sanna* maakt ook een oordeel.
- *vedana khandha*: gewaarwordingen op, in, en doorheen het lichaam. Deze gewaarwordingen ontstaan door het contact van (één van) de zes zintuiglijke organen met een extern object. Deze gewaarwordingen zijn aangenaam, onaangenaam of neutraal.
- *sankhara khandha*: de (op de eerste plaats mentale) reacties op deze gewaarwordingen. Dit zijn de gewoontepatronen; de conditioneringen; de mentale formaties. Het zijn de bewuste of onbewuste reacties die ons (mentaal en nadien verbaal en lichamelijk) gedrag bepalen. Ieder lijden dat ontstaat heeft een reactie als oorzaak. Als alle reacties ophouden te bestaan, is er geen lijden meer. (*Dvayatanupassana-Sutta, Sutta-Nipata, 3.12*).

Elk van deze 5 aggregaten is vergankelijk (*P. anicca*), onbevredigend (*P. dukkha*) en leeg (*P. anatta*). Hier bovenop komt dat niet énkél de aggregaten onderhevig zijn aan de 3 karakteristieken, maar dat ook de oorzaken en voorwaarden waaruit deze *khandhas* voortkomen aan *tilakkhana* onderhevig zijn. Alles waar we ons aan hechten—alles wat zich in de wereld of in het bewustzijn manifesteert—behoort tot één van deze 5 *khandhas*.

Een 'bijproduct' van de *khandhas* is het 'ik' of het 'zelf'. Maar dit is begoocheling. Dit 'ik' is slechts een reeks vergankelijke, onbevredigende, zelfloze processen. Dit illusoire 'ik' is de wortel van geboorte, ouderdom en dood.

Het zijn de 5 *khandhas* die het vuur aanwakkeren van onze illusies: verlangen, afkeer en on-wetendheid. Het permanente 'worden' (*P. bhava*). Ze beletten ons om te aanvaarden de dingen te zien zoals ze in werkelijkheid zijn (*P. yatha bhuta nana dassana*), namelijk vergankelijk, onbevredigend en leeg.

⁵⁵⁸ In de oude tradities van de Indiase filosofie en jurisprudentie, noemde men een lijst waarin men alle mogelijke combinaties van twee varianten achter elkaar opsomt, een 'wiel' (*P. cakka*). Vandaar ook de benaming van deze *sutta*: *Dhammacakka* betekent 'het Wiel van *Dhamma*': het is een verwijzing naar deze lijst van 12 mogelijke toestanden. Het heeft daarnaast ook een meer bekende en krachtige symbolische betekenis: een Wiel van Waarheid dat in beweging gezet is en door niemand meer gestopt kan worden.

⁵⁵⁹ *pariyatti* (*P.*): de theorie van de meditatie. Dit is essentieel omdat de *yogi* hierdoor zichzelf oriënteert en verstaat waar hij naartoe gaat en begrijpt waar hij mee bezig is.

⁵⁶⁰ *patipatti* (*P.*): de praktijkbeoefening van de meditatie.

⁵⁶¹ *pativedha (P)*: de realisatie van de meditatie.

⁵⁶² '*Idam dukkham ariyasaccam... parinneyam... parinnatam*' — (*Dhammacakkappavattana-Sutta*, *Samyutta-Nikaya* 56.11) — 'Deze Edele Waarheid over het lijden... moet volledig begrepen worden worden... is volledig begrepen'.

⁵⁶³ '*Idam dukkham samudayam ariyasaccam... pahahatabbam... pahinam*' — (*Ibid. supra*) — 'Deze Edele Waarheid over de oorzaak van het lijden... moet losgelaten worden... is volledig losgelaten'.

⁵⁶⁴ '*Idam dukkhanirodham ariyasaccam... sacchikatabbam... sacchikatam...*' — (*Ibid. supra*) — 'Deze Edele Waarheid van de Beëindiging van het Lijden moet gerealiseerd worden... is gerealiseerd'.

⁵⁶⁵ '*Idam dukkhanirodhagamini patipada ariyasaccam... bhavetabbam... bhavitam...*' — (*Ibid. supra*) — 'Deze Edele Waarheid van het Pad dat leidt naar de Beëindiging van het Lijden... moet gecultiveerd worden... is gecultiveerd'.

Slechts wanneer de Vier Waarheden, in de onderscheiden 3 aspecten, door de yogi experiëntieel ervaren (*) zijn kan er sprake zijn van echte bevrijding (*P. vimutti*). Zoniet blijven de Vier Waarheden slechts een steriel filosofisch systeem. Kennis zonder wijsheid. *Akademische Spielerei*.

'*Experiëntieel ervaren*': zélf direct ervaren; zélf direct wéten. Wat dit inhoudt leert ons de *Kalama-Sutta*, *Anguttara Nikaya* 3.65 — 'Als je zelf direct ervaart: "Deze principes zijn zuiver, onberispelijk, ze worden geprezen door de wijzen; wanneer ik ze overneem en ernaar leef, leiden ze tot welzijn en geluk", dan moet je ze accepteren en in praktijk brengen.' *Experiëntiele ervaring vormt de hoogste autoriteit van elke yogi. De Boeddha in de Mahaparinibbana-Sutta*: 'Laat ieder van u zichzelf tot een eiland maken; maak van uzelf uw toevlucht. Er is geen andere toevlucht. Laat waarheid uw eiland zijn; maak waarheid tot uw toevlucht. Er is geen andere toevlucht.' En de Boeddha verkondigt met stellige precisie waar de waarheid te vinden is: 'In dit lichaam, één meter en tweeëntachtig centimeter lang, met al zijn zintuiglijke indrukken, gedachten en ideeën, ligt de wereld besloten, de oorsprong van de wereld, het einde van de wereld, en evenzeer de weg die leidt naar de beëindiging van de wereld'. Santi en vimutti bevinden zich hier. Vlakbij. In dit lichaam. In dit moment.

⁵⁶⁶ 'de Vijf Metgezellen' → vert. van '*pancavaggiya*'. Dit slaat op de vijf asceten aan wie de Boeddha de eerste maal de *Dhamma* verkondigde.

⁵⁶⁷ De betekenis van deze zin is dat Kondanna, na de uiteenzetting van de Boeddha, de stroom betrad, d.i. stroombetreder (*P. sotapanna*) werd. Nadat de Boeddha de tweede voordracht—de *Anattalakkhana-Sutta*—gegeven had begreep Kondanna de Leer volledig en werd *arahant*. Van dat moment af, noemde men hem *Annatakondanna*. *Annatakondanna* vroeg aan de Boeddha of hij hem mocht volgen, d.i. zijn volgeling worden. De Boeddha antwoordde met twee woorden: '*Ehi bhikkhu*'—'*Kom monnik*'. Wellicht 's werelds kortste toetredingsceremonie. Ook de mooiste!

Er is nog een andere reden waarom Kondanna 'de weter' genoemd wordt. Na de geboorte van *Siddhattha* verklaarde hij dat het kind geen wereldheerser (*P. cakkavatti*)—een universele monarch, een koning van de koningen) zou worden, maar een Boeddha. Het verhaal gaat als volgt: vijf dagen na de geboorte van *Siddhattha* riep koning *Suddhodana* acht belangrijke brahmaanse priesters, waaronder Kondanna, samen om uit te maken wat het kind later zou worden. De reden voor deze bijeenroeping was het rechtstreekse gevolg van de voorspelling van *Asita*, een oude Muni, dat het kind ofwel een wereldheerser, ofwel een Boeddha zou worden. Van de acht brahmanen waren er zeven die voorspelden dat *Siddhattha* een *cakkavatti* zou worden, wat koning *Suddhodana* erg plezierte. Enkel de jongste van de acht brahmanen, Kondanna, profeteerde dat het kind een Boeddha zou worden. Vandaar: 'de weter'. En om het verhaal van Kondanna helemaal af te ronden: hij werd de eerste abt van het *Veluvana*-klooster in *Rajagaha*. Aan de prachtige kloostervijver van het *Veluvana* heb ik heel ingetogen aan Kondanna gedacht. Het leek me dat hij daar nog aanwezig was.

⁵⁶⁸ '*udana*' (*P.*): een spontane, emotionele uitdrukking.

⁵⁶⁹ *Ariyapariyesana-Sutta*, *Majjhima-Nikaya* 26:30

⁵⁷⁰ *Ganika-Sutta*, *Udana* VI.8

⁵⁷¹ '*het ene uiterste is*' → vert. van '*ayameko anto*'.

⁵⁷² '*iemand voor wie het cultiveren van precepten en beoefening evenals het volgen van het heilige leven de essentie uitmaakt*' → vert. van '*ye ca sikkhasara silabbatam jivitam brahmacariyam upatthanasara*'.

⁵⁷³ '*het andere uiterste is*' → vert. van '*ayam dutiyo anto*'.

⁵⁷⁴ '*iemand die geen graten ziet in het najagen van zintuiglijk genot*' → vert. van '*ye ca evamvadino n'atthi kamesu doso'ti*'.

⁵⁷⁵ '*beide uitersten laten de begraafplaatsen uitdijen*' → vert. van '*iccete ubho anta katasivaddhana*'.

Begraafplaatsen nemen toe bij elke wedergeboorte; bij elk 'worden'. Wie één van de twee extremen tóch nastreeft zal 'de begraafplaatsen doen uitdijen en foutieve opinies doen aanzwellen': De 'begraafplaatsen' zijn een metafoor voor onwetendheid en verlangen, die op hun beurt de oorzaak zijn van verkeerde opinies.

⁵⁷⁶ '*en begraafplaatsen doen [foutieve] opinies aanzwellen*' → vert. van '*katasiyo ditthim vaddhenti*'.

⁵⁷⁷ '*wie dit [beide uitersten] niet begrijpt hecht zich óf vast aan zintuiglijk genot, óf schiet het doel voorbij door strenge ascese*' → vert. van '*etete ubho ante anabhinnaya oliyanti eke atidhavanti eke*'.

⁵⁷⁸ 'zij die dit begrijpen [d.i. het begrip van de ellende die beide uitersten met zich brengen] → vert. van 'ye ca kho te abhinnaya'. *Abhinnaya* → *abhinna* = gepenetreerd 'weten'; doorvoelde wijsheid; verzadigd zijn van wijsheid; perfecte wijsheid.

Zulke wijsheid komt ook tot uiting in volgend vers uit de *Samyutta Nikaya* 1.8: '*Yesam Dhamma asammuttha paravadesu na niyare; te sambuddha samma-danna, caranti visame samam*'— '*Diegenen voor wie de Dhamma duidelijk is, worden niet naar andere doctrines geleid: zij zijn perfect verlicht met perfecte wijsheid. Gelijkmatig schreiden ze over de oneffenheden.*'

⁵⁷⁹ 'en daardoor geen van beide uitersten aanhangen en er ook niet naar verlangen' → vert. van '*tatra ca n'ahesum, tena ca n'amannimsu*'.

Dit zijn diegenen die 'ontwaken aan de Middenweg, die zien en weten oplevert en tot innerlijke vrede, direct begrip, ontwaken en nibbana leidt. En wat is die Middenweg die zien en weten oplevert, en tot innerlijke vrede, direct begrip, ontwaken en Nibbana leidt? Het is het Edele Achtvoudige Pad, zuiver begrip, zuivere intentie, zuiver spreken, zuiver handelen, zuiver levensonderhoud, zuivere inspanning, zuivere aandacht en zuivere concentratie. (*Dhammacakkapavattana-Sutta*).'

⁵⁸⁰ 'voor hen valt er geen werveling door de cyclus (van ontstaan en vergaan) meer te beschrijven!' → vert. van '*vattam tesam n'atthi pannapanaya* "ti".

De betekenis van deze versregel is dat zij nibbana bereiken.

⁵⁸¹ Wanneer we het erover eens zijn dat de kern van de zaak: (1) *dukkha* is (2) en het einde van *dukkha* is, dan hoeven we ons geen verdere zorgen te maken over de trivialiteiten van wedergeboorte. Dat is immers NIET fundamenteel.

⁵⁸² Dit is *bhavana-maya panna* = experimenteel ervaren.

⁵⁸³ *Anatta-Lakkhana-Sutta*: *anatta* = niet-Zelf, Zelfloosheid, zonder enige stabiliteit; *lakkhana* = kenmerk, karakteristiek; *sutta* = voordracht. *Anatta-Lakkhana-Sutta* = De Voordracht over het Kenmerk van Zelfloosheid.

⁵⁸⁴ 'zonder zelf' = in de betekenis van 'niet stabiel', veranderend van moment tot moment, zonder dat we er enig meesterschap over hebben.

⁵⁸⁵ '*Monniken, fysieke vorm (lichaam — P. rupa) is zonder zelf*' — het punt van de Boeddha is: de *yogi* bezit geen enkele zeggenschap over zijn lichaam. Waarom? Indien de *yogi* over zijn lichaam écht zeggenschap zou bezitten, zou hij geen pijn, ziekte, ouderdom en dood toelaten. Vermits de *yogi* echter géén zeggenschap bezit over zijn eigen lichaam moet hij pijn, ziekte, ouderdom en dood verdragen. Conclusie: het lichaam is *niet* van de *yogi*; hij 'bezit' dit lichaam niet. *Mutatis mutandis* geldt deze redenering ook voor de vier andere *khandhas*, i.c. gevoelens (*P. vedana*); percepties (*P. sanna*); reacties (*P. sankharas*) en bewustzijn (*P. vinnana*).

⁵⁸⁶ 'gewaarwordingen' en 'gevoelens' zijn hier onder één noemer gebracht.

⁵⁸⁷ *sankharas* (*P.*): een moeilijk begrip, met veel betekenissen. Generaliserend kan men zeggen dat het 'formaties' zijn—mentale reacties; mentale conditionering; (onbewuste) krachten en factoren die dingen modelleren (fysiek of mentaal); drijfveren; drijfkrachten; het proces van het modelleren en de dingen die daaruit voortkomen ('weder'-geboorte). *Sankhara* verwijst naar alles wat is gevormd of gevormd wordt door omstandigheden of, meer specifiek, (als één van de vijf *khandhas*) gedachten vormen binnen de geest. Een aanvaardbare vertaling van het woord is erg moeilijk en leidt slechts tot méér onduidelijkheid. Ik heb daarom besloten het woord in de tekst niet te vertalen.

⁵⁸⁸ Chah, Ajahn, (2007), *Food For The Heart* p. 83

⁵⁸⁹ 'Rupam aniccam; vedana anicca; sanna anicca; sankhara anicca; vinnanam aniccam'— 'Het lichaam is vergankelijk; gewaarwordingen zijn vergankelijk; percepties zijn vergankelijk; mentale formaties zijn vergankelijk; bewustzijn is vergankelijk'.

⁵⁹⁰ Dit is 'Ontwaken' samengevat in vier Pali-woorden: Nibbida → Viraga → Upasama → Nibbana.

⁵⁹¹ *Bahiya-Sutta, Udana 1-10 (Ud 1-10)*

⁵⁹² Jan de Breet & Rob Janssen, (2005), *De Verzameling van middellange leerredes, Deel III, p. 444-445*

⁵⁹³ 'heilig' in de etymologische zin van 'heel'. Heel-zijn houdt loslaten in.

⁵⁹⁴ Dhammajoti, (2007), — www.suttas.net

⁵⁹⁵ Thich Nhat Hanh, (2010), *Our Appointment with life, Sutra on Knowing the Better Way to Live Alone*

⁵⁹⁶ Thich Nhat Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn* p. 45 — 'We leven als in een droom. We worden terug gezogen naar het verleden en voortgesleept naar de toekomst.'

⁵⁹⁷ Thich Nhat Hanh, (2010), *Our Appointment with life, Sutra on Knowing the Better Way to Live Alone* - Foreword

⁵⁹⁸ Ibid. p. 40

⁵⁹⁹ Ibid. p. 41

⁶⁰⁰ Osho, (2013), *Vreugde. Het geluk dat van binnenuit komt* p. 157

⁶⁰¹ Thich Nhat Hanh, (2010), *Our Appointment with life, Sutra on Knowing the Better Way to Live Alone* p. 49-50

⁶⁰² Indien je wilt visualiseren wat ik bedoel met 'de absolute, illusoire onbenulligheid van het opgeblazen ego' stel je dan even een Te Deum voor, ter gelegenheid van een Nationale Feestdag. Dan heb je de hele *panache* van arrogantie en opzichtig onbenul in één burlesk zootje bij elkaar. Aanrader. Meestal is de lucht waarmee deze ego's opgepompt zijn, zwaarder dan het soortelijk gewicht van de respectievelijke ego's zelf. Maar niet getreurd om deze abundantie kortzichtigheid: remediëring blijft altijd mogelijk: spirituele ontwikkeling maakt een einde aan gewichtigoenerij. En voor diegenen waarbij zelfs dit niet lukt: we kunnen ze op een *zafu* op de Grote Markt zetten. Na reflectie worden ze misschien zó klein dat ze onzichtbaar worden. Het zou hun ego tot de ware proportie terugbrengen...

⁶⁰³ Barry Magid, (2013), *Tricycle Magazine, Uselessness*

⁶⁰⁴ 'in het hier-en-nu verblijven': in het Engels zegt men: 'abiding in the present'. Ik ben verliefd op het werkwoord 'to abide'.

⁶⁰⁵ Brahm, Ajahn, (2011), *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy* p. 59

⁶⁰⁶ *Chattha Sangayana Tipitaka Edition.*

⁶⁰⁷ 'de ideale afzondering' → vert. van 'ekaviharo' = het ware ideaal van eenzaamheid. Dit ware ideaal wordt door de *Muni* bereikt door enerzijds alle gedachten los te laten die behoren tot het verleden en tot de toekomst en anderzijds door alle verlangen en passie van het heden te beheersen. Zulke Wijze heeft zich bevrijd van alle bezoedelingen. Hij heeft alle substrata van 'worden' uitgedoofd (*P. upadhiviveka*).

Eenzelfde thema vinden we terug in de *Dhammapada*, *Gatha* #348 — 'Laat het verleden los. Laat de toekomst los. Laat het heden los. Wanneer je oversteeft naar de andere oever — met een volkomen bevrijde geest — zal je nooit meer tot geboorte en ouderdom komen.'

Beschouw ook de metafoer in de verzen van Thera Ekavihariya in de *Theratherigatha* #537 — '*Purato pacchato va pi aparo ce na vijjati, ativa phasu bhavati ekassa vasto vane*' = 'Wanneer er vóór of achter niets te zien is, is het zeer aangenaam voor wie eenzaam in het bos verblijft.'

⁶⁰⁸ 'sankharas': gewoontepatronen, mentale formaties.

⁶⁰⁹ Dit zijn de *khandhas*: lichaam, bewustzijn, perceptie, gewaarwordingen en mentale formaties.

⁶¹⁰ 'een niet-onderrichte; een wereldling' → vert. van 'putthujana'.

⁶¹¹ 'edelen': *ariyas* (*P.*) — diegenen die de *Dhamma* begrepen hebben.

⁶¹² 'het inzicht in de zelfloosheid (*P. anatta*):' het diepe, heldere inzicht van het niet-bezitten van een substantiële, onafhankelijke kern, vermits alles constant verandert.

⁶¹³ Het zijn niet de 'herinneringen' aan het verleden die een probleem vormen. Het is vooral het 'hechten' aan de herinneringen dat een probleem vormt: het is de neiging om deze herinneringen te herbeleven, om de begeerte en passie (*P. chandaraga*) die ze oproepen opnieuw tot leven te wekken dat moet vernietigd worden. Hetzelfde geldt voor de rusteloosheid die de gedachten over de toekomst oproepen. Ook hier is het de begeerte en passie die de gedachten oproepen die de agitatie veroorzaakt.

⁶¹⁴ Rusteloosheid (*P. uddhacca*) en piekeren (*P. kukkucça*) vormen het vierde obstakel van de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*). Rusteloosheid is tevens één van de Tien Ketens (*P. samyojana*).

⁶¹⁵ *Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation p. 27* — '*Uddhacca is the tendency of the mind to run toward the future. Very often this tendency takes the form of wishes and aspirations. When desire takes hold of the mind for a long while, it creates a certain mental tremor, and this too undermines concentration.*'

⁶¹⁶ *Catherine, Shaila, (2008) Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity p. 61* — '*Restlessness, a common obstacle to concentration, is often a cover for painful states that hide below the surface of busy, agitated energies.*'

⁶¹⁷ Osho, (2012), *The Perfect Way* p. 10

⁶¹⁸ Ibid.

⁶¹⁹ *Anapanasati-Sutta, Majjhima-Nikaya 118*

⁶²⁰ 'inzicht': (*P. panna*); Syn.: 'weten'. Het is Ontwaken, Verlichting, Wijsheid. In mijn woorden: een staat van perfecte wijsheid, perfecte moraliteit en perfect mededogen die bereikt kan worden door het ontwikkelen van puur menselijke hoedanigheden. Het is inzicht in de eigen aard en in de wereld zoals hij is. *Yatha bhuta nana dassana*—de werkelijkheid zien en weten zoals ze wérkelijk is. Inzicht wordt geschraagd door analyse en penetratie van de Vier Edele Waarheden. Wijsheid draagt de kracht van de realisatie van de Vier Edele Waarheden in zich.

⁶²¹ 'bevrijding': (*P. vimutti*). Het is bevrijding van alle conditioneringen en bezoedelingen. *Panna vimutti* = de arahant die zich bevrijd heeft van alle asavas. *Panna vimutti* staat tegenover *ceto vimutti* = de onderdrukking van de *kilesas* tijdens de beoefening van de *jhanas* en de *brahmaviharas*, waarbij diepe meditatiestaten bereikt worden.

⁶²² Thich Nhat Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn p. 23 — Theravada* beschouwt de *Anapanasati-Sutta*, evenals de *Satipatthana-Sutta*, als de meest belangrijke teksten van de *Pali*-canon naar beoefening toe.

Daarentegen ontbreekt in vele landen die behoren tot de *Mahayana*-stroming zelfs de materiële mogelijkheid om beide *suttas* te bestuderen (!) onder het motto: hou je eigen kerkje proper en beperk je tot vormelijke verering (*P. buddharupa*).

⁶²³ Door in dit verband bewust gebruik te maken van de gangbare (christelijke) tijdrekening wil ik onze westerse conditionering emfatisch duidelijk maken.

⁶²⁴ *bhanakas* (*P.*) reciteerders. Monniken (*P. bhikkhus*), die, in de beginjaren van de *Sangha*, tot taak hadden de *suttas* te memoriseren en te reciteren om ze op deze manier door te geven aan toekomstige generaties.

Zie ook mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2017), *Atthakavagga. De Vrede van de Boeddha*, p. 26 e.v.

⁶²⁵ Voor de meesten is het aannemen van de adem als meditatie-object om tot concentratie (*P. samadhi*) te komen uitstekend. Maar toch hangt het af van ieders persoonlijke voorkeur wélk meditatie-object gekozen wordt. In de *Pali*-canon zijn in totaal 40 mogelijke meditatie-objecten vermeld, die ter beschikking van de yogi staan. Maar er zijn er uiteraard ontzettend veel meer.

⁶²⁶ Jan de Breet & Rob Janssen, (2005), *Majjhima-Nikaya - De verzameling van middellange leerredes, Deel III, MN 118, p. 167*

⁶²⁷ Thich Nhat Hanh, (2009), *Adem is bewustzijn*.

⁶²⁸ Het *Pubbarama* was een park dat zich bevond aan de oostelijke toegangspoort van *Savatthi*. *Visakha*, een vrouwelijke lekenvolgeling, bouwde in het *Pubbarama* het *Migaramatupasada*-klooster. Volgens de *Udana Commentaren* was het, tijdens de laatste twintig jaar van zijn leven, de gewoonte van de Boeddha om afwisselend de dag door te brengen in het *Jetavana* en de nacht in het *Migaramatupasada*-klooster. En vice-versa.

⁶²⁹ *Uposatha*-dagen zijn in het boeddhisme bijzondere dagen voor het uitvoeren van religieuze praktijken (vooral in het *Theravada*; in het *Mahayana* is het belang gering): meditatie, ethisch gedrag, precepten onderhouden, ontvangen en geven van instructies. *Uposatha*-dagen zijn afhankelijk van de maan: het is de dag die voorafgaat aan de vier schijn gestalten van de maan—namelijk: nieuwe maan, eerste kwartier, volle maan en laatste kwartier. Vooral de *uposatha*-dagen van volle maan en nieuwe maan zijn belangrijk omdat dan in de kloosters de *patimokkha* (biechtspiegel), de kern van de kloosterregels—de *vinaya*—wordt geciteerd. De *patimokkha* bestaat uit 227 regels voor *bhikkhus* en 311 voor *bhikkhunis*.

⁶³⁰ Dit valt te lezen als volgt: '*...Ik zal hier nog een maand blijven totdat het weer volle maan is*'.

⁶³¹ Lees als volgt: '*...om hem te kunnen horen en met hem te oefenen*'.

⁶³² '*een onovertroffen veld van verdienste*': een allegorie die de monnikengemeenschap vergelijkt met het zaaien van zaaigoed in vruchtbare bodem.

⁶³³ '*arahants*': sommigen hebben de staat van *arahant* bereikt.

⁶³⁴ 'die de mentale uitvloeiels (*P. asavas*) vernietigd hebben': De *arahant* heeft zich volkomen bevrijd van de *asavas*. Waar 'kilesas' (*) de algemene term is van bezoedelingen, zijn *asavas* de reële uitvloeiels. De term 'asava' wordt vooral gebruikt in functionele zin: alles wat het bewustzijn vergiftigt door zintuiglijk contact met de buitenwereld wordt 'asava' genoemd. Het zijn de Vier Kankers van zintuiglijke lust (*P. kama-asava*); onwetendheid (*P. avijja-asava*); vaststaande persoonlijke meningen/inzichten (*P. ditthi-asava*) en gehechtheid aan het bestaan (*P. bhava-asava*). Deze Vier Kankers noemt men ook de Vier Jukken (*P. yoga*, i.c. *kama-yoga*; *avijja-yoga*; *ditthi-yoga* en *bhava-yoga*) of de Vier Stromen (*P. ogha*, i.c. *kamogha*; *avijjogha*; *ditthogha* en *bhavogha*).

Vergelijkbaar met de *asavas* zijn de vier (giftige) pijlen (*P. salla*): begeerte, haat, hoogmoed en onwetendheid.

Andere bezoedelingen zijn de Tien Ketens (*P. samyojanas*) (**) en de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*) (**).

Al deze bezoedelingen (*kilesas*; *asavas*, *yogas*, *oghas*, *samyojanas* en *panca nivarana*) worden vermeld in de *Pali*-canon. Maar hoe men al deze bezoedelingen ook noemt, de *arahant* heeft zich ervan bevrijd. Maar ook de andere drie soorten 'edele volgelingen' (*P. ariya-savakas*, i.c. *sotapannas*; *sakadagamis* en *anagamis*) zijn op weg naar de Andere Oever.

(*): Deze mentale vergiften (*P. kilesas*) zijn: onwetendheid (*P. avijja*; *moha*), verlangen (*P. kama*; *lobha*) en haat (*P. dosa*).

(**): *Samyojanas* (*P.*): de 10 mentale ketens die ons aan *samsara* binden en ons aldus beletten tot ontwaken te komen. Het zijn:

1. Geloof in 'persoonlijkheid' (*P. sakkaya-ditthi*)
2. Sceptische twijfel (*P. vicikiccha*)
3. Gehechtheid aan regels/ritueel (*P. silabbata-paramasa*)
4. Verlangen naar sensueel genot (*P. kama-raga*)
5. Kwaadheid en haat (*P. vyapada of dosa*)
6. Verlangen naar fijn-materieel bestaan (materiële wedergeboorte) (*P. rupa-raga*)
7. Verlangen naar immaterieel bestaan [wedergeboorte als een vormloze entiteit] (*P. arupa-raga*)
8. Verwaandheid; hoogmoed; arrogantie (*P. mana*)
9. Rusteloosheid (*P. udhacca*)
10. Onwetendheid (*P. avijja*)

(**): *Panca nivarana* (*P.*): de 5 obstakels of de 5 hindernissen die ons hinderen bij onze zoektocht naar bevrijding. Het zijn: zintuiglijk verlangen (*P. kamacchanda*); slechte wil & boosheid (*P. vyapada*); luiheid & traagheid van geest (*P. thina-middha*); rusteloosheid & piekeren (*P. uddhaccakukkucca*) en tenslotte sceptische twijfel (*P. vicikiccha*).

⁶³⁵ 'die de oorzaken van *dukkha* opgeheven hebben': Dit is de essentie van de *buddha-sasana*: *dukkha*; de oorzaak van *dukkha*; de beëindiging van *dukkha* en het pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha*: dit zijn de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*). Dit is waar Boeddha's leer om draait: *dukkha* én de beëindiging ervan, de eliminatie van *dukkha*, het doven van *dukkha*. Het enige dat voor de *yogi* belang heeft, is dat hij/zij *dukkha* dooft, dat hij/zij *dukkha* beëindigt.

Zie: de *Dhammacakkappavattana-Sutta*, *Samyutta-Nikaya*, 56.11

⁶³⁶ 'die het heilige leven geleid hebben' → vert. van 'brahmacariya' (P.) = 'het religieuze leven'. Het woord zelf is van brahmaanse oorsprong en verwijst naar het rigoureuze opvolgen van voorgeschreven regels en specifiek naar het celibaat. Het woord werd overgenomen door de Boeddha en verwijst hier eveneens naar het opvolgen van de zelf aangegeven precepten en naar het celibaat. Het staat synoniem voor het 'heilige leven' zoals het geleid wordt door de *arahant*.

⁶³⁷ 'die gedaan hebben wat gedaan moest worden' → vert. van 'katavi'. Dit verwijst naar de 'uitdoving'. Het is de gemoedstoestand waarin verlangen naar en hechting aan verschijnselen, fenomenen, dingen uitgedoofd zijn.

⁶³⁸ 'het goede doel': *nibbana*

⁶³⁹ Lees als volgt: '... andere bhikkhus hebben de vijf ketenen verbroken en de staat van het Nooit-wederkeren (P. Anagami) in de kringloop van geboorte en dood bereikt'.

⁶⁴⁰ 'Eenmaal-terugkeerders': (P.) *Sakadagami*

⁶⁴¹ 'Stroombetreders': (P.) *Sotapanna*

⁶⁴² *anapanasati*

⁶⁴³ 'het gebied tussen neus en mond' → vert. van 'parimukham' → *pari+mukham*: *pari* = in de omgeving, rond; *mukham* → *mukha* = mond.

⁶⁴⁴ 'gewaarwordingen' → vert. van 'vedanas'. Hier worden 'gewaarwordingen' en 'gevoelens' onder één noemer geplaatst.

⁶⁴⁵ 'ijverig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld'. Dit zijn de vier specifieke mentale kwaliteiten die vereist zijn voor de *satipatthana*-beoefening: ijver → 'atapi'; helder bewust → 'sampajana'; aandachtig → 'sati' en vrij van verlangen en afkeer → vert. van 'vineyya abhijjhadomanassa'.

Zie in dit verband: Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding*, p. 48 e.v.

⁶⁴⁶ 'voor de wereld': lees: 'voor de wereld van geest (P. *nama*) en materie (P. *rupa*)'.

⁶⁴⁷ 'wegebben' → vert. van 'viraga' = verdwijnen, passieloos worden.

⁶⁴⁸ *Dhammavicaya* (P.) → *Dhamma+vicaya*: *Dhamma* = de Leer, de *Buddhasasana*; *vicaya* = onderzoek, verificatie, controle op waarheid.

⁶⁴⁹ Voor de Zeven Ontwakingsfactoren, zie *Sattabojjhanga-Sutta*, *Samutta-Nikaya*, 46,4 en Anandajoti, Bhikkhu, (2016), *Dhammatthavinicchaya. Dhamma Topics and their Analysis, based on the Sanskrit Arthaviniscayastram. Text compiled from Pali sources and translated by Anandajoti Bhikkhu*, p. 83 e.v.

⁶⁵⁰ Thich Nath Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn* — p. 28 onderscheidt zes paragrafen, door ook de gebruikelijke slotzin van de *sutta* als apart onderdeel te vermelden.

⁶⁵¹ *Evam me sutam*— 'Aldus heb ik gehoord'. De meeste en oudste *suttas* vangen aan met deze woorden. Met diegene die gehoord heeft wordt Ananda bedoeld, de neef van Sid-dhattha Gotama, die de Boeddha de laatste 25 jaar van zijn leven permanent diende en verzorgde. Volgens de traditie beschikte Ananda over een uitzonderlijk geheugen en reciteerde hij—tijdens het eerste boeddhistisch concilie dat gehouden werd in Rajagira, drie maanden na het overlijden van de Boeddha—alle leerredes.

Rosenberg, Larry, (2012), *Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation* p. 34 - '*Evam me sutam - I' have heard. Ananda is using this phrase to depersonalize the teachings—it is not "I" who is speaking—but also to legitimize and give them authority: this is from the Buddha*'.

Maar opgelet: Hoogkarspel, Erik, (2016), *Het Boeddha-fenomeen. Naar een westers boeddhisme* p. 29-30 — '*Ondanks de vaste aanhef van alle suttas "Evam me sutam", zijn de suttas uit de herinnering gecomponeerde teksten, die maar voor een klein deel de letterlijke weergave zijn van gesprekken die daadwerkelijk hebben plaatsgevonden.*'

⁶⁵² *Uposatha*—volgens de maankalender en de maanstanden (volle maan, eerste kwartier, laatste kwartier en nieuwe maan—is in het boeddhisme een dag voor het volvoeren van religieuze praktijken. Bij volle en nieuwe maan worden in de kloosters de kloosterleefregels gereciteerd en wordt er extra gemediteerd. De leken, die op *uposatha*-dagen de voorschriften extra proberen te volgen, komen naar de tempels om naar de voordrachten van de monniken te luisteren; om te mediteren en om hun ethisch gedrag aan te scherpen. Dit is heden ten dage nog steeds het geval in de landen van het *Theravada*; in de landen van het *Mahayana* is het belang van *uposatha* erg gering.

⁶⁵³ De *patimokkha* bestaat uit 227 regels voor *bhikkhus* en 311 voor *bhikkhunis*.

⁶⁵⁴ Vertaling van het woord '*vinaya*': '*datgene wat het slechte verdrijft*'.

⁶⁵⁵ Chah, Ajahn, (1982), *Questions & Answers with Ajahn Chah*

⁶⁵⁶ *Sangha*: het begrip wordt meestal gebruikt om de monastieke orde aan te duiden, namelijk de orde van boeddhistische monniken (*P. bhikkhus*) en nonnen (*P. bhikkhunis*). Oorspronkelijk was de *Sangha* de democratische raadgevende vergadering die de *Sakya*-heerser adviserend bijstond in het beleid van de republiek. Deze term nam de Boeddha later over, maar hij gaf er een andere betekenis aan. Voor de Boeddha was de *Sangha* de verzameling van spiritueel gelijkgestemden—spirituele vrienden—namelijk *allen* die op weg waren op het pad van verlichting. Voor de Boeddha bestond de *Sangha* uit 4 geledingen, namelijk de *catu parisa*: de monniken; de nonnen en de mannelijke en vrouwelijke leken, allen op hetzelfde niveau. Spirituele vrienden zullen de *yogi* helpen om zijn innerlijk begrip te vergroten en om zijn vastberadenheid te versterken om de *Dhamma* te bestuderen en in praktijk te brengen. Zonder de hulp van spirituele vrienden zal de *yogi* waarschijnlijk vele ontmoedigende problemen ontmoeten, die het hem moeilijk maken om de beoefening van de *Dhamma* en de meditatie vol te houden.

Schumann, Hans, Wolfgang, (1998) *De historische Buddha* p. 235 — '*Daar ieder zijn eigen verlossing moet verwerkelijken, is het boeddhisme in de kern individualistisch. De Sangha is geen cultusgemeenschap en geen sacrale bond, maar een aaneensluiting van individua-listen die, met dezelfde methode, hetzelfde heilsdoel nastreven.*'

⁶⁵⁷ Buddhadasa, Bhikkhu, (1980), *Anapanasati* p. 26 - zie hier de mening over de huidige *Pavarana*-ceremonie van deze hedendaagse gezaghebbende Thaise *Theravada* scholar-monk: 'Performing the ritual of confession is... a display of formalism or ritualism, the like, of which never existed in the days of the Buddha. Such performances are time-wasting and distracting, if not disgusting.'

⁶⁵⁸ *Navayana* is de laatst bijgekomen boeddhistische stroming of stromingen, die in het Westen hun oorsprong vinden. Het *Navayana* put uit de diverse bronnen van het *Theravada*, het *Mahayana* en het *Vajrayana*.

⁶⁵⁹ Analayo, Bhikkhu, (2012), - *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 303

⁶⁶⁰ Sayadaw U Silananda, (2002), *The Four Foundations of Mindfulness* p. 8 – '... Anyone who accepts and follows the Buddha's teachings can be called a bhikkhu.'

⁶⁶¹ Jordt I. (2007), *Burma's mass lay meditation movement: Buddhism and the cultural construction of power* p. 205

⁶⁶² "een onovertroffen veld van verdienste": het (onder)steunen van een dergelijke gemeenschap van monniken vormt een uitstekende investering (voor het cultiveren van heilzaam *kamma*) voor de gever.

⁶⁶³ Deze drievoudige scholing (*P. tisso sikkha*) bestaat nog steeds: de drievoudige, sequentieel opgaande trainingsmethode: moraliteit (*P. sila*): de beheersing van lichaam en spraak; concentratie (*P. samadhi*): de beheersing van de geest en wijsheid (*P. panna*): inzicht in de ware aard van de dingen.

⁶⁶⁴ Buddhadasa, Bhikkhu, (1980), *Anapanasati* p. 18 – '... Ascetic discipline and morality must go hand in hand as the foundation for meditation. Meditation, morality and ascetic discipline are in fact inseparable.'

⁶⁶⁵ *Panca sila* (*Syn.: Pansil*): de vijf ethische Voorschriften van Deugdzaamheid: niet doden, niet liegen, niet stelen, geen seksueel wangedrag, geen toxische middelen. In tegenstelling tot de Westerse religies betreft het hier géén geboden, verplichtingen waaraan voldaan móet worden. Het betreft hier adviezen of voorschriften, waarbij elke persoon uiteindelijk zélf de vrijheid van keuze heeft.

Voor een hedendaagse interpretatie van de *Panca sila*, zie: Thich Nhat Hanh, (1993), *For a Future to Be Possible: Commentaries on the Five Wonderful Precepts*.

⁶⁶⁶ *Attha sila*: de acht ethische Voorschriften van Deugdzaamheid is een méér ascetische versie van de *Panca sila*. De *Panca sila* wordt aangevuld met: (6) zich onthouden van eten na de middag, (7) het vermijden van het opwekken van zintuiglijke emoties door o.m. gelegenheden van vermaak, sierraden, parfum te vermijden en (8) het vaste voornemen om de ambitie om tot bevrijding te komen niet laten verslappen.

⁶⁶⁷ Buddhadasa, Bhikkhu, (1980), *Anapanasati* p. 27 – 'A perfunctory confession or taking of the Precepts before beginning the practice is ridiculous...People attached to this ritual belong in the category of dabblers, amateur meditators.'

⁶⁶⁸ 'Thera': tituluur voor een oudere, eerbiedwaardige *bhikkhu* uit de *Theravada*-stroming van het boeddhisme.

⁶⁶⁹ Buddhadasa Bhikkhu, (1980), *Anapanasati* p. 93

⁶⁷⁰ 'de Vier Fundamenten van Opmerkzaamheid', Syn.: de Vier Velden van Aandacht (*P. satipatthana*).

⁶⁷¹ 'de 4 elementen van zuivere inspanning', (*P. sammappadhana*): onheilzame dingen (*P. akusala*) die reeds opgekomen zijn vernietigen; onheilzame dingen die nog niet zijn opgekomen verhinderen; heilzame dingen (*P. kusala*) die zijn opgekomen bevorderen; heilzame dingen die nog niet zijn opgekomen ontwikkelen.

⁶⁷² 'de 4 mentale eigenschappen van spirituele kracht', (*P. iddhipaddas*): het zijn de vier wegen die leiden tot het verkrijgen van een sterke geest. Het zijn: de wil om Verlichting te bereiken (*P. chanda*), energie/inzet (*P. viriya*), bewuste focus om tot Ontwaken te komen (*P. citta*) en wijsheid (*P. panna*).

⁶⁷³ 'de 5 spirituele krachten', (*P. panca indriyana*): geloof, in de betekenis van vertrouwen hebben (*P. saddha*), energie/inzet (*P. viriya*), aandacht (*P. sati*), concentratie (*P. samadhi*) en wijsheid (*P. panna*).

⁶⁷⁴ 'de 5 controlerende vermogens', (*P. panca bala*): het zijn dezelfde elementen als de *panca indriyana* (cfr. *supra*), maar in een gevorderd stadium (vanaf *sotapanna*).

⁶⁷⁵ 'de 7 factoren van verlichting', (*P. sambojjhanga*): aandacht (*P. sati*), onderzoek naar verschijnselen (*P. dhammavicaya*), energie/inzet (*P. viriya*), vreugde (*P. piti*), kalmte (*P. passadhi*), concentratie (*P. samadhi*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha*).

⁶⁷⁶ 'het edele achtvoudige pad', (*P. atthangika-magga*).

⁶⁷⁷ Het geheel van al deze verschillende praktijken wordt *Sattatimsa bodhipakkhiya dhamma* genoemd; het betreft in totaal 7 sets van 37 individuele factoren/eigenschappen, die door de Boeddha in de *Pali*-canon meermaals genoemd worden om tot Verlichting te komen. De Boeddha heeft duidelijk gesteld dat *élk* van de 37 factoren de potentie heeft tot bij te dragen tot Ontwaken, waarmee hij bedoelde dat het niet nodig is om *alle* 37 factoren te ontwikkelen.

⁶⁷⁸ De vier *Brahmaviharas*: liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*), mededogen (*P. karuna*), medevreugde (*P. mudita*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha*).

⁶⁷⁹ '(meditatie) op het lelijke en het onbestendige': 'het lelijke': (*P. asubha*) → *asubha-bhavana* = de meditatie op het lelijke, het afschuwelijke, i.c. op het vergaan van lijken, op begraaf- en crematieplaatsen. In dit verband refereer ik naar de *Zenpeacemakers*-beweging van *Bernie Glassman* met o.m. *Auschwitz-Birkenau Bearing Witness Retreats*.

⁶⁸⁰ 'om tot Zelfrealisatie te komen' = om inzicht te verwerven in de ware aard van de dingen.

⁶⁸¹ *Ibid.* p. 92 — '... *When the meditator has developed fully all the sixteen stages... he has completed both concentration practice and the insight practice.*'

⁶⁸² Eckart Kroneberg, (2000), *Boeddha in de stad* p. 47 — '... *Het in acht nemen van de uiterlijke vorm is de overname van een methode, en de methode is inzicht in de zelfloosheid, en dit inzicht is de weg naar vrijmaking.*'

⁶⁸³ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 144 — 'Tegenwoordig zijn meditatieleraren echter van mening dat ademgewaarszijn in elke situatie kan worden ontwikkeld, zelfs wanneer men in de rij staat of in een wachtkamer zit.'

⁶⁸⁴ Wisdom Library: *'Meditation is possible in any stable posture that keeps the spine fairly straight. Sitting quietly in a chair is perfectly acceptable. The classic posture ... is called the Lotus position. This involves sitting cross legged with the left foot on top of the right thigh and the right foot on top of the left thigh. The Lotus position is difficult and uncomfortable for beginners, and there are other sitting positions that are a lot easier to achieve, such as the half lotus (in which only one foot is put on top of the opposite thigh) or simply sitting cross legged or sitting on a cushion with knees bent and lower legs tucked under upper legs.'*

⁶⁸⁵ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 146 — *'Hoewel er niet gezegd wordt dat meditatie zich tot de zithouding dient te beperken, blijkt uit de manier waarop het hier is aangegeven toch wel dat het formele zitten belangrijk is om de geest te cultiveren.'*

⁶⁸⁶ *Ibid.* p. 156 — *'Dat meditatie niet alleen met de zithouding geassocieerd moet worden, is ook te vinden in de Vimuttimagga en Visuddhimagga. Daar wordt erkend dat andere houdingen, in overeenstemming met de aard van de beoefenaar, zich ook lenen voor beoefening van meditatie.'*

→ Buddhaghosa vermeldt in de *Visuddhimagga* dat elke houding die tot effectieve concentratie-ontwikkeling leidt benut zou moeten worden.

→ Ehara, (1995), *Vimuttimagga - The Path of Freedom* p. 61 — De lichaamshoudingen 'staan' en 'lopen' zouden zeer geschikt zijn voor begerige persoonlijkheden, terwijl 'zitten' en 'liggen' vooral passen bij toernige persoonlijkheden. Op ieder potje past blijkbaar een dekseltje.

⁶⁸⁷ Chassériau, Nathalie, (2008), *Het Boeddhisme ontdekken en beleven* p. 68 — *'Iedereen kiest zijn houding afhankelijk van zijn kenmerken en zijn eigen gewoontes.'* Dit lijkt mij persoonlijk het meest valabele, niet doctrinaire én juiste uitgangspunt. Wees ook op dit vlak 'je eigen eiland; je eigen licht'.

⁶⁸⁸ *'... It is occasionally acceptable to take a lying posture as long as your back and head are elevated, perhaps on pillows.'*

⁶⁸⁹ Snyder, Stephen & Rasmussen, Tina, (2009), *Practising The Jhanas*, p. 16

⁶⁹⁰ *'zitten als een rots; zitten als een berg'*: soeverein zitten.

⁶⁹¹ Snyder, Stephen & Rasmussen, Tina (2009), *Practising The Jhanas* p. 56

⁶⁹² Opgelet: dit is enkel het geval bij *anapanasati*-meditatie. Bij kalmte-meditatie ligt de focus enkel op de adem (statisch gegeven), terwijl bij *vipassana*-meditatie de focus steeds wisselend is, namelijk op elke gewaarwording die zich van moment-tot-moment voordoet.

⁶⁹³ Eckart Kroneberg, (2000), *Boeddha in de stad* p. 47

⁶⁹⁴ Tegenover deze zintuiglijke, fenomenale werkelijkheid staat de noumenale, absolute werkelijkheid: dit is de impliciete werkelijkheid, die énkél door buitenzintuiglijke waarneming kan *ervaren* worden. De noumenale realiteit is de werkelijkheid zoals ze ís, zónder enige geconditioneerde perceptie. Het is de ongemanifesteerde werkelijkheid; de verlichte werkelijkheid. De noumenale werkelijkheid (tijdloos; onbegrensd; niet-waarneembaar; één met alles = wat ik in mijn boeken het 'proces' noem) is zoals we werkelijk zijn [*the way we really are*].

De fenomenale werkelijkheid is wat we lijken te zijn (tijdelijk; eindig; zintuiglijk waarneembaar; separaat van het geheel). De fenomenale werkelijkheid is niets [= niet-iets] anders dan een *manifestatie* van de noumenale werkelijkheid—'ónze' (door de zintuigen) geconditioneerde perceptie; 'ónze' illusie. Anders gezegd: de fenomenale werkelijkheid is de noumenale werkelijkheid-in-manifestatie. Maar ook de noumenale werkelijkheid is niets (tijdloos; onbegrensd; niet waarneembaar; één met alles).

Wordt de betekenis van de Zen-quote: '*Vorm is Leegte; Leegte is Vorm*' nu duidelijker?

⁶⁹⁵ Het 'richten' van de aandacht (*P. vittaka*) is de eerste factor van *jhananga*.

⁶⁹⁶ Chassériau, Nathalie, (2008), *Het Boeddhisme ontdekken en beleven* p. 66 — 'Je geest lijkt op een opgejaagde, ongedisciplineerde aap, die je zult moeten opvoeden: je moet hem aan de leiband doen, hem beletten je voortdurend te storen, hem verplichten rustig te zijn en zich te concentreren. Net als een aap zal je geest enkele minuten gehoorzamen, maar als je hem even uit het oog verliest, zal hij ontsnappen en opnieuw wild tekeer gaan. Het enige wat je kunt doen, is hem in een kooi zetten en telkens als hij ontsnapt hem weer in de kooi stoppen, zonder ooit je geduld te verliezen. Die dressuur is vermoeiend, want die aap van een geest is eigenzinnig, brutaal en hij wil voortdurend doen wat hem op dát moment zint. Maar als je je taak ter harte blijft nemen, zul je zien dat hij stilaan gedweeër wordt. En op een dag hoef je hem alleen maar te roepen en komt hij rustig naast je zitten. Op dat moment zal die aap van een geest zich bewust zijn van zichzelf. Hij zal dan een ontwaakte geest zijn.'

⁶⁹⁷ Remember de wervingslogan van de Artevelde Hogeschool: '*Denk. Handel. Word*'.

⁶⁹⁸ Snyder, Stephen & Rasmussen, Tina (2009), *Practising The Jhanas* p. 12-13

⁶⁹⁹ Brahm, Ajahn, (2005), *Who Ordered This Truckload of Dung?* p. 152

⁷⁰⁰ Khema, Ayya, (2008), *Geen zelf geen ander* p. 124

⁷⁰¹ *Vipassana* betekent letterlijk: 'de dingen zien zoals ze werkelijk zijn'. Dit 'zien' vergt helder begrip (*P. samma ditthi*) in de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) van alle geconditioneerde fenomenen, namelijk: inzicht in de veranderlijkheid/vergankelijkheid (*P. anicca sammasana nana*); inzicht in de onbevredigdheid (*P. dukkha sammasana nana*) en inzicht in de zelfloosheid (*P. anatta sammasana nana*) van álle dingen. *Anicca, dukkha* en *anatta* zijn de drie fundamentele elementen van de *Buddhasasana*—de leer van de Boeddha. Zij vormen de hoekstenen om tot Zelfrealisatie te komen.

⁷⁰² Het hele universum ondergaat hier dagelijks de desastreuze gevolgen van.

⁷⁰³ Sayadaw U Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice* p. 31

⁷⁰⁴ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009), *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie* p. 28

⁷⁰⁵ Whitman, Walt, (1881), *When Lilacs Last in the Dooryard Bloomed*, st. 14 *Death Carol*

⁷⁰⁶ Bhikkhu Buddhadasa, (1996), *Handbook for Mankind* p. 67 — [relatieve werkelijkheid is] 'the level corresponding to the intellect of the average man'.

⁷⁰⁷ Vipassana Research Institute: www.vridhamma.org/home → Audio → Group Sitting English (Download).

⁷⁰⁸ Thich Nhat Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn* p. 49-50

⁷⁰⁹ www.meditationiseasy.com/mCorner/techniques/vipassana.htm

⁷¹⁰ Snyder, Stephen, & Rasmussen, Tina, (2009), *Practising The Jhanas* p. 17

⁷¹¹ 'voortdurende aandacht' (*P. vicara*) correspondeert met de tweede *jhananga*-factor.

⁷¹² Buddhadasa, Bhikkhu, (1980), *Anapanasati, Mindfulness of Breathing*

⁷¹³ Thich Nhat Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn* p. 30

⁷¹⁴ Indien dit *anapana*-punt moeilijk identificeerbaar is voor de *yogi*, kan het helpen een paar maal diep en zwaar adem te halen om het exact te bepalen.

⁷¹⁵ Sucitto, Ajahn, (2011), *Meditation, A Way of Awakening* p. 267

⁷¹⁶ De laatste vier *jhana*'s zijn de immateriële *jhana*'s (*P. arupa-jhanas*); deze worden minder belangrijk geacht voor de meditatieve beoefening en blijven hier dus verder buiten beschouwing.

Zie mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen* p. 136 e.v.

⁷¹⁷ Snyder, Stephen, & Rasmussen, Tina, (2009), *Practising The Jhanas* p. 29

⁷¹⁸ Ibid. p 100

⁷¹⁹ 'ik' en 'mijn' moeten we—overeenkomstig de conventies van de wereld—gebruiken om met elkaar te communiceren. Belangrijk is dat we beseffen dat ze transcendentaal 'leeg' zijn; dat ze geen enkele substantiële kern bevatten. Ze zijn er wel, maar op een totaal andere manier dan wij ze *percepteren*.

⁷²⁰ *Liberation Unleashed*

⁷²¹ *Dhammapada, Gathas #1 - 2*

⁷²² 'alles wat we ervaren': vert. van → *dhamma* = alle mentale fenomenen.

Dhamma is een begrip met vele betekenissen, zodat énkél het zinsverband waarin het woord gebruikt wordt, de betekenis aangeeft. De eerste betekenis van '*Dhamma*' is: de natuurwet; de kosmische wet; de Zo-heid van de dingen; het centrale beginsel, dat alles omvat (*cfr. supra*). In deze vorm wordt het begrip met een Hoofdletter geschreven.

Een tweede betekenis van het woord betreft: alle mentale verschijnselen, d.i. de wijze waarop het in dit vers gebruikt wordt. '*Dhamma*', is vrij vertaald als: 'alles wat we ervaren'.

⁷²³ 'wordt voorafgegaan door het denken': vert. van → *manopubbangama* → *mano+pubbam+gama*: *mano* → *mana* = het denken, de geest, het bewustzijn; *pubbam* = voor, vooraf; *gama* → *gam* = gaan; *pubbam gama* = gaat vooraf. '*Manopubbangama*', is vrij vertaald als: 'wordt voorafgegaan door het denken'.

Buddhaghosa verdedigt in de *Dhammapada Atthakatha*—de Commentaar op de *Dhammapada*—de stelling dat het bewustzijn (*P. vinnana*) de meest dominante *khandha* is van de 4 *nama-khandhas*. *Vinnana* is de oorzaak van het ontstaan van de drie andere *nama-khandhas*, namelijk perceptie (*P. sanna*); *gewaarwordingen* (*P. vedana*) en *sankharas*. Alhoewel *sanna*, *vedana* en *sankhara* gelijktijdig ontstaan met *vinnana*, kunnen ze onmogelijk ontstaan zónder dat *vinnana* in het proces het voortouw neemt is.

⁷²⁴ 'alles wat we ervaren, heeft denken als hun leider': vert. van → *manosettha* → *mano+settha*: *mano* → *mana* = het denken, de geest, het bewustzijn; *settha* = het beste; het meest uitgelezen; het meest excellente; het eerste in rang. '*Manosettha*', is vrij vertaald als: 'alles wat we ervaren, heeft denken als hun leider'.

⁷²⁵ 'alles ontstaat uit gedachten': vert. van → *manomaya* → *mano+maya*: *mano* → *mana* = het denken, de geest, het bewustzijn; *maya* = wordt geproduceerd door, ontstaat in. '*Mano-maya*', is vrij vertaald als: 'alles ontstaat uit gedachten'.

⁷²⁶ 'wie spreekt of handelt met onzuivere gedachten': vert. van → *manasa ce padutthena bhasati va karoti*: *manasa* → *mana* = het denken, de geest, het bewustzijn; *manasa* = door de geest, door gedachten; *ce* = wanneer, wie; *padutthena* → *pa+duttha*: *pa* = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *duttha* → *dus* = bederven, slecht worden; *duttha* = bedorven, onzuiver; *bhasati* → *bhas* = spreken; *va* = of; *karoti* → *kar* = doen, handelen; *karoti* = doet, handelt. '*Manasa ce padutthena bhasati va karoti*', is vrij vertaald als: 'wie spreekt of handelt met onzuivere gedachten'.

⁷²⁷ 'zal achtervolgd worden door het lijden': vert. van → *tato nam dukkhamanveti*: *tato* = dan; *nam* = hij, die, zo iemand; *dukkhamanveti* → *dukkham+anveti*: *dukkham* → *dukkha* (*) = lijden; *anveti* → *anu+i*: *anu* = volgend op; *i* = gaan; *anveti* = zal achtervolgd worden. '*Tato nam dukkhamanveti*', is vrij vertaald als: 'zal achtervolgd worden door het lijden'.

(*): *nadere uitleg over 'het lijden'*: vert. van → *dukkha*; letterlijk: 'slechte wagenas'. De wagenas past niet exact in het asgat en dit is er de oorzaak van dat de wagen of kar 'hobbelig' rijdt. Figuurlijk: onbevredigdheid, ongenoegen, imperfectie, tekort, leegte, onechtheid, irritatie, onbehagen, kommer en kwel, alles wat niet voor 100% bevrediging geeft; lijden in de breedste zin van het woord.

⁷²⁸ 'zoals het karrenwiel de hoof van het lastdier volgt': vert. van → *cakkam va vahato padam*: *cakkam* → *cakka* = wiel; *va* = als, zoals; *vahato* → *vahanta* → *vah* = dragen; *vahato* = de drager van de last; i.c. de os; *padam* → *pada* = de voet, de hoof. '*Cakkam va vahato padam*', is vrij vertaald als: 'zoals het karrenwiel de hoof van het lastdier volgt'.

⁷²⁹ 'alles wat we ervaren': vert. van → *dhamma* = alle mentale fenomenen. '*Dhamma*', is in deze betekenis, vrij vertaald als: 'alles wat we ervaren'.

⁷³⁰ 'wordt voorafgegaan door het denken': vert. van → *manopubbangama* → *mano+pubbam+gama*: *mano* → *mana* = het denken, de geest, het bewustzijn; *pubbam* = voor, vooraf; *gama* → *gam* = gaan; *pubbam gama* = gaat vooraf. '*Manopubbangama*', is vrij vertaald als: 'wordt voorafgegaan door het denken'.

Buddhaghosa verdedigt in de *Dhammapada Atthakatha*—de Commentaar op de *Dhammapada*—de stelling dat het bewustzijn (*P. vinnana*) de meest dominante *khandha* is van de 4 *nama-khandhas*. *Vinnana* is de oorzaak van het ontstaan van de drie andere *nama-khandhas*, namelijk perceptie (*P. sanna*); gewaarwordingen (*P. vedana*) en *sankharas*. Alhoewel *sanna*, *vedana* en *sankhara* gelijktijdig ontstaan met *vinnana*, kunnen ze onmogelijk ontstaan zonder dat *vinnana* in het proces het voortouw neemt is.

⁷³¹ 'alles wat we ervaren, heeft denken als hun leider': vert. van → *manosettha* → *mano+settha*: *mano* → *mana* = het denken, de geest, het bewustzijn; *settha* = het beste; het meest uitgelezen; het meest excellente; het eerste in rang. '*Manosettha*', is vrij vertaald als: 'alles wat we ervaren, heeft denken als hun leider'.

⁷³² 'alles ontstaat uit gedachten': vert. van → *manomaya* → *mano+maya*: *mano* → *mana* = het denken, de geest, het bewustzijn; *maya* = wordt geproduceerd door, ontstaat in. '*Manomaya*', is vrij vertaald als: 'alles ontstaat uit gedachten'.

⁷³³ 'wie spreekt of handelt met zuivere gedachten': vert. van → *manasa ce pasannena bhasati va karoti*: *manasa* = door de geest, met gedachten; *ce* = wanneer, wie; *pasannena* → *pa+sad*: *pa* = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *sad* = deugdzaam, zuiver; *bhasati* → *bhas* = spreken; *va* = of; *karoti* → *kar* = doen, handelen; *karoti* = doet, handelt. '*Manasa ce pasannena bhasati va karoti*', is vrij vertaald als: 'wie spreekt of handelt met zuivere gedachten'.

⁷³⁴ 'zal gevolgd worden door geluk': vert. van → *tato nam sukhamanveti*: *tato* = dan; *nam* = hij, die, zo iemand; *sukhamanveti* → *sukham+anveti*: *sukham* → *sukha* (*) = lijden; *anveti* → *anu+i*: *anu* = volgend op; *i* = gaan; *anveti* = zal achtervolgd worden. '*Tato nam sukhamanveti*', is vrij vertaald als: 'zal gevolgd worden door geluk'.

(*): nadere uitleg over 'geluk': *sukha* = geluk, bevrediging, i.c. een wedergeboorte in één van de 3 hogere bestaansrijken. In de context van dit vers is de betekenis: geluk dat voortkomt uit zuivere gedachten.

⁷³⁵ 'zoals de schaduw iemand nooit verlaat': vert. van → *chaya va anapayini*: *chaya* = schaduw; *va* = zoals; *anapayini* → *an+apaya+ini*: *an* = niet, geen, nooit; *apaya* → *apa+i*: *apa* = weg van; *i* = gaan; *apaya* = weggaan; *ini* = wie dit bezit, wie dit heeft; *anapayini* = vertrekt niet, verlaat niet, gaat nooit weg. '*Chaya va anapayini*', is vrij vertaald als: 'zoals de schaduw iemand nooit verlaat'.

⁷³⁶ 'het vrijmaken van de geest' slaat op alles wat de geest bindt: rusteloosheid (voor wat komen zal); piekeren (over wat in het verleden gebeurd is); verlangens en boosheid. Meditatie op de geest maakt de *yogi* duidelijk welke factoren de geest beletten om vrij en vredig te zijn.

⁷³⁷ Thich Nhat Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn* p. 32-33

⁷³⁸ 'wegebben' → vert. van 'viraga' = het wegsterven van de dingen; zonder begeerte zijn; zonder verlangen zijn. De weg naar nibbana is in vier woorden samen te vatten: *nibbida* → *viraga* → *upasama* → *nibbana*. Bij de *yogi* die *nibbida* (d.i. het gevoel van verval die de fenomenen bestendig oproepen, omdat ze volledig aan zijn controle ontsnappen) begrijpt en in zichzelf realiseert, verliezen alle fenomenen hun belangrijkheid. *Nibbida* leidt tot *viraga*, het wegsterven van de dingen; begeerteloosheid; zonder verlangen zijn. *Viraga* leidt tot *upasama*, een innerlijke toestand van stilte, rust en innerlijke vrede. *Upasama* tenslotte voert naar *nibbana*.

⁷³⁹ 'volkomen bevrijding': bevrijding van hechting.

⁷⁴⁰ Osho, (2013), *De laatste illusie* p. 95

⁷⁴¹ 'loslaten' : alles opgeven wat we als illusoir en zonder inhoud erkennen. Loslaten = bevrijding.

⁷⁴² Thich Nhat Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn*, p. 67

⁷⁴³ Osho, (2014), *Mosterzwaard. Over de mysticus Jezus volgens het Thomas Evangelie* p. 325

⁷⁴⁴ Thich Nhat Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn* p. 35

⁷⁴⁵ Voor de Zeven Ontwakingsfactoren, zie *Sattabojjhanga-Sutta*, *Samutta-Nikaya*, 46,4 en Anandajoti, Bhikkhu, (2016), *Dhammatthavinicchaya. Dhamma Topics and their Analysis, based on the Sanskrit Arthaviniscayastram. Text compiled from Pali sources and translated by Anandajoti Bhikkhu*, p. 83 e.v.

⁷⁴⁶ 'vreugde' (*P. piti-sambojjhanga*): Syn.: *niramisa-sambojjhanga*. Het is een speciale soort 'zuivere' vreugde, die voorbij de 'gewone' vreugde gaat die door de bevrediging van zinnelijke verlangens wordt opgeroepen: het is vreugde die geen gehechtheid in zich draagt. *Niramisa* is vergelijkbaar met de 'vreugde' van de 1ste *jhana*.

⁷⁴⁷ 'overstijgen' als synoniem voor 'transcenderen'.

⁷⁴⁸ Thich Nhat Hanh, (2011), *Adem is bewustzijn* p. 45 e.v. — 'We voelen ons bedreigd door de dood. Hoeveel angst en spanning wordt er niet opgeroepen bij de gedachte aan de dood! Meditatie maakt het mogelijk ons van deze gebondenheid aan angst en spanning te bevrijden... Het observeren van alle dharmas om hun ware aard te verhelderen (nvds: *dhamma-nupassana satipatthana*) is de poort die de mogelijkheid opent ons te bevrijden van leven en dood.' [Kernhout]

⁷⁴⁹ *Bahiya-Sutta*, *Udana* 1-1

⁷⁵⁰ Chassériau, Nathalie, (2008), *Het Boeddhisme ontdekken en beleven* p. 58

⁷⁵¹ Op het internet vind je alles: van de grootste rubbish tot de meest interessante dingen. Tot de laatste soort behoort de website *Liberation Unleashed*, (a global movement of people helping others to see through the illusion of self, that there is no separate entity behind the word 'me') die je—aan de hand van een gids—via *direct pointing* (direct aanwijzen) ertoe kan brengen dat je ontwaakt uit de illusie van een substantieel, onafhankelijk Zelf, afgescheiden van het Geheel. Wat mij betreft, een aanrader én een *eye-opener*.

⁷⁵² Liberation Unleashed, (2012), *Enlightening Quotes, A Sourcebook for Guides* p. 39

⁷⁵³ Volgens de klassieke leer omvat het Ontwaken vier transcendente (buitenzintuiglijke) stadia of niveau's, die alle vier ingeleid worden door een bepaalde meditatie-ervaring. Dit noemt men 'padbewustzijn'. Deze vier niveau's worden gekarakteriseerd door het aantal ketens (*samyojanas*) waarvan de beoefenaar zich weet te bevrijden. Wanneer de *yogi* een bepaald pad-niveau bereikt, is het volgende bewustzijnsmoment de vrucht (het resultaat) van dit niveau. Dit wordt het 'vruchtmoment' genoemd (*P. magga phala*).

⁷⁵⁴ *Abhidhamma (P)*: letterlijk 'de hoogste leer' of 'het bijzondere onderricht'. De *abhidhamma* vormt het derde deel van de *tipitaka*; hier vindt men geen toespraken van de Boeddha of van de *vinaya* maar wel een systematische en gedetailleerde analyse van de Leer, zoals verhaald in de *suttapitaka* en de *vinayapitaka* en met name geschriften die specifiek betrekking hebben op de filosofie; de psychologie en de metafysica van de *Dhamma*. De *abhidhamma* vormt wellicht het breedste en meest gedetailleerde werkstuk over hogere staten van bewustzijn die verkregen zijn door meditatie.

De *abhidhamma* is in verschillende redigeringen bewaard gebleven; in deze zin weer spiegelt de *abhidhamma* de opvattingen over de *Dhamma* van de afzonderlijke boeddhistische stromingen (door uiteenlopende interpretaties en verklaringen van de in de *suttas* voorkomende begrippen). De *abhidhamma* van het *Theravada* werd in de 5de eeuw samengevat door *Buddhaghosa* in zijn meesterwerk *Visuddhimagga*.

⁷⁵⁵ Ik gebruik hier de letterlijke vertaling van de Engelse terminologie '*supramundane path*', gewoon om het verschil te duiden met de vorige—louter zintuiglijke—fazen. Dit '*supramundane path*' is dan ook synoniem voor de vier 'niveau's', namelijk *sotapanna*; *sakadagami*; *anagami* en *arahant*.

⁷⁵⁶ Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions* p. 197

⁷⁵⁷ Yuttadhammo, (2014), www.Buddhism.stackexchange.com, dd. 20 June 2014 — *How does stream entry occur?*

⁷⁵⁸ Ajahn Chah, *Dhammatalk 'Clarity of Insight'*

⁷⁵⁹ Volkov, Andrei, (2014), www.Buddhism.stackexchange.com, dd. 09 September 2014. *How does stream entry occur?*

⁷⁶⁰ *Sat-Dhamma* of *Sad-dhamma*: letterlijk: de juiste weg; Het is de juiste *Dhamma*; de absolute waarheid (in tegenstelling tot de zintuiglijke wereld van illusie).

⁷⁶¹ Ernst Kleisterlee (2019), Dhammatalk 'Sterven in liefde', Boeddhistisch Centrum Antwerpen — '*Hoe meer je verbinding ervaart met de stroom van het leven die nooit begon en nooit eindigt, hoe makkelijker je kan loslaten en in alle rust kunt sterven.*'

⁷⁶² de *Prajnaparamita* is onvergelijkbaar, erg mooi en vooral puur. Deze leerrede verklaart op een metafysische manier de samenhang der dingen. De *sutta* vormt de kern van het *Mahayana* en meer bepaald van het Zen-boeddhisme.

⁷⁶³ Red Pine, (2014), *The Heart Sutra: The Womb of Buddhas* p. 119 — ‘*The Buddha’s sermon on the Four Truths has been called the First Turning of the Wheel, and the teaching of Prajnaparamita has been called the Second Turning of the Wheel. In the traditional formula of the First Truth, suffering is equated with the Five Skandhas, with which it is necessarily co-extensive. But since the Five Skandhas are empty of self-existence, suffering must also be empty of self-existence. But if suffering is empty of self-existence, then there is no self that suffers. Thus, in emptiness there is no suffering, no source of suffering, no relief from suffering, and no path leading to relief from suffering.*’ This is the basis of Avalokiteshvara’s interpretation of the Four Truths.

⁷⁶⁴ overgenomen van Paul Van hooydonck in een persoonlijke mail.

⁷⁶⁵ *Prajnaparamita* (Sanskrit) is in het Japans: *Maka Hannyo Haramita Shingyo*.

⁷⁶⁶ ‘Hart’ in de Oosterse betekenis van het woord, namelijk als (universeel) bewustzijn; als geest; als centrum; als kern...

⁷⁶⁷ *Avalokiteshvara* is de *bodhisattva* van het mededogen (*P. Karuna*). Hij is de belichaming van Boeddha’s mededogen.

⁷⁶⁸ *Sariputta* (*Syn.: Upatissa, naar de plaatsnaam van zijn geboorte*) was één van de belangrijkste leerlingen van de Boeddha. Hij was de discipel die het meest bedreven was in wijsheid (*P. panna*).

⁷⁶⁹ Dit is de Japanse titel van de *Prajnaparamita*. In het Zen-ritueel—horresco referens—wordt de Hartsoetra volledig in het Japans geciteerd. Het ritueel was de reden waarom ik mijn Zen-beoefening aan de wilgen gehangen heb en *Vipassana* ben gaan beoefenen. De kern van Zen en *Vipassana* ligt ontzettend nauw bij elkaar, maar de verwoording van de *Prajnaparamita*, die het centrale thema van de *leegte* behandelt, is gewoon subliem. Subliem!

⁷⁷⁰ ‘*Leegte is het oneindige van alle dingen.*’ - Een citaat om te lezen, te herlezen en vooral om te beschouwen. Als dit volledig doorgedrongen is hoeft je niet verder te lezen. Dit citaat komt uit het boek ‘Bekentenis van een boeddhistische atheïst’ van Stephen Batchelor (2011), p. 42

⁷⁷¹ In Zen-boeddhisme (*Mahayana*) wordt het einde van de uitademing (het nulpunt waarbij je het niet-denken ervaart), ‘*ku*’ genoemd. Het moment waarbij de gedachten terug ontstaan uit de leegte ‘*ku*’, noemt men ‘*shiki*’.

⁷⁷² ‘... ze worden niet geboren en ze sterven niet...’: er is geen schepper, geen god die in dit hele proces enige rol speelt. De verschijnselen; de *dhammas* zijn er gewoon; alles gebeurt op eigen houtje; alles getuigt van de zó-heid der dingen: je hoeft er helemaal niets voor te doen. De verschijnselen zijn zoals ze zijn. *As it is*. Het enige wat van de *yogi* gevraagd wordt is dat hij de ware aard van de verschijnselen ziet en begrijpt.

⁷⁷³ ‘... ze zijn niet zuiver en niet bezoedeld...’: er zijn geen zondaars en geen heiligen. Het bestaan kan niet opgedeeld worden in zuiver en onzuiver. Zuiver en onzuiver zijn uitsluitend begoochelingen van onze geest die slechts concepten (dualiteit!) creëert. Er kan énkél de aanvaarding zijn van alle verschijnselen zoals ze zijn. Wij hoeven niets te verbeteren. Enkel kijken, zien en accepteren en er ons van bewust zijn dat er helemaal geen doel is. Het bestaan is énkél een reis die gebeurt; een reis waar geen enkele schepper achter zit; waar geen enkele ‘doener’ de touwtjes in handen heeft.

⁷⁷⁴ ‘... ze zijn zonder verleden, zonder toekomst, zonder aanwezigheid...’: er is geen onderscheid tussen de profane en de transcendentale wereld. *Samsara* en *nibbana* zijn hetzelfde, want het is énkél het denken, het bewustzijn, de gedachtenstroom die deze dualiteiten schept.

⁷⁷⁵ In de transcendentale ruimte [lees: waar geen denken bestaat; in de staat van *nibbana*; in de staat van Verlichting] waarin de *Prajnaparamita* zich beweegt is er geen doel; er valt absoluut niets te bereiken. Wat je ook doet, doe het zonder er een resultaat van te verwachten en zonder dat je verwacht er ook iets voor in de plaats te krijgen.

Edel Maex, (2014), *Boeddhistisch Dagblad dd. 06 juni 2014 - Overdracht van verdienste, maar welke? — ‘Drie soorten gedrag hebben een positieve verdienste tot gevolg: vrijgevigheid (P. dana), deugd (P. sila) en meditatie (P. bhavana). Maar er is méér, er is ook een gedrag dat noch positieve, noch negatieve verdienste heeft.*

In de derde edele waarheid wijst de Boeddha naar een gedrag dat niet gedreven wordt, door de dorst (P. tanha) om iets te bereiken. Het is een gedrag dat niet door begeerte en afkeer, dat niet door de ‘logica van de overleving’ bepaald wordt. Enkel daarin wordt bevrijding gevonden. Het ultieme bereiken, nibbana, is een ultiem niet-bereiken. De Boeddha wijst dus de retoriek van verdienste en bereiken niet af maar herformuleert haar zodanig dat ze wijst naar een niet-bereiken. Daarom was het beweren dat je ook maar iets bereikt had, voor monniken, één van de meest ernstige transgressies. Iedere bewering van die aard was eigenlijk een pijnlijk bewijs van het tegendeel... Als je vasthoudt aan de illusie van een hoger bereiken, creëer je een hel van eindeloze teleurstelling.’

⁷⁷⁶ Indien alles één is, verdwijnt in één klap onze existentiële angst: leven is dood en dood is leven. Zijn en Niet-zijn heffen elkaar compleet op. Wanneer men dit inzicht ervaart (*P. bhavana-maya panna*) ontstaat totale aanvaarding van al wat ís.

⁷⁷⁷ ‘*dharani*’: korte *sutta* met een ‘magische’ formule [bijna een mystieke ‘toverformule’, vergelijkbaar met een *mantra*, maar meestal langer. Een *dharani* draagt de essentie van het betreffende onderricht over door middel van herhaling.

⁷⁷⁸ *Contradictio in terminis*: op het moment dat je niets bent, dat het ego volledig is opgelost, opent zich de poort naar je ware zelf. De Poortloze Poort.

⁷⁷⁹ Mijn zintuigen, die naar materiële dingen neigen, zijn naar *buiten* gericht, terwijl de kern der dingen—de dingen waar het werkelijk om draait—diep *binnen* in mij ligt. In totale stilte en leegte. *Silence is an empty space.*

Mijn derde oog: het is mijn oog van wijsheid (*P. dibbacakkhu*). Ik kan de waarheid alleen zien als mijn oog van wijsheid *helder* is. Dit oog van wijsheid neemt *tijdelijk* alle onwetendheid weg—‘neemt het stof op mijn oogleden weg’—d.i. het laat me de wijsheid van vergankelijkheid (*P. anicca*) zien in én van alle geconditioneerde dingen. Mijn derde oog wéét en ziet. *Wéét en ziet wat ís. Janami passami.*

⁷⁸⁰ Op te merken valt dat sommige Nederlandse vertalingen, niet rechtstreeks uit de oorspronkelijke Pali-taal komen, doch overzettingen zijn vanuit het Engels.

⁷⁸¹ Jan de Breet & Rob Janssen, (2001), *Digha-Nikaya - De verzameling van lange leerredes*, DN 22, p. 477

⁷⁸² 'geest': gedachten

⁷⁸³ 'de objecten van de geest': de mentale factoren; de dhammas

⁷⁸⁴ 'de Vijf Hindernissen' = *panca nivarana* (P.)

⁷⁸⁵ *khandhas*

⁷⁸⁶ *salayatana*

⁷⁸⁷ *sambojjhanga*

⁷⁸⁸ 'het juiste inzicht' = *samma ditthi*

⁷⁸⁹ 'geweldloosheid': *ahimsa* (Sansk.); Geen letsel (P. *himsa*) veroorzaken. Het gezegde *Ahimsa paramo dhamma* betekent dat geweldloosheid het hoogste na te streven doel is.

⁷⁹⁰ Onder 'edelen' (P. *ariyas*) wordt hier verstaan diegenen die 'bewust' zijn, die inzicht verworven hebben. Het tegenbeeld zijn de 'gewone', onbewuste personen (P. *puthujjana*). Volgens de teksten in de *Pali*-canon moet het de rol van de *ariya* zijn om de *puthujjana* te 'veredelen' door hem de stroom van het Achtvoudige pad te helpen betreden (P. *sotapanna*). Het is bijgevolg de taak van de *ariya* om ervoor te zorgen dat de *puthujjana* zo vlug mogelijk zijn eigen weg kan gaan: door het 'stroombetreden' wordt de *sotapanna* autonoom in zijn of haar beoefening.

⁷⁹¹ Lees in dit verband de *Sammaditthi-Sutta*, *Majjhima Nikaya* 9 over het bewaken van de 6 poorten (de 6 zintuigen) opdat—na controle—énkel het heilzame (P. *kusala*) toegelaten wordt.

⁷⁹² 'een rest van levensbrandstof': indien er nog een residu van de *khandhas* overblijft.

⁷⁹³ Prast, Jules, (2013), *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 15 november 2013 - *De meditatie-mengelmoes*

⁷⁹⁴ Thich Nhat Hahn, (2009), *Leven in Aandacht. Commentaar op het Satipatthana-Soetra* p. 41

⁷⁹⁵ *Majjhima Nikaya* I 190

⁷⁹⁶ 'realiseren van de experiëntiele ervaring' = herkennen, erkennen en er één met worden.

⁷⁹⁷ Zie: *Visuddhimagga*, XXI, 43 en XXII, 114

⁷⁹⁸ Khema, Ayya, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen* p. 115

⁷⁹⁹ Anders gezegd: alle zintuiglijke ervaringen manifesteren zich als gewaarwordingen *in en op en doorheen* het lichaam.

⁸⁰⁰ *bhavana* = meditatie. De letterlijke betekenis van dit *Pali*-woord is: cultiveren, ontwikkelen, in productie brengen.

⁸⁰¹ Ik herhaal hier mijn uiterst persoonlijke noot om i.v.m. de meditatiehouding de zazen-instructies te volgen.

⁸⁰² Dijksterhuis, Ap, (2003), *Automaticiteit en controle* 'Uit onderzoek is gebleken dat minimaal 95% van ons gedrag automatisch is, niemand ontkomt hieraan, wat zijn of haar functie of opleiding ook is. Automatisch gedrag is iets wat gedaan wordt, zonder dat daaraan een intentie of een duidelijk doel ten grondslag ligt, dit gedrag is nauwelijks te sturen of te controleren.'

⁸⁰³ Goenka, Satya, Narayan, *Doha Dhamma Verses*

⁸⁰⁴ *Ibid.* p. 160

⁸⁰⁵ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 156

⁸⁰⁶ Dit was voor mij persoonlijk een nieuwe vorm van wandelen: een ultieme, ontzettend rijke en diepe ervaring.

⁸⁰⁷ Dhammadharo, Ajaan, Lee, (1948), *Frames of Reference* p. 8

⁸⁰⁸ Batchelor, Stephen, (2011), *Bekentenis van een boeddhistische atheïst* p. 59

⁸⁰⁹ Volgens Carolyn Bohach, professor microbiologie van de University of Idaho, zouden er zich in ons lichaam 10 keer meer bacteriële cellen dan menselijke cellen bevinden. De exacte hoeveelheid heeft weinig belang; wel het besef dat ons lichaam een constante flow is van ontstaan en vergaan [meer expliciet: van geboren worden en sterven]. Het is een massa die verandert van moment-tot-moment en geen enkele stabiliteit bezit. Het besef van deze permanente transformatie verandert volkomen onze kijk op het bestaan.

⁸¹⁰ Koster, Frits, (2005), *Het Web van Wijsheid* p. 192 — 'De vier basiselementen aarde, vuur, lucht en water [*P. dhatu's*] kunnen in alle vormen van materie terug gevonden worden. Vaak voert één element de boventoon, maar ze zijn alle vier aanwezig en in de praktijk onlosmakelijk met elkaar verbonden.'

⁸¹¹ Dhammadharo, Ajaan, Lee, (1948), *Frames of Reference* p. 9

⁸¹² 'het kleinste deeltje' (*P. kalapa*)— Khema, Ayya, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen* p. 56 — 'De natuurwetenschappers bevestigen met hun methoden wat de Boeddha in zichzelf ervaren heeft: er is in het hele universum geen materie, er zijn alleen maar energie-deeltjes, die samenkomen en weer uit elkaar vallen.'

⁸¹³ Ibid. p. 58 ‘ *Ons lichaam bestaat uit vier elementen: - aarde: (symboliseert hardheid en inflexibiliteit) het zijn de vaste lichaamsdelen, bijvoorbeeld beenderen, spieren, pezen, huid. - water: (symboliseert cohesie en flexibiliteit) alles wat stroomt, bijvoorbeeld bloed, urine, speeksel, slijm; en wat de delen met elkaar verbindt, zoals water meel tot deeg bindt. - vuur: (symboliseert warmte) de lichaamstemperatuur. - lucht: (symboliseert ruimte ofte materiële leegte) de winden en de beweging.*

Alles om ons heen, levend of niet levend, bestaat uit dezelfde vier elementen, alleen in andere proporties. Als je jezelf zo kunt beschouwen, kom je gemakkelijker los van het idee-fixe als mens iets bijzonders te zijn en los van de daarmee verbonden ik-betrokkenheid — ‘ik’, de maat van alle dingen’ — en leer je alles meer universeel te zien’.

De fysieke wereld is slechts water, aarde, lucht en vuur. Ze zijn aan verandering onderhevig en puur natuurlijk; ze zijn niet van onszelf of van een ander.

⁸¹⁴ Thich Nhat Hanh, (2009), *Leven in aandacht. Commentaar op het Satipatthana-Soetra p. 64*

⁸¹⁵ Dit hoeft geen literaire fictie te zijn. Indien je de lugubere realiteit met je eigen ogen wilt aanschouwen, volstaat het ‘bodyfarm’ in te geven op YouTube. Andere input-mogelijkheden zijn: ‘cremation’ of ‘cremation ghat’. Opgelet: dit is niet voor gevoelige personen.

⁸¹⁶ In het oude India vond men op deze knekelgronden achtergelaten en niet-begraven lijken, evenals gedeeltelijk gecremeerde lijken. Eenzelfde tafereel kan anno 2019 nog steeds visueel ‘genoten’ worden aan de *cremation ghats* in Benares (Varanasi). In ieder geval: het afschuwelijke van deze tafereelen is duizendmaal eerlijker dan de westerse ‘wegkijk’-houding die de dood gewoon negeert.

⁸¹⁷ *asubha: (P)* weerzinwekkend; onaangenaam; duister. Het tegengestelde van *subha*.

⁸¹⁸ Brahm, Ajahn, (2000), *Contemplation of Death - Dhammatalk dd. 20.12.2000 — ‘By sanitising death we are preserving the illusion of life. The illusion is that life will go on forever, and that the only purpose of life is seeking pleasure, amusements and an accumulation of wealth’.*

⁸¹⁹ Thich Nhat Hanh, (2009), *Leven in aandacht. Commentaar op het Satipatthana-Soetra p. 68 — ‘Dus worden de leringen over vergankelijkheid, zelfloosheid en onderling afhankelijk ontstaan—de drie fundamentele uitgangspunten in het boeddhisme—direct verwezenlijkt door de oefening van het aandachtig observeren van het lichaam. Deze...oefeningen kunnen ons bevrijden en ons bewust maken van de dingen zoals ze zijn.’*

⁸²⁰ Koster, Frits, (2005), *Het Web van Wijsheid p. 102*

⁸²¹ Khema, Ayya, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen p. 117-118*

⁸²² ‘*observatie van de gewaarwordingen in de gewaarwordingen*’: herinner de vorige satipatthana: als subject en object van de observatie één worden, d.i. als we één worden met onze gewaarwordingen.

⁸²³ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - De directe weg naar bevrijding p. 177 — ‘... de emoties... zijn veel complexer dan het pure voelen op zich en daarom behoren ze eerder tot het domein van de satipatthana-beschouwing van geestesgesteldheden.’*

⁸²⁴ *samisa (met gehechtheid)* = onzuiver; *niramisa (zonder gehechtheid)* = zuiver.

⁸²⁵ Volgens Satya Narayan Goenka worden de termen *samisa* en *niramisa* momenteel nog steeds in Indië gebruikt om resp. niet-vegetarisch en vegetarisch voedsel aan te duiden.

⁸²⁶ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - De directe weg naar bevrijding* p. 199 — ‘Systematische ontwikkeling van deze vaardigheid brengt een intuïtieve morele gevoeligheid teweeg die van groot belang is voor de eigen voortgang op het pad en een betrouwbare leidraad is voor het juiste gedrag in het gewone alledaagse leven.’

⁸²⁷ Ajahn Chah, (2007), *Food For The Heart*

⁸²⁸ Analayo, Bhikkhu, Ibid. p. 187 — ‘Talrijke leerredes geven aan dat wijsheid en realisatie in voorwaardelijke zin gebonden zijn aan de aanwezigheid van niet-zintuiglijke vreugde [*P. piti*] en geluk [*P. sukha*].’ [Kernhout]

⁸²⁹ Voor de beoefening heeft het geen enkel belang of de gewaarwording aangenaam óf onaangenaam óf neutraal is: voor de beoefening zijn alle gewaarwordingen evenwaardig. Waar het op neer komt is: zich onthouden van het geven van een (onbewuste, geconditioneerde) reactie.

⁸³⁰ Dhammadharo, Ajaan, Lee, (1948), *Frames of Reference* p. 12

⁸³¹ Nyanaponika, Thera, (1995), *Vedana-Samyutta* — De Vedana-Samyutta vergelijkt de gewaarwordingen met winden die uit verschillende richtingen komen. Zoals het dwaas is om zich tegen het weer te verzetten, is het dwaas om zich te verzetten tegen wijzigingen in de gewaarwordingen. Aanvaarding is de boodschap.

⁸³² Khema, Ayya, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen* p. 118

⁸³³ *Kama*, de hindoe-god van de liefde, is een metafoor voor het zaad van verlangen, dat het ongemanifesteerde ertoe aanzet om manifest te worden.

⁸³⁴ Onwetendheid (*P. avijja*) heeft niets te zien met een gemis aan intellectuele paraatheid of kennis. Deze onwetendheid komt voort uit onnadenkendheid (*P. miccha-patipatti-avijja*) of aan een gebrek aan inzicht, d.i. zich niet duidelijk bewust zijn ofwel het niet juist interpreteren van fysieke, mentale, zintuiglijke en emotionele ervaringen (*P. apatipatti-avijja*).

⁸³⁵ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 198

⁸³⁶ *Bahiya-Sutta, Udana 1-10 (Ud 1-10)*

⁸³⁷ Ayya Khema, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen* p. 118 - ‘weten (beseffen) dat de gedachten ons weer eens beetnemen.’

⁸³⁸ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 205

⁸³⁹ Ibid. p. 207

⁸⁴⁰ Ibid. p. 210 - Men noemt het de 5 hindernissen omdat zij de geestelijke ontwikkeling en dus de poort naar Ontwaken hinderen, i.c. blokkeren. — ‘Zij hinderen het juiste functioneren van de geest. Onder invloed van deze hindernissen is men niet in staat het goede in zichzelf of de andere te onderscheiden, of tot concentratie en inzicht te komen. Daarom is het leren weerstaan van de invloed van hindernissen een belangrijke vaardigheid die tot voortgang op het pad leidt.’

⁸⁴¹ Snyder, Stephen, & Rasmussen, Tina, (2009), *Practising The Jhanas*, p. 24 e.v. geeft een grondige analyse van de verschillende soorten van concentratie.

⁸⁴² Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 214 — De totale opheffing van de 5 Hindernissen treedt pas op bij volledig ontwaken.

⁸⁴³ Snyder, Stephen, & Rasmussen, Tina, (2009), *Practising the Jhanas* p.19

⁸⁴⁴ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 211

⁸⁴⁵ Ibid. p. 216

⁸⁴⁶ Dubois, Guy, Eugène, (2017), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht*

⁸⁴⁷ voor uitgebreide informatie betreffende deze materie zie: Nyanaponika Thera, (1993), *The Five Mental Hindrances and Their Conquest (Panca Nivarana)*.

⁸⁴⁸ Easwaran, Eknath, (2007), *The Dhammapada* p. 44

⁸⁴⁹ Khema, Ayya, (1999), *Kom en zie! Boeddha's aanwijzingen voor een gelukkig leven* p. 9

⁸⁵⁰ *Dhammapada, Gatha #85*

⁸⁵¹ 'slechts weinigen bereiken de Andere Oever': vert. van → *appaka te manussesu ye jana paragamino*: *alpaca* = weinig; *te* = zij; *manussesu* → *manussa* = mens, mensen; *manussesu* = onder de mensen; *ye* = wie; *jana* = persoon; *paragamino* → *para+gami*: *para* = de andere oever, de tegenliggende oever; *gami* → *gam* = gaan, bereiken, oversteken; *gami* = zij bereiken. '*Appaka te manussesu ye jana paragamino*', is vrij vertaald als: 'slechts weinigen bereiken de Andere Oever'.

⁸⁵² 'de meesten schuifelen slechts op en neer langs deze waterkant': vert. van → *athayam itara paja tiramevanudhavati*: *athayam* = maar deze; *itara* = de andere; *paja* = de mensheid, de mensen; *tiramevanudhavati* → *tiram+eva+anudhavati*: *tira* = oever; *eva* = enkel deze; *anudhavati* → *anu+dhav*: = langs; *dhav* = lopen; *tiramevanudhavati* = enkel langs deze oever (*P. ora*) lopen, in de betekenis van 'deze [inferieure] wereld'. '*Athayam itara paja tiramevanudhavati*', is vrij vertaald als: 'de meesten schuifelen slechts op en neer langs deze waterkant'.

⁸⁵³ *Girimananda-Sutta, Anguttara Nikaya, 10.60*

⁸⁵⁴ Wei Wu Wei, (1963), *Ask The Awakened; The Negative Way — 'Why are you unhappy?' 'Because 99 percent of everything you think, and of everything you do, is for yourself—and there isn't one.'*

⁸⁵⁵ *Maha-Dukkhakhandha-Sutta, Majjhima-Nikaya 13.18-19*

⁸⁵⁶ Wanneer deze wereld een illusie blijkt te zijn scheidt onze geest gewoon een andere wereld: in de hemel van de brahmanen leefden mooie 'hemelmaagden', *apsaras* genaamd, mooie hemelse gratiën die nooit ouder werden. Het is op deze illusie dat de Boeddha doelt in deze *sutta*.

⁸⁵⁷ Spirituele vriend (*P kalyana-mitta*) — een spirituele vriend is iemand waar je niet alleen iets kán van leren; je móet er ook van leren. In de '*Visuddhimagga*' — Het Pad van Zuivering — zegt Buddhaghosa dat, als er geen Boeddha als spirituele vriend voor handen is, men zich moet wenden tot één van de acht grote discipelen. Als dit ook niet kan, moet men iemand zoeken die alle [mentale] hindernissen verwijderd heeft, die alle *jhanas* heeft bereikt en inzicht heeft ontwikkeld. Is dit ook niet mogelijk, dan moet men iemand zoeken die tenminste één *jhana* heeft bereikt, of iemand die de volledige *tipitaka* [de drie onderdelen van de *Pali*-canon] kent; of iemand die er twee kent of iemand die tenminste één deel van de *tipitaka* kent. Is dit ook niet mogelijk dan moet men op zoek gaan naar iemand die tenminste één hoofdstuk, met commentaar, uit de canon kent en die in aandacht leeft.

En als je géén spirituele vriend kunt vinden, raadt de Boeddha in de *Upakkilesa-Sutta*, *Majjhima Nikaya* 128 het volgende aan: '*... Leef dan alleen als een koning die een veroverd koninkrijk heeft opgegeven; als een olifantenstier in de wildernis. Het is beter om alleen te leven; er bestaat geen vriendschap met een dwaas. Leef alleen, onbekommerd, doe geen kwaad; als een olifantenstier in de wildernis.*' De *Dhammapada* zegt hierover: '*Als iemand geen metgezel kan vinden die beter is dan hijzelf of zijn gelijke, dan kan men beter alleen blijven. Want met dwazen om-gaan levert geen voordeel op.*' - (*Dhammapada* 5.61)

⁸⁵⁸ zie ook: Batchelor, Stephen, (2013), *Boeddhisme zonder geloof* p. 59-60

⁸⁵⁹ zie ook: Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 216-224

⁸⁶⁰ Thanissaro, Bhikkhu, (2012), *With Each & Every Breath - A Guide to Meditation* p. 119

⁸⁶¹ Coleman, Daniel, (2008), *The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness*, p. 7

⁸⁶² *Digha Nikaya* 3.265

⁸⁶³ *Samyutta Nikaya* 1.31

⁸⁶⁴ Koster, Frits, (2005), *Het Web van Wijsheid* p. 129 — '*Kenmerkend bij mededogen is de wens om lijden te verzachten. Mededogen is de directe tegenpool van valsheid; het manifesteert zich als de afwezigheid van wreedheid. In de maatschappij leidt het tot een groter empathisch vermogen, maatschappelijke betrokkenheid en belangeloze hulp. Als we mededogen ontwikkelen is het goed om uit te kijken voor de valkuil van medelijden. Deze vertroebeling van mededogen ontstaat als we ons laten meeslepen door verdriet. Mededogen is in die zin een warm maar tegelijkertijd niet-hechtend erbarmen.*'

⁸⁶⁵ voor *metta-bhavana*: zie mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2017), *Vipassana Bhavana. Inzichtmeditatie* p. 90 e.v.

⁸⁶⁶ Haat heeft zijn oorsprong zowel in verleden als in toekomst: ofwel heeft iemand je in het verleden iets aangedaan, ofwel heb je angst dat iemand je in de toekomst iets zal aandoen. Haten is onmogelijk in het hier-en-nu. Probeer het gewoon: zonder te denken aan het verleden of aan de toekomst kan je niet haten. Het lukt niet. Liefde heeft geen verleden of toekomst. Liefde is er in het hier-en-nu.

⁸⁶⁷ *Bodhicitta* bestaat op twee niveaus. Ten eerste is er *bodhicitta* zonder voorwaarden; het is een onmiddellijke ervaring, die vrij is van concepten en gedachten. Het is iets enorm 'goeds', dat we zelfs niet een beetje kunnen benoemen of vastleggen, zoals in je diepste binnenste weten dat je absoluut niets te verliezen hebt. Ten tweede is er relatieve *bodhicitta*, ons vermogen ons hart en bewustzijn open te houden voor *dukkha*, zonder ons af te sluiten, met open ogen.

⁸⁶⁸ Chodron, Pema, (2010), *The Places that Scare You: a guide to fearlessness in difficult times. Dit werk geeft een goede inzicht in bodhicitta.*

⁸⁶⁹ Koster, Frits, (2005), *Het Web van Wijsheid p. 33* – 'Onheilzaam bewustzijn in de context van de *Abhidhamma* zou ik tweeledig willen formuleren, namelijk (1) als bewustzijn dat menselijk leed met zich meebrengt en (2) als bewustzijn dat bevrijding uit het lijden en het ervaren van diepere vormen van geluk in de weg staat en vertraagt.'

⁸⁷⁰ *Kalama sutta, Anguttara Nikaya 3.65*

⁸⁷¹ Snyder, Stephen, & Rasmussen, Tina, (2009), *Practising The Jhanas p. 116*

⁸⁷² Khema, Ayya, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen p. 57* – '... hechtgroepen, omdat zij de objecten voor het hechten vormen, doordat we ons ermee vereenzelvigen.'

⁸⁷³ De letterlijke vertaling van *rupa* is: 'datgene wat aan vervorming en verval onderhevig is'. Het begrip *rupa* wordt meestal vertaald als 'materie', 'vorm', 'lichamelijkheid'.

⁸⁷⁴ Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009), *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie p.113*

⁸⁷⁵ Dit vormt een uiterst belangrijk geven: niet-gehechtheid aan én gelijkmoedigheid t.o.v. de 5 *khandhas*, die de 5 aspecten vormen van de subjectieve persoonlijkheid, leiden rechtstreeks tot realisatie. Beschouwing van de 5 geledingen vormt de aangewezen weg om allerlei aspecten (van gehechtheid aan en identificatie met) van een (illusoir) zelfbeeld bloot te leggen.

⁸⁷⁶ *Samyutta-Nikaya Deel 3 - Het Deel der Geledingen (Khandha-Vagga) 22.59*

⁸⁷⁷ *Dhammapada 7.90*

⁸⁷⁸ 'wie de reis volbracht heeft': vert. van → *gataddhino* → *gata+addhi*: *gata* → *gam* = gaan; *gata* = gegaan; *addhi* = reis. 'Gataddhino', is vrij vertaald als: 'wie de reis volbracht heeft'.

⁸⁷⁹ 'wie zonder verdriet is': vert. van → *visokassa* → *vi+soka*: *vi* = speciaal, bijzonder, op een speciale manier; *vi* = voorzetsel dat in het *Pali* gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *soka* = verdriet. 'Visokassa', is vrij vertaald: 'wie zonder verdriet is'.

⁸⁸⁰ 'is in alle opzichten bevrijd': vert. van → *vippamuttassa sabbadhi*: *vippamuttassa* → *vi+pa+muc*: *vi+pa* = twee voorzetsels die in het *Pali* gebruikt worden om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *muc* = bevrijden, zelf-realiseren; *mutta* = bevrijd; *sabbadhi* = in alle opzichten. 'Vippamuttassa sabbadhi', is vrij vertaald als: 'is in alle opzichten bevrijd'.

⁸⁸¹ 'voor wie alle ketens verbroken heeft': vert. van → *sabbaganthappahinassa* → *sabba+gantha+pahina*: *sabba* = alle; *gantha* = ketens; *pahina* → *pa+ha*: *pa* = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *ha* = verlaten, opgeven, verbreken; *pahina* = heeft verbroken. '*Sabbaganthappahinassa*', is vrij vertaald als: 'voor wie alle ketens verbroken heeft'.

⁸⁸² 'bestaat de koorts van passie niet': vert. van → *parilaho na vijjati*: *parilaho* → *parilaha* = koorts; *na* = niet; *vijjati* → *vid* = vinden, weten, bestaan; *vijjati* = bestaat. '*Parilaho na vijjati*', is vrij vertaald als: 'bestaat de koorts van passie niet'.

⁸⁸³ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 231

⁸⁸⁴ *Ibid.* p. 237-238

⁸⁸⁵ *Idem dito* zoals bij de *panca nivarana*.

⁸⁸⁶ *Digha Nikaya III 106 – De ontwikkeling van de 7 factoren (P. sambojjhanga) van ontwaken wordt gezien als de hoogste vorm van inspanning.*

⁸⁸⁷ *SN V, 134 - 'Zoals een rivier de neiging heeft naar zee te stromen, zo neigen de factoren van ontwaken naar nibbana.'*

⁸⁸⁸ zie *Saundarananda, XVI, 94 e.v.*

⁸⁸⁹ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 264-265

⁸⁹⁰ *Ibid.* p. 264

⁸⁹¹ Waarheden moeten hier verstaan worden in de zin van 'vaststaande feiten' of 'realiteiten', of nog: 'feiten waar men niet langs kan'.

⁸⁹² Bodhi, Bhikkhu, (2013), *Dhamma and Non-duality – 'These four truths, the Buddha declares, are noble truths, and what makes them noble truths is precisely that they are actual (P. tatha), undeviating (P. avitatha), invariable (P. anannatha). It is the failure to face the actuality of these truths that has caused us to wander for so long through the long course of samsara. It is by penetrating these truths exactly as they are that one can reach the true consummation of the spiritual quest: making an end to suffering.'*

⁸⁹³ *Dhammacakkappavattana-Sutta, Samyutta Nikaya 56.11*

⁸⁹⁴ In mijn boeken noem ik deze absolute werkelijkheid: het 'proces'.

⁸⁹⁵ Zelfs tussen de fenomenale en noumenale werkelijkheid bestaat geen dualiteit: de fenomenale realiteit is slechts een *manifestatie* van de noumenale werkelijkheid—een noumenale manifestatie.

⁸⁹⁶ Koster, Frits, (2005), *Het Web van Wijsheid* p. 95

⁸⁹⁷ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - De directe weg naar bevrijding* p. 45-81 en p. 293 e.v.

⁸⁹⁸ *Ibid.* p. 293

⁸⁹⁹ *'bhavana-maya panna'* = wijsheid die énkél door meditatie kan verworven worden. Enkel de *eigen ervaring* kan je met de realiteit in contact brengen. Het is onmogelijk een einde te maken aan de existentiële angst en twijfel door naar anderen te luisteren. Dat kan je énkél zélf doen: *'Wees je eigen licht; wees je eigen eiland.'*

⁹⁰⁰ Thich Nhat Hanh, (2009), *Leven in aandacht* p. 140

⁹⁰¹ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 292

⁹⁰² *'stroombetreding': sotapanna*

⁹⁰³ *Dhammapada, gatha # 93* — *'Wie de kankers compleet vernietigd heeft; Wie niet hunkert naar voedsel; Wie de lege en ongeconditioneerde bevrijding ervaren heeft; Zijn spoor is moeilijk te volgen—Zoals het spoor van vogels in de lucht.'*

⁹⁰⁴ Voor een uitgebreide bespreking van de *paticca samuppada*, zie: Payutto, Phra, Prayudh, (1995), *Buddhadhamma. Natural Laws and Values for Life* p. 77 e.v.

⁹⁰⁵ *Mahaparinibbana-Sutta, Digha-Nikaya 16*

⁹⁰⁶ Batchelor, Stephen, (2013), *Mara. Een beschouwing van goed en kwaad* p. 65

⁹⁰⁷ Ibid.

⁹⁰⁸ Ibid. p. 95

⁹⁰⁹ Schumann, Hans, Wolfgang, (1998), *De historische Buddha* p. 184-185

⁹¹⁰ Ik bedoel, niet meer noch minder: Vrij Onderzoek *pur sang*

⁹¹¹ Voor de nidanas, zie Buddhaghosa, Bhikkhu, (1996), *Handbook for Mankind* p. 117 e.v.

⁹¹² De tegenovergestelde beweging (niet kloksgewijs) wordt *dhammacakka* genoemd.

⁹¹³ De reden hiervoor ligt er louter in dat men de diepe betekenis van de *paticca samuppada*—wat tenslotte tot de essentie van de *Dhamma* behoort—op deze symbolische manier poogde uit te leggen aan de analfabete volgelingen: terwijl je de tempel in- of uitging werd je geconfronteerd met deze 'spiegel', die je een reëel beeld gaf van wie je bent en wat je drijfkrachten zijn. Een tekening gebruikt immers de universele taal. Maar zónder enige duiding blijft de *bhavacakka* een moeilijk verhaal. In de spiegel kijken en tegelijkertijd de wérkelijke aard van de spiegel zien, zowel als de juiste interpretatie van wat er voor je verschijnt, is een moeilijke opgave. In plaats van te zien wat is, zien we liever datgene wat we willen zien. Tot het 'spook' van de tijd ons uiteindelijk confronteert met het einde van ons bestaan. In het uur van de dood heeft het echter geen enkele zin meer om jezelf wat voor te liegen of om iets uit te stellen. Over dit soort 'spiegel' gaat het hier.

⁹¹⁴ Prins, Menno, (2013), *Boeddhistisch Dagblad, dd. 17 december 2013* - *'Alles waarvan je kunt zeggen: 'Ik heb...'*

In dit uitzonderlijk goed geschreven artikel beschrijft Menno Prins de illusie van het ik.

⁹¹⁵ *sankharas* zijn kammische geconditioneerde wilsdaden, opwellingen, bestaande uit voorstellingen, verlangens en begeerten, die ons intentioneel menselijk gedrag sturen—zowel mentaal, verbaal als via handelingen. In het Engels spreekt men van *'mental formations'*.

⁹¹⁶ Osho, (2014), *Moving into the Unknown* p. 12

⁹¹⁷ Ik ga er [uiteeraard volledig hypothetisch en vrijblijvend] van uit dat, indien het denken, spreken en handelen tijdens het leven bewust, liefdevol, empathisch is geweest, je op het moment van de dood vrij van angst kunt zijn en vrede en zekerheid kunt hebben in je hart. De dood is voor mij slechts *une rite de passage*. De rest is Niet-Weten, maar dat stoort me allerminst.

⁹¹⁸ *Buddha Dharma Education Association, A Guide To A Proper Buddhist Funeral* p. 7

⁹¹⁹ Wei Wu Wei, (2004), *Open Secret* p. 116

⁹²⁰ *Ariyapariyesana-Sutta, Majjhima Nikaya* 26

⁹²¹ *Cfr. supra - de Wet van Lavoisier.*

⁹²² Het niet [kunnen/willen] zien dat er geen enkel verschijnsel bestaat dat een inherente kern in zich draagt, is de oorzaak van lijden (*dukkha*).

⁹²³ In de Indische traditie wordt een geboorte niet énkél geconditioneerd door een zaadcel en een eicel; ook het *wedergeboorte-bewustzijn* speelt een rol. Bij een geboorte is er dus sprake van drie 'actoren'. Door het wedergeboorte-bewustzijn kan er dus een nieuwe lichaam-en-geest ontstaan (*P. nama-rupa*), die bestaat uit de 5 *khandhas* die het individu vormen

⁹²⁴ Enige bescheidenheid bij het toekennen van Nobelprijzen zou ons sieren.

⁹²⁵ zie ook het werk van Lépine, François, (2008), *Quantum Buddhism. Mahajrya Bodhana Sutra. Teachings on Awakening to the Great Field.*

⁹²⁶ Khema, Ayya, (1999), *Kom en ziel* p. 41

⁹²⁷ Osho, (2012), *The Heart Sutra. Talks on Prajnaparamita Hridayam Sutra of Gautama the Buddha* p. 49

⁹²⁸ Arntz, William, Chasse, Betsy e.a. (2005), *What the Bleep Do We Know*

⁹²⁹ Het bewustzijn wordt onderverdeeld in 8 aspecten: het basisbewustzijn, het bewust-zijn van de 6 zintuigen (visueel, auditief, geur, smaak, tast en mentaal bewustzijn) en het emotionele bewustzijn.

⁹³⁰ Zie de afzonderlijke nota op het einde van dit hoofdstuk: *Vedana—de cruciale schakel van gewaarwording.*

⁹³¹ Zie in dit verband: Deel I, Hoofdstuk I.6, *Wat zijn de Vier Waarheden*, onder titel: *De oorsprong van het lijden.*

⁹³² Brahm, Ajahn, (2009), *Helder Inzicht, Diepe Verstillig* (2009) p. 159

⁹³³ Loy, David, (2008), *Rethinking Karma*, *Tricycle, Spring 2008*

⁹³⁴ Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 192 — 'True insight only occurs in the presence of a nonthinking, bare awareness (*) of the passing away of phenomena in the present moment.'

(*): 'bare awareness': naakte aandacht, d.i. zonder de mind chatter; zonder de toevoeging van verhalen en drama's.

⁹³⁵ Inagaki, Hisao, (1995), *The Three Pure Land Sutras - Sutra on Contemplation of Amityus*

⁹³⁶ *Alagaddupama-Sutta, Majjhima Nikaya 22*

⁹³⁷ *Dhammapada, Gathas # 277 t/m 279*

⁹³⁸ 'wijsheid': (*P. panna*). De wijsheid die hier bedoeld wordt is inzicht-wijsheid (*P. vipassana panna*).

⁹³⁹ 'maakt zich vrij': is een niet-letterlijke vertaling van het Pali-woord 'nibbida', wat duidt op averisie; onverschilligheid; ontnuchtering; afschuw; afkeer; walging. Wat hier bedoeld wordt is dat de *yogi*—door zijn verworven inzicht-wijsheid—onverschillig wordt t.o.v. de geconditioneerde fenomenen.

⁹⁴⁰ Hetzelfde geldt trouwens niet enkel voor *nibbana*, maar ook voor de hel. Noch *nibbana*, noch de hel zijn overgangsfasen, zijn hiernamaals. Hemel en hel maken we *hier*, in dit leven. Kijk maar om je heen. In je dichte omgeving.

⁹⁴¹ Borel, Henri, (1903), *Wu Wei, A phantasy Based on the Philosophy of Lao-Tse, Author's Preface, p. VIII*

⁹⁴² *Wu wei* is een grondstelling in het Taoïsme, dat een begrip inhoudt van weten wanneer wél te handelen (d.i. actief op te treden) en wanneer niet te handelen. De letterlijke betekenis van *wu wei* luidt: 'niet handelen tegen de aard van de dingen in' [dit is: niet bezig zijn met zaken die afgezonderd zijn of zich afzonderen van het geheel].

Een onderdeel van het paradoxale begrip '*wei wu wei*' komt als volgt tot uitdrukking: 'handelen door niet te handelen' of nog 'het mooie vanzelf-gaan'. Dat behoeft geen analyse, geen weten, geen oplossing. Het gaat vanzelf.

Volgens de Boeddha komt 'alle lijden voort uit *willen*'. Anders gezegd: wie niets meer wil, maakt ook een einde aan *dukkha*. En wie niets meer wil, volgt de beweging van Tao, de levensstroom; laat zich meedrijven op de stroom van het leven. Voor de 'normalen'—de 'wereldlingen', de *puthujjanas*, de 'geconditioneerden'—is zulk iemand echter een onpraktische dwaas, een gevaarlijke gek. Tot zover de visie van Henri Borel over 'wu wei' in zijn boek *Wu Wei, A Phantasy Based On The Philosophy of Lao-Tse*. Een verboden boek. Bijgevolg een *dikke* aanrader! En ook een prachtige eindnoot om dit boek af te sluiten.