

# DHAMMA-ZAADJES

DEEL I



**Guy Eugène DUBOIS**

*Voorwoord door Caroline Verwimp*



# DHAMMA-ZAADJES

DEEL I

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

*VIPASSANA BHAVANA*

— *Inzichtmeditatie* —

*ATTHAKAVAGGA*

— *De Vrede van de Boeddha* —

*SATTA-VISUDDHI*

— *De Zeven Zuiveringen* —

*DHAMMA*

— *Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid* —

*DHAMMAPADA*

— *Het Pad van Waarheid* —

*KHAGGAVISANA Sutta*

*PARAYANAVAGGA*

— *De Weg naar de Andere Oever* —

*WOORDEN VAN WIJSHEID*

— *De Dhammapada Zonder Exegese* —

*ITIVUTTAKA*

— *Zo is het Gezegd* —

*KHUDDAKAPATHA*

*—Korte Passages—*

*YATRA NAAR MAJJHIMADESA*

*—Een Pelgrimsreis naar het Middenland—*

*UDANA*

*—Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha—*

*SATIPATTHANA*

*—Het Pad naar Zelfrealisatie—*

*EKAYANO MAGGO*

*—De Directe Weg—*

*SOTAPATTIMAGGA*

*—Het Pad van de Stroombetreder—*

*ANICCA*

*—Sleutel tot Bevrijding—*

*Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden  
op de website <https://yatha-bhuta.com>*



# DHAMMA-ZAADJES

DEEL I

**Guy Eugène DUBOIS**

*Voorwoord door Caroline Verwimp*

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.

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



D/2022/Guy Eugène Dubois, uitgever  
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, België  
gdubois.dhammadbooks@gmail.com  
<https://yatha-bhuta.com>

Vormgeving, Prepress & Design: GD  
Gezet in Helvetica Neue  
Papier: Biotop crème FSC  
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland  
ISBN: 9789464651799 | NUR-Code: 718



*Sukhita hotha, dukkha muccuttha  
Moge je gelukkig zijn. Bevrijd van lijden.*

• *Net zoals de oceaan slechts één smaak heeft, de smaak van zout, zo heeft mijn Leer slechts één smaak: de smaak van bevrijding.* •

*(Anguttara-Nikaya 8.19)*



## INHOUD

<b>INHOUD</b>	<b>11</b>
<b>VOORWOORD</b>	<b>17</b>
<b>INLEIDING</b>	<b>21</b>
<b>DHAMMA-ZAADJES</b>	<b>25</b>
Dukkha	25
Wees je eigen leraar	28
Dhamma is vrij van sektarisch denken	29
De Middenweg (P. majjhima patipada) (1)	30
De Middenweg (P. majjhima patipada) (2)	31
Omarm vergankelijkheid, onvrede en zelfloosheid	32
Weinig stof op de oogleden hebben	33
Heilzaam & Onheilzaam	34
Bevrijding (P. vimutti)	35
Verontwaardiging	37
De Stroom	38
Spiritueel Ontwaken	39
Het Pad van Dhamma (P. dhammapada)	41
De khandhas	42
De plaats waar je de stroom betreedt (P. sotapatti)	43
Wees je eigen leraar.	45
Vertrouwen (P. saddha)	46
Vergankelijkheid (P. anicca)	47
Spiritueel Ontwaken	48
De metafoor van de oceaan	50
De Stroombetreder (P. sotapanna)	53
Zelfrealisatie (P. nibbana)	56
Buddhankura	57
Wees een bevoorrechte getuige	58
Opdracht	61
Waarheid	62
Mededogen (P. karuna)	63
De Drievoudige Training (P. tisikkha)	64

Inzicht	66
Dhamma heeft slechts één smaak	68
Een opdracht en een wens	69
De kern van Dhamma	71
Wij zijn allen voorbijgangers...	73
Wijsheid (P. panna) en Mededogen (P. karuna)	74
Inzicht	75
Het Proces	76
Alles wat we ervaren, wordt voorafgegaan door het denken	78
Wedergeboorte - Opnieuw 'worden' (P. bhava)	80
De laatste woorden van de Boeddha	82
Bhanaka's	83
Waakzaamheid (P. appamado)	84
Meditatie op de dood (P. marananussati, maranasati)	85
Het 'ik'	86
De Viervoudige Geleding van de Sangha (P. catu parisa)	87
Avalokiteshvara en Tara	88
Spiritueel Ontwaken	90
De Tien Ketens (P. samyojana)	91
Vormelijke Dhamma (P. buddharupa)	92
De spirituele vriend (P. kalyanamitta)	93
Het Pad (P. magga)	94
Het Pad	95
Heilzaam handelen (P. samma kammanta)	96
Zelfrealisatie (P. nibbana)	97
Anicca	98
Geboorte en Dood	99
Een onzuivere vs. een zuivere geest	100
Leegte (P. anatta)	101
Wedergeboorte (P. bhava)	102
Het eiland	104
Waarheid	105
De perfectie van wijsheid (P. panna paramita; Skr. Prajnaparamita)	106
Zie de Boeddha. Zie de Dhamma. Zie de Sangha.	107
Vrij Onderzoek	108
De aandacht van satipatthana (1)	109

De aandacht van satipatthana (2)	110
De aandacht van satipatthana (3)	111
De aandacht van satipatthana (4)	112
De aandacht van satipatthana (5)	113
Keuzeloos gewaarzijn	114
Samsara	115
De Boeddha was een Groot Mens (P. Mahapurisa)	116
De dingen zien zoals ze zijn (P. yatha-bhuta)	117
Het proces	118
Realisatie (P. pativedha)	119
Volharding (P. adhitthana)	120
De Andere Oever (P. parayana)	121
Buddharupa	122
Het oog van wijsheid (P. dibbacakku)	124
Stroombetreding (P. sotapatti)	125
De leegte der dingen (P. anatta)	126
Bevrijding (P. vimutti)	127
Kom en kijk (P. ehipassiko)	128
Dhamma	129
Vrij Onderzoek	130
Onwetendheid (P. avijja)	131
Zelfrealisatie (P. nibbana)	132
Aandacht en Gelijkmoedigheid	133
Innerlijke vrede (P. shanti)	135
Eén Dhamma	137
Wijsheid (P. panna)	139
Aandacht (P. sati)	140
Stroombetreding	141
Het 'Nu'	142
De dingen zien zoals ze zijn	143
Voorbij dualiteit gaan	144
Dhamma is één	145
Een voortdurend veranderend Proces	146
Het directe Pad (P. ekayana magga)	147
Pali-woorden	148
Stroombetreding (P. sotapatti)	149

Zelfrealisatie	151
Onwetendheid (P. avijja)	152
Gedachten (1)	153
Gedachten (2)	154
Gedachten (3)	155
Gedachten (4)	156
Onwetendheid (P. avijja)	157
Alles komt goed	158
Meditatiemethode (P. kammattana)	159
Spirituele vrienden	160
De schoonheid van vergankelijkheid	162
Het proces	163
Verlangen	165
Ontwaken (1)	166
Ontwaken (2)	167
Ontwaken (3)	168
De Vijf Hindernissen (P. panca nivarana)	170
Begeerte (P. tanha)	172
Direct zien (P. paccanubhoti)	173
Anatta	174
De Vasala Sutta	175
Dhamma is vertrouwen	176
Getuige zijn.	177
Anicca	178
Afhankelijk Ontstaan (P. paticca Samuppada)	179
Harmonie	180
Uppada Sutta	181
Nibbana is het grootste geluk	182
Afzondering (P. viveka)	183
Yatha-bhuta nana dassana	184
In dit lichaam...	186
Kijk met de ogen van een kind...	188
Buddhadhamma	190
Ontstaan en vergaan	191
Samatha	192
Enkel liefde stilt haat	194

Udayabbaya	196
Wat zal er van ons geworden?	198
Je tijd is kostbaar	199
Wijsheid en bewustzijn	200
Zelfrealisatie	201
Gehechtheid aan regels en rituelen (P. silabbata paramasa ditthi)	202
Stilstaand, stromend water...	204
Steeds opnieuw geboren worden (P. bhavaraga)	205
Leef de Dhamma.	206
Wijsheid (P. panna)	207
Ontwaken	208
Alles ontstaat uit gedachten	209
De Perfectie van wijsheid — (Skr. Prajnaparamita)	211
Het Ongeborene (P. ajata), Het Doodloze (P. amata)	215
Liefdevolle vriendelijkheid (P. metta)	217
<b>VOETNOTEN</b>	<b>219</b>





## VOORWOORD

### 'Ping'

6 uur in de ochtend.  
Lente, zomer, herfst of winter.  
Elke dag wordt er een zaadje geplant.  
Een zaadje van wijsheid.  
Een kijken.  
In de diepte.  
Naar de essentie.  
Guy weet als geen ander om je recht naar die diepte,  
naar die essentie,  
naar die kern van wijsheid te voeren.  
Zonder omwegen.

Hij helpt je om te kijken met de ogen van een Boeddha.  
Om met je eigen ogen de dingen te zien.  
Zoals ze zich aan je voordoen.  
De eeuwige beweging van het leven.  
Alles continu in verandering.  
In beweging.  
Vluchtig als een droom.  
Niets is permanent.

Niemand anders kan kijken in jouw plaats.  
Maar Guy helpt je kijken.  
Elke dag weer.  
Vanuit veel verschillende invalshoeken.  
Zo weet hij zoveel mogelijk mensen te raken.  
En wakker te schudden.  
Dit boek is een uitnodiging om zelf te kijken.  
Om als stille getuige dingen te zien.  
Die tot nu toe verborgen waren.  
Een aanzet om de werkelijkheid te ervaren.  
Zoals ze werkelijk is.  
Yatha-bhuta.  
Dit dagelijks stil moment in de vroege uurtjes.  
Zo bijzonder waardevol.

*Een kostbare schat om de dag mee te beginnen.  
Om even de tijd te nemen om stil te worden.  
Naar binnen te keren.  
Terwijl het zaadje wortel schiet.*

*De kennis van Guy over de Dhamma is onuitputtelijk.  
Zijn inzicht overbrengen aan zoveel mogelijk mensen  
is zijn grootste drijfveer.  
Prachtig hoe hij dit vol overgave doet!  
Vol passie!  
Woorden van wijsheid uit zijn hart.  
Weten van het hart.  
Zo puur.*

*Veel dank om ons de weg te wijzen, beste Guy.  
Vol toewijding, elke dag.*

*Mijn respect is groot.  
Mijn dankbaarheid diep.*

*Ik ben bijzonder blij dat deze zaadjes nu gebundeld worden.  
Dit is een boek om te bewaren op je nachtkastje.  
Om in je op te nemen als je 's ochtends je ogen opent.  
Voor je 's avonds je ogen sluit.  
En elk moment daartussen.  
Een schitterend juweel.  
Een droom van een boek.*

*Caroline Verwimp  
Borgerhout, juni 2022*



*Caroline Verwimp (1977) is verpleegkundige en werkt op een afdeling voor mensen met dementie. Als een bevoorrechte getuige ervaart ze er de Dhamma in al haar aspecten.*

*Vijf jaar geleden schreef ze zich in voor een meditatiedag in Ehipassiko. Dit voelde onmiddellijk als een thuiskomen.*

*Gewoon mogen zijn. In stilte. Met mildheid. Mildheid voor jezelf. Zonder oordeel. Samen met anderen. In stilte. En toch verbonden. Allen op hetzelfde pad.*

*Meditatie en de Sangha hebben haar niet meer losgelaten en vormen sindsdien een belangrijk onderdeel in haar leven.*

*Sinds 2020 zet ze zich in als vrijwilligster voor vzw Ehipassiko — Boeddhistisch Centrum Antwerpen-Mechelen.*



## INLEIDING

Siddhattha Gotama kwam 2.500 jaar geleden tot ontwaken aan de voet van een banyanboom in Uruvela, het huidige Bodhgaya.

De banyan is een 'tegendraadse' boom. Deze eigenschap alleen al rechtvaardigt zijn prominente plaats in dit boek. Beschouw de foto op de cover van dit boek dan ook als een eerbetoon aan deze bijzondere boom.

De banyan is een reusachtige, snelgroeiende, altijdgroene boom die in zijn oorspronkelijke habitat van Zuidoost-Azië gemakkelijk een hoogte van 30 meter en een stamdiameter van 3 meter kan bereiken. De boom bezit een brede kruin en de bladeren etaleren een specifieke hartvorm met een langgerekt puntje aan het einde.

Uit de takken, die in een grote waaier breed uitgroeien, ontspruit een uitgebreid stelsel van luchtwortels die, eenmaal ze de grond raken, opnieuw krachtig wortel schieten.

Uitgegroeid ondersteunen deze luchtwortels niet alleen de zware takken; ze zorgen ook voor permanente verjonging. Uitbreiding. Uitwaaiering. Op deze manier ontstaat er een krans van nieuwe bomen rond de centrale stam, die op den duur afsterft. Door deze eigenaardige vorm van voortplanting kan een banyan honderden jaren oud worden en reusachtige afmetingen bereiken.

De botanische tuin van de stad Howrah, in de nabijheid van Kolkata (Calcutta), de hoofdstad van de Indische deelstaat West-Bengalen, bezit een exemplaar dat zo uitgestrekt is dat de boom op zich een bos vormt. Deze Grote Banyan beslaat een oppervlakte van 18.918 vierkante meter en is daardoor één van India's toeristische *highlights*.

De banyanboom ontleent zijn naam aan kooplui—*banians*—die de kraampjes met hun koopwaar sinds onheuglijke tijden graag opstellen in de schaduw van deze enorme woudreuzen.

Volgens de overlevering waren de eerste lekenvolgelingen van de Boeddha twee Birmaanse kooplieden. Volgens diezelfde legende schonk de Boeddha hen een aantal hoofd-haren omdat ze hem zijn eerste maaltijd aanboden nà zijn Zelfrealisatie. Het verhaal gaat verder: beide kooplieden lieten, bij hun thuiskomst in Yangon, een *stupa* bouwen over deze relieken—het zaadje waaruit later de elysische *Schwedagon pagode* ontlook.

De banyan wordt ook de *bodhi*-boom genoemd omdat Siddattha Gotama onder deze boom mediteerde en tot ontwaken, verlichting, zelfrealisatie (*P. bodhi*) kwam.

Het is dus absoluut niet verwonderlijk dat de volgelingen van de Boeddha deze boom beschouwen als een heilige boom. Een boom van wijsheid. Van verbinding. Een *ficus religiosa*.

De banyan is niet enkel in het boeddhisme maar in de hele Indiase cultuur van grote symbolische betekenis: hij schiet uit naar vele richtingen, haalt zijn kracht uit ontelbare wortels en bezit een sterke stam. Aldus vormt de boom een ideale metafoor voor de concentratie van latente energieën die elke beoefenaar nodig heeft in zijn zoektocht naar spirituele ontwikkeling.

Hierdoor verdient deze boom met verve zijn prominente plaats op de cover van dit boek dat een bloemlezing van *Dhamma*-zaadjes is.

*Dhamma*-zaadjes zijn korte, <sup>1</sup> middellange of langere teksten over de *Dhamma*—de Leer van de Boeddha—die dagelijks gratis naar de leden van Ehipassiko, het Boeddhistische Centrum Antwerpen-Mechelen ©, worden toegestuurd. De bedoeling van dit initiatief is om de *Dhamma* dichter bij de beoefenaar te brengen door het opwekken van een dagelijkse observatie of reflectie.

Deze *Dhamma*-zaadjes kunnen zowat van alles zijn: citaten van de Boeddha of van een boeddhistische leermeester; een gedichtje; een *haiku*; een uitleg over een bepaalde uitspraak van de Boeddha; of de betekenis, respectievelijk etymologische verklaring, van een *Pali*-woord. Of een persoonlijke, spontane, plotse *Dhamma*-ontboezeming—een *udana*—van een *kalyanamitta*.

*Dhamma* heeft vele betekenissen. *Dhamma* is, behalve de Leer van de Boeddha zelf, ‘de werkelijkheid zoals deze als voorstelling aan ons, levende wezens, verschijnt’. <sup>2</sup>

Het is ‘de waarheid over hoe de dingen werkelijk zijn’ (*P. yatha-bhuta*). Het is de realiteit van het ontstaan en vergaan van alle verschijnselen, gezien als experiëntiele ervaring (*P. paccanubhoti*). <sup>3</sup>

*Dhamma* wordt uitgebreid beschreven in de meer dan 10.000 *sutta*’s van de *Pali*-canon. Maar opgelet: alhoewel de woorden en concepten van de canon de *Dhamma* uitgebreid omschrijven, zijn ze deze realiteit niet. *Dhamma* valt immers niet in woorden en concepten te vatten. *Dhamma* is een ervaringsleer, een inzichtleer—die door elke beoefenaar experiëntieel moet ervaren worden.

Beschouw de woorden en concepten in dit boek daarom uitsluitend als wegwijzers. Als vingers die naar de maan

wijzen, maar de maan niet zijn. Woord na woord. Concept na concept. Leg deze woorden en concepten vooral niet vast in dogma's. Maak er geen doctrinair gedoe van. Maak er geen religie van. Bouw er geen structuren rond. Kijk er etherisch doorheen. Geef ze ruimte om te ademen. Maak ze 'vloeibaar'. Spontaan. Door persoonlijk op zoek te gaan naar betekenissen die logisch zijn. En vooral nuttig naar beoefening toe. Naar jouw beoefening toe.

Onderken zélf met groeiende nieuwsgierigheid en penetrerende opmerkzaamheid de onderliggende waarheid van deze woorden en concepten. Want elke stap die je zélf zet, maakt alles duidelijker. Verstaanbaarder. Geschikter.

Observeer de diepe waarheid die ze vertegenwoordigen. Als vuurtorens. Als bakens van licht. Op jouw pad naar zelfrealisatie. *Zelf-realisation*. Op jouw *persoonlijk* Pad...

... Beleef je beoefening spontaan en ondogmatisch als de *Dhamma* zelf. Een meditatie die alles helder maakt... die je vrij maakt... die je naar de Andere Oever brengt. *Paramattha*.

Guy  
Beerzel, juli 2022



## DHAMMA-ZAADJES

### Dukkha

'*Dukkha*' (*P.*) betekent letterlijk: de omwentelingsas van het karrenwiel dat niet compleet sluitend in het asgat vastgeklonken zit. En daardoor de rit zeurend oncomfortabel maakt.

*Dukkha* wordt meestal vertaald als 'lijden'. Zulke vertaling is enigszins verwarrend. *Dukkha* is de voortdurende aan-eenschakeling van onvrede, van onbevredigdheid, ongenoegen, disharmonie, ergernis, imperfectie, tekort, leegte, onechtheid, irritatie, onbehagen, kommer en kwel. Het is alles wat niet voor 100% bevrediging geeft.

*Dukkha* is eigenlijk het leven zélf. Het bestaan dat door ons als ondeugdelijk, ontoereikend, als gebrekkig aan gevoeld wordt.

*Dukkha* is de onvrede die voortspruit uit het feit dat we de dingen *anders* willen dan ze zijn. Of de dingen gewoon niet willen. *Dukkha* is het resultaat van onze perceptie (*P. sanna*) over de dingen, wat leidt tot (aangename, onaangename of neutrale) gewaarwordingen en gevoelens (*P. vedana*). Die op hun beurt aanleiding geven tot '*datgene wat ons drijft, tot wat ons bezielt*' — i.c. tot reacties van verlangen of afkeer (*P. sankhara's*).

*Dukkha* is de georganiseerde chaos in ons denken dat zich op alle vlakken manifesteert en veruitwendigt, zoals (niet limitatief): een krakkemikkig werkende administratie of overheid; een bitsige baas; de rij wachtenden vóór u in het callcenter; een onhandige, twijfelende autorijder; een

natuurvernietigende urbanisatie; een onzorgvuldige regelgeving en communicatie; tendentieuze berichtgeving en (naar onze mening) schabouwelijke of onaangepaste omgangsvormen van anderen. *Dukkha* is 'lijden' in de breedste zin van het woord.

Zoals de oceaan uit water bestaat, zo bestaat het bestaan uit *dukkha*. Dualiteit vormt het kenmerk van het leven: gezondheid en ziekte, leven en dood, arm en rijk. *Dukkha* is het tegengestelde van *sukha*, wat geluk betekent.

*Dukkha* is één van de drie karakteristieken van alle geconditioneerde dingen; <sup>4</sup> naast vergankelijkheid (*P. anicca*) <sup>5</sup> en zelfloosheid (*P. anatta*). <sup>6</sup>

Er bestaat niets in de wereld dat blijvend gelukkig maakt: stabiel geluk—geluk dat door geen enkele interne of externe kracht in gevaar kan worden gebracht—is onbestaand in deze wereld. Alles fluctueert voortdurend: de objecten waarnaar we verlangen veranderen van moment tot moment; maar ook onze begeerte voor deze objecten wijzigt constant. Dit geldt voor alle verschijnselen. Dit is de zoiheid van de dingen. Het is de natuurlijke aard van alle verschijnselen. *As they really are. Yatha-bhuta.*

*Dukkha* vormt een belangrijk begrip in de *Dhamma*. De Boeddha definieerde *dukkha* als volgt, toen hij het Wiel van de *Dhamma* in zijn eerste voordracht in het Hertenkamp van Sarnath in beweging zette:

• *Dit, monniken, is de edele waarheid van dukkha: (a) geboorte, ouderdom, ziekte en dood zijn dukkha; (b) treurnis, geweeklaag, pijn, verdriet en vertwijfeling zijn dukkha; (c) verenigd zijn met datgene waar je niet van houdt, gescheiden zijn van waar je van houdt is dukkha; (d) niet verkrijgen*

waar je naar verlangt is *dukkha*; Kortom: de 'vijf groepen van het toe-eigenen' (*P. khandhas*)<sup>7</sup> zijn *dukkha*.<sup>9</sup>

Wanneer we deze paragraaf met een analytisch oog ontleden onderscheidt de Boeddha hier drie soorten lijden:

— 'lijden dat zijn oorsprong vindt in verandering' (*P. anicca dukkha* of *viparinama dukkha*): het is lijden dat volgt uit het feit dat de mens inziet dat alles vergankelijk is; dat prettige ervaringen steeds een tijdelijk karakter bezitten.

— 'lijden van lijden' (*P. dukkha-dukkha*): het is het 'gewone' dagdagelijkse lijden (als gevolg van fysieke pijn en/of mentale problemen);

— 'alles doordringend, existentieel lijden' (*P. anatta dukkha* of *sankhara dukkha*): het is existentieel lijden als gevolg van het feit dat de beoefenaar inziet (= zich bewust is) dat er geen 'zelf' bestaat (*P. anatta*).<sup>8</sup> Van alle dingen die in het universum bestaan, bestaat er niets op zichzelf. Elk wezen of object is niets anders dan een samenstelling van elementen die voortdurend wijzigingen ondergaan, die zelf het resultaat zijn van een immens aantal oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*).



## Wees je eigen leraar

• *Wees je eigen leraar. Een zoektocht naar leraren kan je eigen twijfels niet oplossen. Observeer jezelf om de waarheid te vinden—van binnen, niet van buiten. Jezelf kennen is het belangrijkste.* •

(Chah, Ajahn, (1982) Questions and Answers with Ajahn Chah)



## Dhamma is vrij van sektarisch denken

De wijsheid van het *Theravada* is volkomen conform aan de wijsheid van het *Mahayana*.

Net als de beoefening van *vipassana* kan de beoefening van de *prajnaparamita* <sup>9</sup> beschouwd worden als een meditatie-handboek van een zeer bijzondere soort die al onze gewone, conceptuele illusies, onze denkstructuren, onze vastgeroeste ideeën, onze geloofssystemen en onze referentiepunten (inclusief deze over ons spirituele pad naar ontwaken) doorklieft en op de helling zet.

Deze correlatie maakt het voor elke gevorderde beoefenaar zo ontzettend duidelijk dat *Dhamma* volkomen vrij is van elk sektarisch denken.



## De Middenweg (*P. majjhima patipada*) (1)

De Middenweg is het Pad dat leidt naar Ontwaken. Deze Weg is uitstekend afgeboord: hij houdt het perfecte midden tussen enerzijds fysieke en emotionele genotzucht en anderzijds extreem ascetisme.

Beide extremen zijn even destructief.



## De Middenweg (*P. majjhima patipada*) (2)

De Boeddha:

‘Mijn pad is de middenweg—er is geen begin, er is geen einde. Wij zijn altijd in het midden, groeien eeuwig, ontspruiten, bloeien, vinden nieuwe ruimte.’

Wanneer de Boeddha ‘afhankelijk ontstaan’ (*P. paticca samuppada*) predikte, begon hij soms bij een andere schakel. Zo gaf hij—op een weergaloze manier—aan dat er geen begin, noch een einde is.

In de *Upanisa Sutta*<sup>10</sup> leidt de keten niet van onwetendheid (*P. avijja*) naar lijden (*P. dukkha*), maar van lijden via vreugde (*P. piti*), geluk (*P. sukha*), concentratie (*P. samadhi*) en wijsheid (*P. panna*) naar bevrijding (*P. vimutti*) en verlichting (*P. nibbana*).

Subliem. Gewoon subliem. Het onovertroffen inzicht van een *Sammāsambuddha*.



## Omarm vergankelijkheid, onvrede en zelfloosheid

Telkens we ons verzetten tegen verandering en vergankelijkheid (*P. anicca*) roepen we lijden (*P. dukkha*) op. Als mens zijn we geconditioneerd in het amechtig grijpen naar zekerheid, naar vastigheid, naar stabiliteit. *Ad absurdum*. We dromen ons zelfs een wedergeboorte. Of een eeuwige ziel.

Het is echter niet de vergankelijkheid van de dingen die de oorzaak is van *dukkha*. Het is onze weerstand, onze ingebouwde afkeer voor vergankelijkheid die *dukkha* veroorzaakt.

Wanneer we echter de werkelijkheid beschouwen zoals ze wêrkelijk is (*P. yatha-bhuta*) komen we tot rust. Door alles los te laten in plaats van er als een Don Quichot voor te vechten (door het najagen van onze verlangens, door het cultiveren van onze afkeer) bemeesteren we de situatie. Door in te zien dat “alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan ” (*Dhammacakkappavātana Sutta*).

Door de aanvaarding van de dynamiek van het eeuwige proces van ontstaan en vergaan bevrijden we onszelf. Door de realisatie (= herkennen, erkennen en er één mee worden) van de *tilakkhana* <sup>11</sup> transcenderen we *dukkha*.

Van zodra we erin slagen onze vergankelijkheid (*P. anicca*), onze onvrede (*P. dukkha*) en onze instabiliteit (*P. anatta*) te omarmen en gelijkmoedig te aanvaarden worden we wakker. Ontwaken we.





## Weinig stof op de oogleden hebben

De uitdrukking '*weinig stof op de oogleden hebben*' wordt voor het eerst gebruikt in de Sacca Vibhanga Sutta. <sup>12</sup>

Nadat de Boeddha in Bodhgaya tot Zelfrealisatie was gekomen besloot hij het door hem verworven inzicht te verkondigen aan hen "*die weinig stof op de oogleden hebben*".

Eerst dacht de Boeddha aan zijn twee leermeesters Alara Kalama en Udakka Ramaputta, maar beide *guru's* 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 verkondigde hen, in het Hertenkamp in Sarnath, de Vier Edele Waarheden, waardoor hij het 'Wiel van de Leer' (*P. dhammacakka*) in beweging zette.

De betekenis van de uitdrukking '*weinig stof op de oogleden hebben*' is de volgende: het is pas wanneer de *dhammanuvatti* verder kijkt dan zijn geconditioneerde werkelijkheid—i.c. wanneer hij wéét en ziet (*P. janami passami*) wat de aard (de 'zo-heid') van de dingen <sup>13</sup> fundeert én deze werkelijkheid aanvaardt—dat hij in staat is om zichzelf te overstijgen; dat hij de capaciteit bezit om tot zelfrealisatie te komen.

Dan, énkél dán, priemt het licht door het bladerdak.



## Heilzaam & Onheilzaam

• *Wanneer iets niet heilzaam is, vernietig het. Wanneer je het niet kan vernietigen, maak het heilzaam.* •

(Ajahn Chah, Food For The Heart)



## Bevrijding (*P. vimutti*)

Wat de 'wereldling', de doorsnee-mens (*P. puthujjana*), getoond wordt (en door hem uitbundig en enthousiast geloofd, geprezen én omarmd) zijn meestal hallucinaties. Hersenspinsels van de geest.

Het zijn—noch meer, noch minder—manifeste en bewuste leugens. Decor & decorum. Masker. Vertoon. Waan. Klatergoud, waarin de modale mens door de gemeenschap wordt ondergedompeld en geknecht. Ik noem dit: nep, trucage, flessentrekkerij. Fake.

Dit is het pad met het nadrukkelijk accent op de 'dingen van de wereld': roem, geld, succes, macht... Mara in zijn meest perfide gedaante. Al deze 'dingen' leiden níet naar fundamentele bevrediging. Noch naar innerlijke vrede. En nog veel minder naar bevrijding. Dit is het pad van de knechting. Van vervreemding. Van aliënatie.

De werkelijkheid as it really is—*yatha-bhuta nana dassana*—veronderstelt het 'zien' van alle 'dingen' in relatie tot hun drie kenmerken (*P. tilakkhana*), namelijk als vergankelijk (*P. anicca*), als onbevredigend (*P. dukkha*) en als zelfloos (*P. anatta*).

Wie voor dít pad kiest, zal aan een astrante tegendraadsheid een uitstekende eigenschap hebben. De Boeddha noemde dit *patisothagami*. Dit is roeien tegen de stroom in van onze geaccumuleerde, geconditioneerde gewoontepatronen.

Een heilzaam gebrek aan ontzag voor geloof, macht en machthebbers maakt de mens alerter, waakzamer en minder vatbaar voor conditionering. Het is een eigenschap die

van jongs af moet aangeleerd en—vooral—aangescherpt worden. Dat zal ieder echter persoonlijk moeten ontwikkelen. Met kordate overtuiging. Met volharding. *Adhitthana*. Men kan van de machthebbers moeilijk verwachten dat ze zélf de middelen aanreiken die haar ontmaskeren.

Dit is het pad van de Boeddha. Van de Rebel. Van de *Samana*. Het is het pad dat leidt naar 'koel worden' (*P. sitibhuto*), d.i. naar bevrijding (*P. vimutti*); naar innerlijke vrede (*P. shanti*) en naar Zelfrealisatie (*P. nibbana*).

Dit 'koel worden' staat voor het 'tot rust komen', geen verlangens of verwachtingen meer koesteren, onthechting en inzicht in de vergankelijkheid van alle dingen, volkomen acceptatie van het proces van *anicca*, het tot rust brengen van passie en tevredenheid met het simpele leven, waaraan geen eisen meer gesteld worden. *Sitibhuto* staat synoniem voor bevrijding.

De *dhammanuvatti* die het pad van de Boeddha resoluut volgt, breekt uit zijn conditionering. Verbreekt zijn ketens. Ontwikkelt wijsheid en mededogen door het voortschrijdende inzicht dat alles één is.

Daarom noemt de Boeddha zulke discipel een *ariya-puggala*. Een edele volgeling. Een epitheton voor zijn/haar stroombetreding.



## Verontwaardiging

• *Verontwaardiging die ingegeven is door mededogen of die voortspruit uit de wens om sociaal onrecht te verbeteren, en die een ander geen kwaad aandoet, vormt een emotie die de moeite waard is om te ontwikkelen.* •

(Dalai Lama)



## De Stroom

In de Pathama Sariputta Sutta lezen we:

• *Sariputta! Het Nobele Achtvoudige Pad is de stroom. Het is perfect inzicht, perfecte intentie, perfect spreken, perfect handelen, perfect levensonderhoud, perfecte inspanning, perfecte aandacht, perfecte concentratie.* •

Het kenmerk van een stroom is om te stromen. Alles wat in de stroom terechtkomt, wordt met de stroom meegevoerd.

Op dezelfde manier stroomt de *sotapanna* onverstoort naar zelfrealisatie (*P. nibbana*).



## Spiritueel Ontwaken

De experiëntiele ervaring van het eeuwige proces van ontstaan en vergaan van alle geconditioneerde dingen leidt tot spiritueel ontwaken. Inzicht in dit proces, in de flow van het bestaan, in de permanente transformatie van de verschijnselen brengt de *dhammanuvatti* tot inzicht.

Wie kan dit beter duiden dan de Boeddha zélf?

Daarvoor verwijst ik rechtstreeks naar de *Pali*-canon. In de Maha Saccaka Sutta <sup>14</sup> verhaalt de Boeddha uitgebreid hoe hij tot Ontwaken kwam. Wat vooral belangrijk is, is zijn beschrijving van wat er gebeurde vlak vóór zijn Ontwaken. Hoe hij, na het bereiken van de 4de *jhana*,<sup>15</sup> tot drie inzichten kwam tijdens de zgn. drie nachtwaken.

Tijdens de eerste nachtwake verwierf hij inzicht '*in zijn ontelbare vroegere levens*'. Een metafoer om aan te geven hoe hij, in detail, het eeuwige 'proces' van ontstaan en vergaan ervoer. Hij 'zag' dat het hele universum één doorlopende manifestatie van energie is. Dat alles met alles en iedereen met iedereen verbonden is. Vanaf de oerknal en verder. Dat alles in mekaar vloeit. Dat alles ontstaat, om op hetzelfde moment te vergaan. Dat alles veranderlijk en vergankelijk is. Doordat dit proces van ontstaan en vergaan géén begin en géén einde kent verloren de begrippen geboorte en dood voor hem hun betekenis. Hij ervoer dat (verlangen naar) geboorte en (afschuw/angst voor) dood slechts rechtstreekse gevolgen zijn van onwetendheid, van verwarring, van onze confusie (*P. avijja*) dat er een 'ik' — een 'zelf' bestaat, los en afgezonderd van de rest van het bestaan.

Tijdens de tweede nachtwake verwierf hij inzicht in de wet van *kamma*: hij zag hoe heilzaam handelen leidt tot vreugde en onheilzaam handelen tot verdriet. Hij zag hoe de wezens zélf de oorzaken van hun handelen creëren en hoe zij zélf de resultaten ervan ervaren: wat we NU zijn is een gevolg van ons vroeger handelen. Wat we WORDEN zal het resultaat zijn van ons huidig handelen. Hij zag verder dat alle wezens onderhevig zijn aan deze kammische wet.

Tijdens de derde nachtwake tenslotte verkreeg hij inzicht in de wet van afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*). Hij zag hoe inzicht in het afhankelijk ontstaan van de dingen ons de *Dhamma* doet ervaren.

Door deze drie inzichten kwam Hij tot Ontwaken. Concreet ervoer de Boeddha ervaringsgewijs (*P. paccanubhoti*) hoe de natuurwet (*P. Dhamma*) wérkelijk is. Niet zoals Hij wilde dat ze was of net niet wilde dat ze was. Of droomde dat ze was. Deze wérkelijke werkelijkheid accepteerde Hij gelijkmoedig. Zo onderkende Hij naar waarheid *dukkha*.

Hij zei:

• *Dit is dukkha. Dit is de oorzaak van dukkha. Dit is de beëindiging van dukkha. Dit is het pad dat leidt naar de beëindiging van dukkha.* •





## Het Pad van Dhamma (*P. dhammapada*)

De Dhammapada is een roadmap, een routebeschrijving, een handboek voor de *dhammanuvatti* die naar Zelfrealisatie streeft. Het is een richtingaanwijzer die de beoefenaar de weg toont waardoor hij een einde kan maken aan zijn lijden en zo tot bevrijding kan komen.

Mijn vertaling met annotaties van de *Dhammapada* kan je gratis downloaden via deze link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Dhammapada.pdf>



## De khandhas

De Cula Saccaka Sutta: <sup>16</sup>

• *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.* •



## De plaats waar je de stroom betreedt (*P. sotapatti*)

... Richt je aandacht op je ademhaling. Volg de inkomende adem. De uitgaande adem. Ervaar de vreugde (*P. piti*) en het geluk (*P. sukha*) van je beoefening.

Door consistente observatie kom je tot het besef dat er in wezen alleen 'adem' bestaat. Ervaar hoe de adem van het universum door alles heen stroomt. Zie dit proces.

Vestig je aandacht éénpuntig (*P. ekaggata*) én gelijkmoedig (*P. upekkha*). Tot je a.h.w. 'ingesloten' wordt door je meditatie-object. Geniet van de diepe meditatieve absorptie van de *jhanas*. Maar hecht je er niet aan. Besef dat dit gelukzalige gevoel nooit tot definitieve bevrijding leidt.

De Boeddha in de Latukikopama Sutta: <sup>17</sup>

• *Dit niveau is niet genoeg. Geef het op. Overstijg het, zeg ik. Dit is niet het einddoel; deze meditatiestadia [de jhanas] zijn énkél 'een aangenaam verwijlen' •*

Open daarom de poort van wijsheid: observeer je gedachten. Zie hoe ze ontstaan en vergaan. Ontstaan uit het niets. Vergaan in het niets. Efemeer. Futiel. Waardeloos. Zonder ook maar enige betekenis. Observeer dit proces van afhankelijk ontstaan. Ervaar *paticca samuppada*.

Constater nu de spatie tussen twee gedachten. Zie hoe deze spatie groter en groter wordt. Dáár bevindt zich je oorspronkelijk gezicht. Je boeddhanatuur. *Sabhava citta*.

Ontwaar die ruimteloze ruimte (*P. acala*), die weidsheid waar geen 'ik' meer bestaat (*P. sakkaya-ditthi*). Geen decor

en decorum (*P. silabbata-paramasa*). Geen twijfel (*P. vicikiccha*).

Op dat moment zie je de werkelijkheid zoals ze wéérkelijk is. Onderken je met voortschrijdend inzicht waar het in het leven écht om gaat. Datgene wat er fundamenteel toe doet.

Dit penetrerend inzicht ontstaat plóts, spontaan, onverwachts, maar is zeer manifest en expliciet. Dit is de plaats waar je de stroom betreedt. Waar je een edele volgeling wordt. Een *ariya-puggala*.



## Wees je eigen leraar.

Ajahn Chah: <sup>18</sup>

• *Een zoektocht naar leraren kan je eigen twijfels niet oplossen. Observeer jezelf om de waarheid te vinden— van binnen, niet van buiten. Jezelf kennen is het belangrijkste.* •



## Vertrouwen (*P. saddha*)

In de Agganna Sutta <sup>19</sup> lezen we het volgende:

• *Wie zijn vertrouwen in de Tathagata gevestigd heeft, stevig gegrond, onwrikbaar, onwankelbaar voor ideeën die verkondigd worden door een monnik of brahmaan, door een god, door Mara, Brahma of door wie dan ook in de wereld, kan met volle overtuiging declameren:*

*'Ik ben een ware discipel van de Boeddha, geboren uit Dhamma, geschapen door Dhamma, een erfgenaam van Dhamma, — een dhammanuvatti.'* •



## Vergankelijkheid (*P. anicca*)

Vergankelijkheid is de sleutel tot inzicht: beseffen dat het niet onze vergankelijkheid is die ons doet lijden, maar wél ons verlangen om bestendig te zijn. De *dharmmanuvatti* moet beseffen dat verlangen (begeerte) géén énkele substantialiteit in zich draagt. Dat verlangen ontstaat en vergaat. Dat écht inzicht — échte wijsheid — erin bestaat in jezelf te realiseren dat élke ervaring vergankelijk is. *Anicca*.

Elk ogenblik beseffen dat niets eeuwig is. Dat alle geconditioneerde verschijnselen samengesteld zijn uit én afhankelijk van de interactie van de vier elementen. Dat het hele universum één doorlopende manifestatie van energie is. Dat er géén énkele vastheid bestaat. Dat alles in mekaar vloeit. Een proces. Een flow. Een flux. Het diepe, heldere besef van afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*) dat elke begoocheling ontwortelt en doorsnijdt.

De Boeddha zei: • *Wie paticca samuppada ziet, ziet de Dhamma.* •



## Spiritueel Ontwaken

Spiritueel Ontwaken—wakker worden—is het loslaten, het oplossen, het verdampen, het vernietigen van ons geconditioneerde gewoontepatroon waardoor we als een separaat 'ik' kijken naar 'ónze' objecten. En er ons mee identificeren.

Waardoor we ons de legitieme eigenaars van ons 'ik' wanen. Waardoor we als het ware geobsedeerd zijn om, steeds opnieuw, de dingen te veranderen in functie van onze—elk moment wijzigende—persoonlijke verlangens of afkeer.

Ontwaken is het loslaten van onze hechting (*P. upadana*) waardoor we ons begeven in de flow, in het proces. Het is het loslaten van de identificatie met óns 'verhaal'; met óns individueel persoonlijk 'drama'. Het is het 'ontzielen' van de componenten (*P. khandhas*) die het 'ik' vormen—dit raamwerk van onwetendheid, verlangen en afkeer. Het is het wegpellen van het valse, begoochelende 'zelf'-gevoel.

Verlichting resulteert uit onze bereidheid om de confrontatie met onze vergankelijkheid aan te gaan. En de hierop volgende aanvaarding ervan. Het komt neer op de transformatie van dogmatisch geloof naar niet-weten.

Niet-weten: *savoir qu'on sait jamais*.

Verlichting is het loslaten van dualiteit, het loslaten van concepten, het loslaten van de illusie van het zelf. Het is de ervaring van het niet-duale. Het is de experiëntiele gewaarwording van de heelheid van alles met alles. Interbeing. Inter-zijn.



Het is langzaam smelten..., langzaam oplossen..., meegaan in de continue flow van energie... Het besef van het permanente ontstaan, bestaan en vergaan van de dingen. Het is het 'zien' van de golf die ontstaat uit de oceaan, oprijst, vergaat en opnieuw oceaan wordt.

In de Zhuangzi, het meesterwerk van het Taoïsme, staat te lezen:

• *Voor hen die de vreugde van de natuur kennen, is leven (geboren worden) een spontaan gebeuren en sterven de transformatie van de schepsels.* •



## De metafoor van de oceaan

• *The river needs to take the risk of entering the ocean because only then will fear disappear, because that's where the river will know it's not about disappearing into the ocean, but of becoming the ocean.* • (Khalil Gibran)

De Boeddha gebruikt de metafoor van de oceaan op diverse plaatsen in de *sutta's* van de *Pali*-canon. Het is een prachtige metafoor die de kern van *Dhamma* beschrijft.

Wat is haar betekenis?

De stroombetreder (*P. sotapanna*) wéét (*P. janati*)<sup>20</sup> dat 'geboorte' en 'dood' slechts concepten zijn van zijn onwetende geest. Dat het begoochelingen zijn van het bewustzijn dat zich *per se* een separate plaats wil toemeten in het Geheel. Een bewustzijn dat zich—volkomen illusoir—een onafhankelijke, eeuwige 'ziel' droomt (*P. sassata-ditthi*).<sup>21</sup>

Concreet: de stroombetreder heeft experiëntieel ervaren (*P. paccanubhoti*) dat er geen 'ik', geen 'zelf' (*P. atta*) bestaat.

Dat wat hij—conceptueel—'geboorte' en 'dood' noemt, énkél het bij mekaar komen is, resp. het uit elkaar vallen, van de samenstellende lege bestanddelen (*P. khandhas*).

'Geboorte' en 'dood' doen zich voor wanneer de oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*) ervoor zich op een bepaald moment manifesteren. Het zijn gewone processen van ontstaan en vergaan. Er is niets metafysisch mee gemoeid. Niets esoterisch. Het zijn enkel verlangens en afkeer die er verhalen en drama's rond breien. Epossen, kosmologieën en mythologieën. Sprookjes die in geuren en

kleuren onze universeel-menselijke oerangsten uitdrukken en uitschreeuwen. Edvard Munch.

Geboorte en dood, ontstaan en vergaan, markeren de 'zoiheid' van de dingen. De natuurwet. *Dhamma*. In dit cyclische proces wordt niets vernietigd. Kán niets vernietigd worden. Is er énkél transformatie. In deze eeuwige verandering transformeert de waterdruppel in de stroom tot oceaan. Om nadien opnieuw waterdruppel te worden. Metaforisch kan men deze transformatie 'wedergeboorte'<sup>22</sup> noemen.

Op eenzelfde wijze converteren de lege bestanddelen die het zgn. 'ik' samenstellen naar de alomvattende 'ruimte' waarin de dingen ontstaan en vergaan. Om nadien in andere vormen — 'dingen, verschijnselen, fenomenen' — a.h.w. gerecycleerd te worden.

Dit is het proces waarnaar de Boeddha verwees in zijn eerste voordracht<sup>23</sup> aan de Vijf Gezellen in Sarnath, toen hij het Wiel van de Leer in beweging zette.

Hij verwoordde dit zo: • *Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.* •

In deze 10 woorden is zijn Leer gecondenseerd samengevat.

In werkelijkheid bestaat er geen dualiteit tussen de dingen. Zij ontstaan en vergaan. Dit proces bezit het sacrale kenmerk dat alles wat geconditioneerd (= afhankelijk van oorzaken en voorwaarden voor ontstaan, bestaan en vergaan) bestaat onderhevig is aan vergankelijkheid. Eén is in *anica*. Eén in onderlinge samenhang en verbondenheid met al het andere. *Religare* (Lat.). Alles vervlochten. Holistisch.

Waar het grote zich manifesteert binnen het kleine en het kleine zich manifesteert binnen het grote. Ontstaat en ver gaat. Transformeert. Muteert. In al zijn facetten, aspecten en dimensies. *Indra's net*.

Dit proces ervaren is spiritueel wakker worden. Ontwaken. Intiem zijn met alle dingen. Spiritueel ontwaken doet wijsheid (*P. panna*) ontstaan. En wijsheid baart mededogen (*P. karuna*).

De metafoor van de oceaan verwijst naar dit proces.



## De Stroombetreder (*P. sotapanna*)

In de Samyutta Nikaya lezen we het volgende:

• *Wie noemt men een stroombetreder?*

*Een stroombetreder is een nobele discipel die ziet. Het is een edel persoon die tot inzicht gekomen is. Die de ware Dhamma verworven heeft. Die de ware Dhamma begrijpt. Die de nodige wijsheid verkregen heeft. Die de stroom van Dhamma betreden heeft.*

*[Een stroombetreder] is een ariya-puggala met penetrerende wijsheid. Het is een edel persoon die voor de poort van het Doodloze staat. •*

Een stroombetreder is een *dhammanuvatti* die voor de eerste maal de stroom betreedt die naar *nibbana* vloeit. De stroombetreder heeft *nibbana* nog niet bereikt, maar is wél de stroom ingegaan die er naartoe leidt.

Tot het moment van de stroombetreding was zijn/haar beoefening fragiel en kwetsbaar. Kon hij/zij steeds terugvallen in een vroegere staat van bewust 'zijn'. Door de stroombetreding (i.c. door het inzicht dat hij/zij verworven heeft) is regressie onmogelijk geworden. Daar staat zijn/haar gerealiseerde wijsheid borg voor. De stroombetreder kan niet meer achteruit, énkél vooruit. Hij/zij is de Rubicon overgestoken.

Maar wat is de inhoud van deze woorden? Welke lading dekt deze tekst?

De *Pali*-canon laat ons nooit in de steek. In de Sabbasava Sutta, <sup>24</sup> lezen we het volgende:

• *Het Dhamma-oog opent zich bij de stroombetreder wanneer hij de eerste drie schakels doorsnijdt van de keten die de beoefenaar aan samsara bindt (en hem zo beletten om tot ontwaken te komen).* •

Welke zijn die drie mentale schakels die de *dhammanuvatti* moet doorsnijden?

Het zijn:

— geloof in 'persoonlijkheid' (*P. sakkaya-ditthi*): <sup>25</sup> het geloof in een bestendige substantie, i.c. het geloof dat er een permanent 'ik' bestaat. Dat er een 'ziel' aanwezig is.

— gehechtheid aan regels/riten/rituelen (*P. silabbata-paramasa*): <sup>26</sup> gehechtheid aan regels/riten/rituelen is hechting (*P. upadana*) aan de overtuiging (= zich hechten aan het 'geloof' in een opinie) dat men tot zelfrealisatie kan komen door zich te houden aan de voorschriften en/of geboden van een bepaalde religie of door het voltrekken van bepaalde ritens en rituelen.

Dergelijke gehechtheid staat in schril contrast met wat de *Dhamma* voorhoudt, namelijk dat verlichting énkél kan gerealiseerd worden door het verwerven van eigen inzicht.

— sceptische twijfel (*P. vicikiccha*) → twijfel, onzekerheid. Twijfel over de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha*.

Maar evenzeer twijfel over zichzelf. *Vicikiccha* is de laatste van de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*) <sup>27</sup> die de *dhammanuvatti* beletten tot ontwaken te komen.

Voor uitgebreide uitleg verwijs ik naar mijn boek *Sotapattimagga*, Het Pad van de Stroombetreder, gratis te down-

loaden op deze link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Sotapattimagga-1.pdf>



## Zelfrealisatie (*P. nibbana*)

Zelfrealisatie is voor mij synoniem voor *nibbana*. Het is de bevrijding van de geest van de *dhhammanuvatti* van de vergiften (*P. kilesas*); van de 'mentale uitvloeisels' (*P. asavas*); van de cyclus van wedergeboorte (*P. samsara*)—van het bestendige 'worden' (*P. bhava*) en van alles wat beschreven of gedefinieerd kan worden.

Het is het graduele 'uitdoven', het blussen van het vuur van verlangen, van afkeer en van onwetendheid, als gevolg van het inzicht en de realisatie van de drie kenmerken van alle fenomenen (*P. tilakkhana*).

Zelfrealisatie staat voor verstilling, tot rust komen (*P. samatha*). Voor 'koel worden' (*P. sitibhava*). Voor innerlijke vrede (*P. shanti*).





## Buddhankura

Word wie je in essentie bent. Een Boeddha-in-wording.  
Een embryonale Boeddha. Een *buddhankura*.



## Wees een bevoorrechte getuige

De Boeddha benadrukt in talloze voordrachten dat we onze zintuigen moeten beheersen als een ontwaakt persoon. Als een 'edel mens' (*P. ariya-puggala*). Niet als een wereldling (*P. puthujjana*).

Op verschillende plaatsen in de *Pali*-canon geeft de Boeddha duidelijke instructies h<sup>o</sup>e we dat moeten doen. Soms ontzettend gedetailleerd. Zoals in de Mahasatipatthana Sutta.

Kort samengevat komt het neer op het volgende:

Laat in je 'zien' niets dan zien zijn. In je 'horen' niets dan horen. In je 'ruiken' niets dan ruiken. In je 'proeven' niets dan proeven. In je 'voelen' niets dan voelen. In je 'denken' niets dan denken. Z<sup>o</sup>nder verhalen. Z<sup>o</sup>nder drama's. Z<sup>o</sup>nder geconditioneerde perceptie. Z<sup>o</sup>nder fantasie. Z<sup>o</sup>nder de sluier van automatische vooroordelen en aangeleerde gewoontepatronen. Z<sup>o</sup>nder reactie. Spontaan.

Laat in je zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken <sup>e</sup>nkel geconcentreerde aandacht en gelijkmoedigheid zijn. *Sati en upekkha. Vipassana.*

Wees een stille getuige. Een alerte waarnemer. Een objectieve observator. D<sup>a</sup>n zal je de dingen zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken zoals ze w<sup>e</sup>rkelijk zijn. *Yathabhuta.* Ontdaan van ballast. Ontbloot van verhullend decor en decorum.

En wat zal deze toegewijde, alerte, objectieve observator dan zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken?

De ware aard van alle geconditioneerde fenomenen, namelijk de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*): vergankelijkheid (*P. anicca*); onbevredigdheid (*P. dukkha*); non-substantialiteit, 'leegte' (*P. anatta*).

Wanneer de observator de *tilakkhana* in zichzelf realiseert (d.i. herkent, erkent en er één mee wordt) zal hij a.h.w. de *Dhamma* in- en uitademen.

Hij zal in alle dingen het proces van ontstaan en vergaan ontwaren. Het natuurlijke cyclische proces dat alles aanstuurt. Het continue proces. De eeuwige natuurwet. *Dhammo sanantano*. Hij zal ervaringsgewijs 'begrijpen' (*P. paccanubhoti*) dat er geen bruuske scheiding bestaat tussen ontstaan en vergaan. Tussen leven en dood. Hij zal rechtstreeks 'aanvoelen' wat de Boeddha bedoelde met het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*).

Als een Boeddha zal hij zich afkeren van de verschijnselen omdat ze hem ontgoochelen (*P. nibbida*); passieloos worden (*P. viraga*); tot rust komen (*P. upasama*) en uitdoven (*P. nibbana*).

*Nibbana* betekent de uitdoving van ideeën; van opinies; van woorden; van begrippen; van concepten zoals geboorte en dood; bestaan en niet-bestaan; komen en gaan; goed en kwaad; het zelf en de ander..., het meest Verhevene, maar ook het meest schabouwelijke. De *Bhagavat* en *Mara*; *Samsara* en *nibbana*. Het is de congruentie van alles met alles. Het is het einde van zijn lijden (*P. dukkha*). Het einde van zijn doodsangst en zijn geconditioneerd verlangen naar 'worden' (*P. bhava*). Het definitieve einde van het verlangen naar 'weder'-geboorte.

Wat finaal overblijft is de 'bron', de 'gelukzalige ruimte' (*P. acala sukha*) waarin de verschijnselen tot manifestatie komen en verdwijnen— '*de weidsheid waarin dingen bestaan, waaruit ze opkomen en waarin ze verdwijnen.*'<sup>28</sup>

In de Pathamanibbana Sutta<sup>29</sup> beschrijft de Boeddha, dit onzeglijke als volgt:

• *Er is, monniken, een sfeer waar geen aarde, geen water, geen vuur, geen lucht is. Geen sfeer van onbegrensde ruimte. Geen sfeer van onbegrensd bewustzijn. Geen sfeer van nietsheid. Geen sfeer van noch-perceptie-noch-niet-perceptie. Noch deze wereld, noch een andere wereld, noch beiden. Noch zon, noch maan.*

*Hier, monniken, zeg ik, is er geen komen, geen gaan, geen blijven, geen verdwijnen, geen opkomen. Deze sfeer is niet stilstaand, niet bewegend, zonder enige conditionele grond.*

*Dit, Monniken, is het einde van lijden.* •



## Opdracht

Spiegel je aan de Man in wiens voetsporen je loopt. Dompel je onder in de essentie van Zijn leer. Laaf en verzadig (*P. pharati*) je aan de oorspronkelijke inzichten van Zijn wijsheid. Aan de Rebel die het Vrij Onderzoek predikte en met *trial & error* tot Zelfrealisatie kwam. Die het geloof in god loochende. Die het kastensysteem verwierp en elke discriminatie uitsloot.

Neem op je levensreis deze Dwarsligger, deze Grote Man —deze *Mahapurisa*— als richtsnoer. Laat Hem het schietlood zijn voor je gedachten, woorden en daden. Je passer en winkelhaak.

Loop dezelfde weg die Hij liep. Niet achter Hem. Maar naast Hem. En in Hem. Zijn zetel van ontwaken staat voor je klaar.

*Buddham Saranam Gacchami.*



## Waarheid

• *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) <sup>30</sup>



## Mededogen (*P. karuna*)

Mededogen, zo leert de Boeddha, komt voort uit het begrijpen van vergankelijkheid, verandering, proces, flow, flux. Hoe het ene automatisch in het andere overgaat. Muteert. Transformeert. Hoe alles en iedereen met elkaar verbonden is. *Paticca samuppada*.

Mededogen is een keuze: je kiest om liefdevol te zijn, om *metta* uit te dragen en geen boosheid, geen haat.



## De Drievoudige Training (*P. tisikkha*)

De drie Hogere Trainingen zijn: training in moraliteit (*P. sila sikkha*); training in concentratie (*P. samadhi sikkha*) en training in wijsheid (*P. panna sikkha*).

De drie hogere trainingen omvatten de acht onderdelen van het Edele Pad (*P. ariya magga*), opgedeeld in drie groepen—de groep van moraliteit (*P. sila-khandha*); de groep van concentratie (*P. samadhi-khandha*) en de groep van wijsheid (*P. panna-khandha*)—die de *yogi* in een opeenvolging van stappen progressief naar bevrijding en zelf-realisatie leiden: nadat moraliteit (*P. sila*) geperfectioneerd is kan de beoefenaar concentratie (*P. samadhi*) ontwikkelen, waaruit verder wijsheid (*P. panna*) voortvloeit.

In concreto: hoe beter de moraliteit (zuiver spreken, zuiver handelen en zuiver levensonderhoud) is, hoe beter de concentratie (zuivere inspanning, zuivere aandacht en zuivere concentratie) zal zijn. En hoe beter de concentratie, hoe beter de wijsheid (zuiver inzicht en zuivere intentie) wordt.

Maar opgelet: de acht stappen van het pad worden niet in volgorde genomen. Ontwikkeling vindt simultaan plaats op het Pad als geheel.

Verschillende onderdelen kunnen tijdelijk een voorname plaats hebben in iemands doen en laten, maar het Pad als geheel is het belangrijkste, niet de onderdelen (of groepen) van het pad.

De acht stappen van het pad versterken en ondersteunen elkaar voortdurend. Wanneer het Pad als geheel sterk ontwikkeld is, realiseert de beoefenaar zichzelf. Het 'samen-



komen', het 'congrueren' van de acht factoren vormt de apotheose.



## Inzicht

Inzicht kan voor de *dhhammanuvatti* slechts ontstaan wanneer de omstandigheden er rijp voor zijn, d.i. wanneer de vereiste oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*) ertoe aanwezig zijn.

Inzicht (i.c. het 'zien' van de werkelijkheid zoals ze wérkelijk is; het 'zien' waar het in het leven écht om gaat) is dat sublieme moment wanneer plóts de zon door het dichte bladerdek priemt... Het moment waarop de 'wereldling' (*P. puthujjana*) transformeert tot een Edele Volgeling (*P. ariya-puggala*).

Dit moment noemt men in de doctrine 'gotrabhu'. Het is het moment dat 'het *Dhamma*-oog (*P. dhammacakkhu*) zich opent'. d.i. de verwerving van het eerste niveau van ontwaken, namelijk stroombetreding (*P. sotapatti*).

De stroombetreder (*P. sotapanna*) bereikt dit niveau door de vernietiging van de eerste drie schakels van de keten (*P. samyojana*) die hem aan *samsara* binden.

Deze drie schakels zijn: het geloof in 'persoonlijkheid' (*P. sakkaya-ditthi*)<sup>31</sup>; sceptische twijfel (*P. vicikiccha*)<sup>32</sup> en gehechtheid aan rituelen en/of ritueel (*P. silabbata-paramasa*).<sup>33</sup>

Stroombetreding vormt het belangrijkste keerpunt in zijn/haar leven. Het is zijn/haar 'point of no-return'.

De *dhhammanuvatti* herschept zijn afkomst, zijn gotha. Hij 'verandert' van lineage: hij wordt opnieuw geboren. 'Weder'-geboren. Hij verrijst als een edele telg van de *Ariyas*. Als stroombetreder kan hij niet meer terugvallen tot

een lager niveau van bestaan. Zijn spirituele ontwikkeling kan énkél nog vooruit gaan. Hij is de Rubicon overgestoken.



## Dhamma heeft slechts één smaak

De Boeddha in de Anguttara Nikaya: <sup>34</sup>

• *Net zoals de oceaan slechts één smaak heeft, de smaak van zout, zo heeft mijn Leer slechts één smaak: de smaak van bevrijding.* •

Theravada, Mahayana, Vajrayana en Navayana zijn niet aan elkaar tegengesteld. Elke divergentie is slecht begrepen mensenwerk. *Dhamma* laat zich niet opdelen in verscheidenheid. Elke dualiteit is een halsmisdrijf. Alles is één.

Finaal wordt elke discrepantie die tussen de verschillende stromingen ‘zou’ bestaan, door een ervaren *dhammanuvatti*, op experiëntieel niveau compleet uitgevlakt.

Alle boeddhistische stromingen, tradities en lineages zijn slechts voertuigen (*P. yana's*), hulpmiddelen (*P. upaya's*) tot bevrijding. Maar ze zijn *Dhamma* niet. Loop dus niet in de sektarische val. Richt je blik op bevrijding. Niet op subsidiaire kenmerken. Niet op interpretaties. Niet op structuren die rond en op deze interpretaties zijn gebouwd. En zeker niet op overkoepelende structuren die het geheel helemaal wollig en mistig maken.



## Een opdracht en een wens

Mijn beste *kalyanamitta*, voor jou heb ik een opdracht en een wens... Bouw onverstoorbaar verder aan je vormloze *stupa*. Met vallen en opstaan. Met ontstaan en vergaan. Telkens met mínder verlangen en mínder hechting. Steevast met méér volharding. *Adhitthana*.

In de vaste overtuiging dat er een realiteit bestaat *voorbij* je begrensde zintuiglijke werkelijkheid. Een bewustzijn dat zich eonen vérder uitstrekt dan de beperkte en geconditioneerde bevrediging die je alledaagse blind rondtasten in deze wereld biedt.

Een ruimte die zich niet laat exploreren door kennis. Een leegte waar de *homo sapiens* niet thuis geeft. Organische wijsheid zónder intellectuele ballast. Een ruimte die zich niet buiten je bevindt. Niet van je afgezonderd is. Maar diep in je bestáát. Als een onzichtbaar bas-reliëf in je geest gepreegd is.

Een leegte die je énkél experiëntieel kan gewaarworden. Ervaringsgewijs. In stilte. Zonder woorden. Zonder concepten. Zonder decor & decorum. Zonder illusie. Op een meditatiematje. Met slechts een witte muur als zintuiglijke begrenzing. Pure wijsheid. *Bhavana-maya panna*.

Wéét dat je tocht door *samsara* een aflopend verhaal is. Ga de stroom binnen. Wees—conform de instructies van de Meester—een licht voor jezelf. Wees een eiland dat niet door de *tsunami's* van onwetendheid, verlangen en afkeer kan overspoeld worden.

Realiseer jezelf. Door aandacht en gelijkmoedigheid. Nú. In  
dít moment. In élk moment. Op jouw inzet komt het aan.  
Met héél veel *metta*. Moge je gelukkig zijn. En vredig.



## De kern van Dhamma

*Dhamma* staat voor de natuurwet, de 'zo-heid' van de dingen, de wérkelijke werkelijkheid (*P. yatha-bhuta*), i.c. het proces van ontstaan en vergaan.

De Boeddha vatte dit proces als volgt samen in zijn eerste voordracht (Dhammacakkappavattana Sutta) in Sarnath: <sup>35</sup>

• *Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.* •

Wie dit in zichzelf realiseert (= herkent, erkent en er één mee wordt) én gelijkmoedig aanvaardt, begrijpt *dukkha* (*P. dukkha dukkha*); laat de oorzaak van *dukkha* los (*P. dukkha samudaya*); realiseert de beëindiging van *dukkha* (*P. dukkha nirodha*) en cultiveert het pad dat leidt naar de beëindiging van *dukkha* (*P. dukkha nirodha gaminipatipada*). Dit zijn de vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*) in hun drie rotaties en twaalf aspecten.

De beoefenaar die de Vier Edele Waarheden realiseert is ontwaakt. Is een stroombetreder. Is een *ariya-puggala*.

Zulke *dhammanuvatti* heeft de eerste drie mentale schakels (*P. samyojana*) vernietigd van de keten die hem/haar aan *samsara* bindt: geloof in 'persoonlijkheid' (*P. sakkaya-ditthi*); gehechtheid aan regels/ritueel (*P. silabbata-paramasa*) en sceptische twijfel (*P. vicikiccha*).

In de Sabbasava Sutta <sup>36</sup> zegt de Boeddha het volgende:

• *Het Dhamma-oog opent zich bij de stroombetreder wanneer hij de eerste drie ketens doorsnijdt. Het Dhamma-oog*

*opent zich doordat hij inzicht verwerft in de causale principes die het ontstaan en vergaan van dukkha beheersen.*

*Door aandachtige observatie [van de Vier Edele Waarheden] realiseert hij in zichzelf:*

*'Dit is dukkha... Dit is de oorsprong van dukkha... Dit is de beëindiging van dukkha... Dit is het pad dat leidt naar de beëindiging van dukkha...'*

*Zo opent zich het Dhamma-oog voor de stroombetreder. ♪*

Dit is de kern van de Leer. De kwintessens. Focus je aandacht hierop. Eénpuntig. Niet op beuzelarijen en bijkomstigheden. Niet op decor & decorum—de zintuiglijke praxis. Het leidt je slechts af van het Pad. Loop niet weg van de werkelijkheid. Uit onwetendheid. Uit verlangen. Uit afkeer. Ga recht op je doel af. *Ekayana magga*. Besef dat je tijd begrensd is.





## Wij zijn allen voorbijgangers...

Vergankelijkheid is overal en op élk moment tastbaar aanwezig voor wie 'kijkt'. Maar zijn we er ons bewust van? Dat is nochtans wat de Boeddha ons aanraadt om wakker te worden. Om te ontwaken.

Wanneer je de vergankelijkheid (*P. anicca*) ziet, zie je ook de onbevredigdheid (*P. dukkha*) en de onstabieleit, de zelfloosheid, de 'leegte' van alle verschijnselen (*P. anatta*). Dit zijn de drie kenmerken (*P. tilakkhana*) van alle geconditioneerde dingen. Met het 'ik' op de eerste plaats.

Op oude foto's zie je soms voorbijgangers voorbij wandelen. Bewust? Onbewust?

Ook wij zijn voorbijgangers... Passanten... Bewust? Onbewust? Aan ieder van ons de keuze.

De boeddha zei: *‘Atta hi attano natho—leder is zijn eigen beschermheer’*



## Wijsheid (*P. panna*) en Mededogen (*P. karuna*)

Wijsheid is overal. Als we maar kijken. Goed kijken. Aandachtig kijken. Wanneer er wijsheid is, ontstaat er mededogen. Veel wijsheid (*P. mahapanna*) en veel mededogen (*P. mahakaruna*) karakteriseren de uitstraling van een Boeddha.

In de Dhammapada Sutta <sup>37</sup> lezen we:

• *Wees opmerkzaam en spiritueel éénpuntig, innerlijk stabiel en geconcentreerd.* •



## Inzicht

Inzicht in *Dhamma* vergt géén verwoording, géén visualisatie, géén speculatie, géén inbeelding, geen geloof.

Inzicht in *Dhamma*—het 'zien' (*P. janati*) van het Proces van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*)—wordt niet verworven door het vereren van boeddhabeelden, noch door het volvoeren van eindeloze reeksen prostraties, noch door het circumambuleren van *stupa*'s.

Wanneer inzicht bij de *dhhammanuvatti* niet tot spirituele transformatie en bevrijding leidt gaat het volkomen voorbij aan de essentie van *Dhamma*. Slechts wat essentieel is, is de moeite waard. Alles wat decor en decorum is ontmaskert zichzelf op den duur als vals en onwerkelijk. En is de naam 'inzicht' niet waard.

Inzicht wordt verworven door het vergankelijke, onbevredigende en zelfloze karakter van de fenomenen te herkennen, te erkennen en in zichzelf te realiseren.

Op deze manier wordt ontnuchtering en onthechting ontwikkeld (*P. nibbida*), passieloosheid ontvouwd (*P. viraga*), kalmte gecreëerd (*P. upasama*) en innerlijke vrede (*P. nibbana*) geschapen.

Dit is de beoefening die finaal tot transformatie voert. Voortdurende opmerkzaamheid op de *tilakkhana* is de enige beoefening die de *dhhammanuvatti* tot bevrijding leidt (*P. vimutti*): verlichting is het zien van de vergankelijkheid van alle dingen (*P. anicca*). Tesamen met de gelijkmoedige acceptatie van dit inzicht (*P. upekkha*).



## Het Proces

Een edele volgeling, (*P. ariya-puggala*) beschouwt het bestaan als een continu en cyclisch proces, waar álles in constante verandering is. Hij ervaart het bestaan als een eeuwige flow. Een flux.

Zulk inzicht staat diametraal tegenover de illusie van een stabiel, separaat, eeuwig 'ik' — een geconditioneerde begoocheling die de wereldling (*P. putthujana*) dogmatisch aanhangt, maar die hem nooit tot zelfrealisatie kan brengen.

Een edele volgeling zíet en wéét (*P. janami passami*) dat het bestaan 'een stroom van bewustzijn' is. *Vinnanasota*. Zónder vaste kern. Zónder identiteit. Zelfloos. Ruimte.

Hij ziet de heelheid van alles-met-alles, waar alles permanent verandert maar niets verloren gaat. <sup>38</sup>

De beoefenaar die dit in zichzelf realiseert, zíet en wéét dat geboorte en dood slechts overgangsriten zijn in het voortschrijdende proces van ontstaan en vergaan.

Dat het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*) omschrijvingen zijn van een noumenale werkelijkheid die hij niet ként, maar die er wel degelijk ís.

Op deze manier ervaart de *dhhammanuvatti* die unieke experiëntiele ervaring '*that there is an unborn, an unbecome, an unmade, an uncompounded*'.

Hij ervaart dat de innerlijke vrede en bevrijding die hieruit voortvloeit, Zelfrealisatie is. De Andere Oever. Het Eiland. *Nibbana*. Waar de *tsunami*'s van onwetendheid, verlangen

en afkeer van de fenomenale wereld géén énkele vat op hebben.



## Alles wat we ervaren, wordt voorafgegaan door het denken

De twee eerste verzen (*P. gatha's*) van de Dhammapada luiden als volgt:

• *Alles wat we ervaren, wordt voorafgegaan door het denken; [Alles wat we ervaren] heeft denken als hun leider. Alles ontstaat uit gedachten. Wie spreekt of handelt met onzuivere gedachten, zal achtervolgd worden door lijden, zoals het karrenwiel de hoef van het lastdier volgt.* •

• *Alles wat we ervaren, wordt voorafgegaan door het denken; [Alles wat we ervaren] heeft denken als hun leider. Alles ontstaat uit gedachten. Wie spreekt of handelt met zuivere gedachten, zal gevolgd worden door geluk, zoals de schaduw iemand nooit verlaat.* •

Deze verzen markeren het spiritueel testament van de Boeddha. De Boeddha stelt hier dat wijzelf—door ons 'denken', door onze gedachten—de schepper zijn van onze wereld.

Met deze versregels schraapt hij abrupt elk 'hoger wezen' in het creatieproces. Voor de Boeddha is er absoluut géén plaats voor ook maar enige inbreng van een opperwezen in de genese van het bestaan. Evenmin in de regulering ervan.

De Rohitassa Sutta<sup>39</sup> verduidelijkt dit revolutionaire standpunt. In deze *sutta* geeft de Boeddha aan • *dat de wereld, het begin van de wereld, het einde van de wereld, en de weg die leidt naar het einde van de wereld, allemaal in dit lichaam, met zijn waarnemingen en denkbeelden, te vinden zijn.* •

De conclusie is klaar en duidelijk: op elke vraag naar het bestaan van een hogere macht, is voor de Boeddha slechts één afdoend antwoord mogelijk: observeer en kijk zélf.

Het antwoord ligt diep in onszelf verborgen—*‘...in dit lichaam, met zijn waarnemingen en denkbeelden.*’<sup>40</sup>

Met één pennentrek legt de Boeddha de oorsprong van alles bij de mens zélf, dus niet bij een 'god', een 'creator' of een 'opperbouwmeester'. De Boeddha heeft geen behoefte aan een scheppende god—een zgn. *'hoogste volmaakt-heid'* die alles in beweging zet en reguleert. Er is geen plan. Laat staan een masterplan.

Er is evenmin nood aan een Brahman, waarmee de mens *postmortem* tot eenheid kan versmelten. Het vasthouden aan dergelijke metafysische bespiegelingen leidt nooit tot bevrijding uit *dukkha*, zegt de Boeddha.

Alle speculaties over het al dan niet bestaan van een op-  
perwezen zijn volslagen onbelangrijk voor het bereiken van  
bevrijding. Méér: ze vormen er een groot obstakel voor. El-  
ke hechting aan zulke mentale concepten werkt contrapro-  
ductief.

Voor de Boeddha staat de mens, als schepper van zijn eigen wereld, centraal. Alles wat de mens ervaart wordt gecreëerd door zijn gedachten. Alles wat ontstaat komt voort uit zijn denken, d.i. spruit voort uit het cognitieve proces van zijn zintuiglijke waarneming en zijn denkbeelden.



## Wedergeboorte - Opnieuw 'worden' (*P. bhava*)

Elk moment dat de *dharmmanuvatti* een keuze maakt (*sankharas* van resp. verlangen en afkeer), creëert hij zijn wereld, 'wordt' (!) hij opnieuw geboren. *Bhava*. 'Wedergebooren'.

Wedergeboorte kan nooit een 'doel' vormen voor de beoefenaar. Het enige 'doel' dat de beoefenaar zich moet stellen is: bevrijding uit *dukkha*. In dít leven. Zelfrealisatie. *Nibbana*. Zie in dit verband de *Anuradha Sutta*.<sup>41</sup>

Bevrijding van *dukkha* is énkél mogelijk wanneer de beoefenaar zich bevrijdt van de perceptuele conditionering (*P. anusaya*) waardoor hij zich en de hem omringende wereld beschouwt als permanent, comfortabel, duurzaam en een deel van zichzelf.

Het 'worden' (*P. bhava*) uit de *Pali*-canon staat niet voor reïncarnatie, niet voor 'herbevelezing'. Wedergeboorte moet zo verstaan worden dat alle manifestaties, alle verschijnselen, alle dingen, ontstaan en vergaan in élk moment.

Ontstaan en vergaan als een eeuwigdurend proces van eenzelfde energie. Dit proces onderkennen, kennen en er één mee worden = experiëntieel ervaren, 'zien', realiseren (*P. paccanubhoti*) is wat de Boeddha het Ongeborene (*P. ajata*), het Doodloze (*P. amata*) noemt.

Niets blijft ook maar één ogenblik identiek. Door deze constante veranderlijkheid en vergankelijkheid (*P. anicca*) bezitten de fenomenen géén énkéle stabiliteit, géén énkél stabiel 'zelf': ze zijn zelfloos (*P. anatta*).



De wereldling (*P. puthujjana*) die zich identificeert met deze veranderlijke, vergankelijke, zelfloze verschijnselen hult zich in permanente onvrede (*P. dukkha*).

De edele volgeling (*P. ariya-puggala*) daarentegen ziet en wéét—*janami passami*— dat zijn 'ik' (de componenten waaruit hij is samengesteld—*de khandhas*) slechts een illusie is, een begoocheling.

Hij wéét uit ervaring: ‘*Dit 'ik' ben ik niet. Dit is niet van 'mij'. Dit is niet 'mijn'.*’

Zo doorbreekt hij het rad van *samsara*.



## De laatste woorden van de Boeddha

• *Monniken, luistert goed: alles wat de mens bezielt, is aan vergankelijkheid onderhevig. Streeft niet aflatend!* •

(Mahaparinibbana Sutta)



## Bhanaka's

*Bhanaka's* of reciteerders genaamd—waren speciaal opgeleide groepen monniken—die een bepaald gedeelte van de canonieke teksten memoriseerden. Het zijn deze *bhanaka's* die de overlevering van de *sutta's* hebben bewerkstelligd.

Zij hebben de periode vanaf Boeddha's *parinibbana* (5de eeuw vóór GTR) tot aan de eerste geschreven versie van de teksten in het jaar 32 vóór GTR <sup>42</sup> overbrugd.

En misschien—misschien—ligt daar de belangrijkste bestaansgrond van de *Sangha*, namelijk als permanent doorgeefluik van de *Dhamma* door de eeuwen heen. Het zijn immers de monniken en (in mindere mate) de nonnen die ervoor gezorgd hebben dat de leer van de Boeddha tot op heden gehoord kan worden '*door hen die weinig zand op de oogleden hebben*'.

In deze optiek gezien vormt de *Sangha* een bewaarmiddel voor de *Dhamma*. Deze stelling wordt ook geponeerd in de Bhikkhu-Vibhanga van de *Vinnaya*.



## Waakzaamheid (*P. appamado*)

Waakzaamheid staat voor oplettendheid, voor aandacht.

Waakzaamheid moet geïnterpreteerd worden als het nastreven van een voortdurende aandacht (*P. sati*) op élk moment. En van moment-tot-moment.

Waakzaamheid leidt ertoe dat de *dhammanuvatti* (de volgeling die leeft overeenkomstig de *Dhamma*) inzicht verwerft in de vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van alle fenomenen (*P. tilakkhana*). De beoefenaar die persoonlijk, op elke moment, de onstabieleit en de 'leegte' van de verschijnselen in zichzelf realiseert, heeft het 'doel' bereikt.

In de Maha Satipatthana Sutta zegt de Boeddha: ‘*appamado amatada*’— ‘*waakzaamheid is de weg naar het doodloze*’ d.i. aandacht is de directe weg naar *nibbana*.



## Meditatie op de dood (*P. marananussati, maranasati*)

Meditatie op de dood is één van de fundamentele basisvormen van boeddhistische meditatie. Het opzet van zulke meditatie is het produceren van spirituele urgentie: je weet niet wanneer je dood gaat, span je daarom nú in om tot ontwaken te komen vooraleer het te laat is.

Reflectie op de dood maakt dat de *yogi*, de *dhammanuvatti*, gaat nadenken over wat nú werkelijk belangrijk is in het leven. Het overpeinzen van het feit dat uiteindelijk ieder wezen dood gaat en dat dit een 'normaal' <sup>43</sup> natuurlijk gebeuren is, vormt een excellente voorbereiding op de eigen dood.

*Marananussati* (→ *marana+anussati*: *marana* = de dood; *anussati* = reflectie, beschouwing, meditatie) beoogt dat we vrede nemen met de dood. Dat we het onvermijdelijke vergaan in onszelf realiseren. *Anicca*. En deze vergankelijkheid gelijkmoedig aanvaarden. *Upekkha*.



## Het 'ik'

Het 'ik' is slechts een proces van bewustzijn en van energie. Bewustzijn ontstaat uitsluitend door de zintuigen. Daar is geen autonoom 'ik' of 'zelf' mee gemoeid. Elk idee, opinie, gedachte of mening over een onveranderlijk, stabiel 'ik' of 'zelf' is een groteske misvatting. Een immense begoocheling.

Wat wij 'ik' noemen is slechts een steeds opnieuw veranderende flux van gewaarwordingen— aangename, onaangename of neutrale.

Er bestaat geen instantie die 'meester' is over dit veranderlijk proces. Er bestaat geen persoonlijkheid die dit proces autonoom aanstuurt of beheerst.

Cynthia Thatcher: <sup>44</sup>

• *Wat we als het 'ik' beschouwen lijkt een solide, stabiele, persoonlijke identiteit te zijn die dingen waarneemt. Maar in werkelijkheid is er geen overkoepelend geheel dat de delen verenigt en aanstuurt. Al onze handelingen gebeuren zonder een 'ik' of een 'zelf', die ze uitvoert. Er is geen ziener, alleen het zien; er is geen luisteraar, alleen het horen...*•



## De Viervoudige Geleding van de Sangha (*P. catu parisa*)

De Boeddha definieerde de *Sangha* als de viervoudige geleding van zijn volgelingen, namelijk de verzameling van monniken (*P. bhikkhus*), nonnen (*P. bhikkunis*), mannelijke (*P. upasakas*) en vrouwelijke (*P. upasikas*) leken.

In de ogen van de Boeddha is de *Sangha* de spirituele groepering van gelijkgestemden die samen op weg zijn naar bevrijding uit *dukkha*. Samen op weg naar zelfrealisatie (*P. nibbana*). Elke discriminatie tussen deze vier geledingen (zoals trouwens elke discriminatie) is voor de Boeddha uit den boze en bijgevolg géén *Dhamma*.

In de Mahaparinibbana Sutta geeft de Boeddha op magistrale wijze Mara volgende waarschuwing:

• *Ik zal niet rusten, Mara, voordat ik beschik over monniken en nonnen, over mannelijke en vrouwelijke lekenvolgelingen, die bekwaam, gedisciplineerd, goed opgeleid, deskundig zijn in Dhamma; die Dhamma op de juiste manier beoefenen, die leven in overeenstemming met Dhamma.*

*Volgelingen die, nadat zij het van mij geleerd hebben, de Dhamma zullen uiteenzetten, onderwijzen, verklaren, uitleggen, analyseren en duidelijk maken aan anderen.*

*Volgelingen die, conform de natuurwet, andere leringen die op de wereld verschijnen kunnen weerleggen en de ware Dhamma aan anderen kunnen onderwijzen. •*



## Avalokiteshvara en Tara

Toen Avalokiteshvara tranen van mededogen vergoot voor het lijden van de mensheid, ontstond er een vijver aan zijn voeten, waaruit een lotusbloem groeide.

De lotusbloem staat voor zuiverheid. De wortels van de lotus staan in de modder. Dit refereert naar de menselijke gehechtheid aan het aardse. Maar uit die duisternis groeit de lotus naar het licht. Zo overstijgen we onze onbewuste gedachten, gevoelens en conditioneringen.

Uit deze lotusbloem rees de liefdevolle godin Tara op. Tara geldt als de gemalin van Avalokiteshvara. Ze is de vrouwelijke Boeddha, de eerste vrouw die tot verlichting kwam.

In het *Sanskriet* en het *Pali* betekent *tari*: 'het vlot', het bootje om de stroom over te steken. *Tarati* staat voor 'diegene die oversteekt', en *tariyati* voor 'diegene die anderen laat oversteken'. Zo is Tara diegene die helpt bij de overtocht naar de Andere Oever.

De Andere Oever, de Overkant, is niets minder dan onze oorspronkelijke staat, de boeddhanatuur die in ieder van ons aanwezig is. Het is ons 'oorspronkelijk, ongeconditioneerd gezicht' dat we moeten naar boven halen. Ontdekken. Ontginnen. Opdelven.

Tara bezit 21 verschillende gedaanten of manifestaties, waarvan de Witte en de Groene Tara wellicht de meest bekende zijn.

In haar manifestatie als Witte Tara bereikt ze haar grootste vrede en zachtmoedigheid. Ze is geduldig, brengt kalmte en rust, bevrijdt ons van zorgen en verdriet. Vol liefde en



mededogen is zij troostend en koesterend. De Witte Tara staat voor vreugde en geluk en straalt dit uit naar alle kanten. Het witte licht dat haar omstraalt en doorstraalt symboliseert verlichting en bevrijding.

In haar dynamische manifestatie als Groene Tara symboliseert ze acceptatie van problemen en de mogelijkheid om tot oplossingen te komen. Als Groene Tara helpt ze om inzicht te verwerven, nuchter waar te nemen en creëert ze de energie om tot handelen over te gaan en het doel te bereiken.



## Spiritueel Ontwaken

Volgens de vroeg-boeddhistische *sutta*'s <sup>45</sup> is 'ontwaken' ('wakker worden', 'verlichting', 'zelfrealisatie'...) een stapsgewijs, gradueel proces van mentale zuivering met als apotheose een diepgaande plótse spirituele transformatie.

Deze experiëntiele ervaring noemde de Boeddha metaforisch 'stroombetreding'. *Sotapatti. The point of no return.* Het is het moment (*P. gotrabhu*) dat de 'wereldling' (*P. puthujjana*) vervelt tot 'edele volgeling' (*P. ariya-puggala*).

Door stroombetreding 'opent zich het Dhamma-oog' (*P. Dhamma-cakkhu*): de *yogi* (*P. dhammanuvatti*) verkrijgt een direct intuïtief inzicht (*P. samma ditthi*) in de *Dhamma*, wat ertoe leidt dat hij/zij een onwrikbaar vertrouwen verwerft in de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha*.

Opgelet: Het pad dat leidt tot ontwaken is niet voor iedereen gelijk. Ieder heeft een eigen weg en een eigen tempo om verlichting te bereiken.

Ontwaken hoeft niet over dít leven getild te worden. Stroombetreding is bereikbaar in dít leven. In élke meditatie. In élk moment. Bij élke inademing. Bij élke uitademing.

Het NU is de enige plaats waar de beoefenaar tot zelfrealisatie kan komen. Het hier-en-nu is de plek waar hij/zij zich van *dukkha* bevrijdt. Er is alleen maar dít moment. Dít ogenblik. Al de rest is begoocheling, verlangen en afkeer. Trap niet in die val.



## De Tien Ketens (*P. samyojana*)

Wanneer de *dhammanuvatti*—de volgeling van de Boeddha die leeft conform de *Dhamma*—de illusie van het ‘ik’ (het geloof in een persoonlijke essentie) vernietigt (*P. sakkaya-ditthi*) is er geen geboorte meer. En geen dood. Het enige wat dan overblijft is het proces van ontstaan en vergaan. Een proces van evolutie. Transformatie. Mutatie. (*P. paticca samuppada*).

Wanneer er geen ‘ik’ meer is verliezen rituelen, riten, regels hun belang (*P. silabbata-paramasa*). De *dhammanuvatti* beseft dat dit slechts wereldse conventies zijn. Al zijn sceptische twijfels (*P. vicikiccha*) over de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha* vallen weg. Maar eveneens zijn zintuiglijke verlangens (*P. kama-raga*), boosheid en afkeer (*P. vyapada*).

Vervolgens verdwijnt zijn verlangen naar fijn-materieel (*P. rupa-raga*) en fijn immaterieel (*P. arupa-raga*) bestaan.

Doordat verwaandheid (*P. mana*) en rusteloosheid over het verleden (*P. uddhacca*) oplossen ervaart hij innerlijke vrede.

Door de vernietiging van onwetendheid (*P. avijja*) tenslotte vestigt hij zijn geest in waarheid (*P. dhammapatthana*): hij realiseert de *tilakkhana* in zich, de waarheid van *Dhamma*:

• *Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.* •



## Vormelijke Dhamma (*P. buddharupa*)

*Buddharupa* is het contingent aan zichtbare vormen dat de leer van de Boeddha tracht uit te beelden door tempels, beelden, wierook, prostraties, circumambulaties, religieuze opsmuk...

*Buddharupa* maakt niet het voorwerp uit van mijn beoefening. *Anicca* daarentegen des te meer. De aard van de dingen. De natuurwet. *Dhamma*.

*Buddharupa* is gewoon mijn wereld niet. Zal het ook nooit worden. Net zomin als rococo ooit mijn favoriete kunststijl zal zijn. *Buddharupa* kan ik geen plaats geven in de essentie van Boeddha's leer.

Ik begrijp dat al deze vormelijke uitingen voor velen een hulpmiddel van troost zijn. Een surrogaat van de essentie. Veruitwendigheden. Manifestaties van een bepaalde gedachte-inhoud.

Maar hoe ze ooit tot bevrijding kunnen leiden blijft me een raadsel. Overeenkomstig de woorden van de Meester kunnen de wortels van de verkeerde opvattingen die *dukkha* veroorzaken immers slechts uitgeroeid worden door— aandachtig en gelijkmoedig—diep in jezelf te kijken.

Door diep-in-jezelf-te-kijken.



## De spirituele vriend (*P. kalyanamitta*)

De Boeddha in de Dhammapada <sup>46</sup>

• *Als je een verstandige metgezel kunt vinden, een medereiziger die deugzaam is en wijs, die alle gevaren overwonnen heeft [de stroom is overgestoken], blijf dan bij hem, gelukkig en aandachtig.*

*Als je geen verstandige metgezel kunt vinden, een medereiziger die deugzaam is en wijs, ga dan je eigen weg. Zoals een verslagen koning zijn veroverd koninkrijk verlaat, of zoals een olifant in de Matanga wildernis zijn kudde [verlaat].*

*Het is beter om alleen te leven: een dwaas vormt geen goed gezelschap. Leef alleen en doe geen kwaad, zorgeloos, als een olifant in het bos. •*



## Het Pad (*P. magga*)

Zie ontstaan en vergaan. *Udayabbaya*. Het oplossen van je geconditioneerde 'zelf' — dit 'ik' dat je niet bent; nooit geweest bent en nooit zult zijn.

*Bhanga*. De existentiële angst. *Bhaya*. De nadelen, de gevaren. *Adinava*. De aversie en onthechting. *Nibbida*. De wens naar bevrijding. *Muncitukamayata*. Dat speciale, oncomfortabele, ondefinieerbare gevoel. *Patisankha*. Gestild door gelijkmoedigheid. *Sankharupekha*. Inzicht in de *tilakkhana*. *Anuloma*. The point of no return. *Gotrabhu*. Het Pad. *Magga nana*. En de Vrucht ervan. *Phala nana*. En tenslotte de contemplatie. *Paccavekkhana*.



## Het Pad

Het pad dat de Boeddha liep en aan zijn volgelingen aanwees is de weg van de bedelmonnik in zijn meest concrete en basale vorm. Hij onthield zich steevast van het poneren van hooggestemde, onbereikbare idealen of van een aanhoudend verdwaasd zoeken naar een onbestaande (eeuwige) stabiliteit.

Laat dit duidelijk zijn: wil de *yogi* de dingen zien zoals ze werkelijk zijn dan moet hij alles loslaten (*P. vossagga; patinissagga*) wat hem aan de verlokkingen van de zintuiglijke wereld bindt en aandachtig, opmerkzaam en alert de fenomenen observeren die zich aan hem presenteren.

Dat komt in de eerste plaats neer op het beschouwen van zijn geest/lichaam-complex. In élk moment. En van moment-tot-moment. *Satipatthana*. De Vier Velden (Fundamenten) van Opmerkzaamheid— lichaam; gewaarwordingen; geest en objecten van de geest.



## Heilzaam handelen (*P. samma kammanta*)

Sammaditthi Sutta: <sup>47</sup>

• *En wat is het heilzame ?*

*Het achterwege laten van het doden van levende wezens is heilzaam, het achterwege laten van nemen wat niet wordt gegeven is heilzaam, het achterwege laten van seksueel wangedrag is heilzaam, het achterwege laten van liegen is heilzaam, het achterwege laten van roddel is heilzaam, het achterwege laten van harde taal is heilzaam, het achterwege laten van hol gezwets is heilzaam, het achterwege laten van begeerte is heilzaam, juiste intentie is heilzaam, juist inzicht is heilzaam.*

*Dit wordt het heilzame genoemd.*

*En wat ligt ten grondslag aan het heilzame ?*

*Niet verlangen (*P. alobha*) ligt ten grondslag aan het heilzame; niet-haat (*P. adosa*) ligt ten grondslag aan het heilzame; niet-onwetendheid (*P. amoha*) ligt ten grondslag aan het heilzame.*

*Dit wordt de grondslag van het heilzame genoemd. •*





## Zelfrealisatie (*P. nibbana*)

Zoals het woord aangeeft is zelfrealisatie iets wat je niet aan anderen kunt overlaten. Het is iets wat je zélf moet doen.

Ontwaken—wakker worden—is een taak waar de beoefenaar zich persoonlijk moet van kwijten. Het is zijn levens-taak. Méér: het is zijn geboorterecht.

Zelfrealisatie of *nibbana* draagt niets esoterisch in zich. Esoterie is geen kenmerk van *Dhamma*. Zelfrealisatie staat 'gewoon' en uitsluitend voor de transformatie van het leven van de *yogi*. Een spirituele transformatie die het directe gevolg is van het verwerven van inzicht in de ware aard van de verschijnselen, fenomenen, dingen. Een verandering die —overeenkomstig de wet van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*)—voortspruit uit een multitude van oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*).

Bijgevolg is zelfrealisatie (door het cultiveren van een gunstige voedingsbodem voor de ontwikkeling van deze oorzaken en voorwaarden) een verandering die voor iedereen bereikbaar is.

Zelfrealisatie is genaakbaar op élk moment. Toegankelijk in dít leven. Voor ieder 'die geen zand heeft op de oogleden'. Voor ieder die aandachtig (*P. sati*) én gelijkmoedig (*P. upekkha*) kijkt. *Sati + Upekkha = Vipassana*.



## Anicca

Alles is vergankelijk. Alles heeft zijn toegemeten tijd, plaats en ruimte. Ingebouwde slijtage. Het eeuwige—waar je zó vurig naar verlangt—is direct voorbij.

Zie deze werkelijkheid. Aanvaard ze. Leef ernaar. Realiseer ze. Bevrijd jezelf.

Alle verschijnselen zijn vergankelijk en zelfloos. Verandering is de enige constante in ons bestaan. Alle fenomenen ondergaan geboorte en dood. Maar als we er héél intens contact mee maken—in het oog van de storm kruipen—raken we de grondeloze grond van het zijn, de substantie van alles wat ís. Datgene wat vrij is van geboorte en dood (*P. ajata-amata*), wat vrij is van vastheid en vergankelijkheid.

Dít is het inzicht dat de Boeddha met ons wilde delen om sereen, vredig en onbevreesd (*P. nibbhaya*) te worden. Dít is het inzicht dat ons van onze (doods)angst (*P. abhaya*) en ons verdriet bevrijdt.

Dit is wat hij bevrijding noemde: de beëindiging van ons lijden. De derde Edele Waarheid. *Nirodha dukkha*.



## Geboorte en Dood

Voor de Boeddha is 'geboorte' het samenkomen van de vijf aggregaten (*P. khandhas*) en 'dood' het uiteenvallen ervan.

Dit alles zonder ook maar enige verwijzing naar een individueel 'zelf' of een 'ziel'. Deze *khandhas* zijn geen 'substanties'; het zijn vluchtige 'processen' die van moment-tot-moment ontstaan en vergaan.

Zo is 'geboorte' het begin van een efemeer verschijnsel; dood' is er het einde van. Een proces. Het gevolg van een multitude van oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. pac-caya's*). Een proces dat geen verdere metafysische overweging vergt. Louter een vaststelling.

De oorzaak van onze illusoire invulling van wat geboorte en dood is, ligt in het menselijk verlangen naar steeds opnieuw ontstaan, naar 'worden' (*P. bhava*), naar wedergeboorte. Dit voortschrijdend natuurlijk proces van ontstaan en vergaan vraagt niet om zingeving. Louter om aandacht (*P. sati*) en aanvaarding (*P. upekkha*).



## Een onzuivere vs. een zuivere geest

Een onzuivere geest is de bron van *dukkha* — ‘deze door-dringende onbevredigdheid van het leven’.

Een zuivere geest daarentegen vormt het tegengif voor alle zorgen en verdriet. De kern van Boeddha’s leer is de zuivering van lichaam en geest door het naleven van morele voorschriften (*P. sila*), het bereiken van concentratie (*P. samadhi*) en het ontwikkelen van inzichtswijsheid (*P. panna*).



## Leegte (*P. anatta*)

*Anatta* is de werkelijkheid zien zoals ze wérkelijk is. *Yathabhuta*.

*Anatta*—de 'zelfloosheid', de 'essentieloosheid' van de dingen, in de eerste plaats van het 'ik'—slaat niet op bestaan of niet-bestaan. *Anatta* slaat op *separaat* bestaan, *onafhankelijk* van al de rest.

*Anatta* geeft énkél een verklaring hóe verschijnselen in de menselijke geest bestaan, namelijk als 'op zichzelf'; als 'separaat'.

Dit is een verkeerde zienswijze, een begoocheling, een illusie. *Maya*. Wij zijn géén eenkennige eenzaten op een vreemde plek. Zoals alles maken ook wij deel uit van hetzelfde geheel. Komen we voort uit dezelfde bouwstenen: aarde, water, vuur en lucht—de *dhatu*'s.

Elke grens, elke scheiding tussen onszelf en de rest van de wereld is een artificiële opdeling. Een (verkeerd) concept. Het is een vreemde kronkel in onze geest. Conditionering. Onwetendheid. *Avijja*. *Moha*. Uit onwetendheid vloeien verlangen (*P. tanha*, *lobha*) en afkeer (*P. dosa*) voort.

De Boeddha noemde onwetendheid, verlangen en afkeer heel toepasselijk 'de Drie Vergiften' (*P. kilesas*).



## Wedergeboorte (*P. bhava*)

Wedergeboorte is een metafoor die in de *sutta*'s gebruikt wordt om aan te geven dat alle manifestaties, verschijnselen, dingen, fenomenen... ontstaan en vergaan op élk moment.

Ontstaan en vergaan als een eeuwig proces van eenzelfde energie. Niets blijft ook maar één ogenblik identiek. Door deze permanente veranderlijkheid en vergankelijkheid (*P. anicca*) bezitten manifestaties géén énkele stabiliteit, géén enkel zelf: ze zijn zelfloos (*P. anatta*). Dat is hun wezenlijke natuur. Wie zich identificeert met deze veranderlijke, vergankelijke, zelfloze manifestaties hult zichzelf permanent in onvrede (*P. dukkha*).

De *dhammanuvatti* die de stroom betreedt ziet en wéét — *janami passami* — dat zijn 'ik' slechts een illusie is, een begoocheling. Hij wéét (→ hij realiseert = hij herkent, erkent en wordt er één mee): dit 'ik' ben ik niet.

Hij beseft dat hij als een separaat, autonoom, eeuwig 'zelf' niet bestaat. Integendeel: hij is slechts 'ruimte' waarin 'zijn' 'ik'-manifestatie ontstaat en vergaat.

Pathamanibbana Sutta: <sup>48</sup>

• *Er is, Monniken, een sfeer van ervaring die zich bevindt voorbij het totale domein van materie en voorbij het totale domein van de geest. Het is een sfeer die niet deze wereld, noch een andere wereld is, noch een sfeer van beide. Van deze sfeer, Monniken, zeg ik dat er geen ontstaan is, dat er geen vergaan is, dat er geen bestendigheid heerst, dat er geen dood is, dat er geen wedergeboorte is. In deze sfeer*

*is er geen stilstaan, geen ontwikkeling, geen voorwaardelijke basis. Dit is het einde van lijden. ॐ*



## Het eiland

Pieker niet over het verleden. Heb geen stress voor de toekomst. Wees In het heden aandachtig en gelijkmoedig. Maak als een *Muni* (een Wijze) een eiland van jezelf waar de *tsunami's* van onwetendheid, van verlangen en van afkeer geen vat op hebben.

Zonder onzuiverheid, zonder smet zal je geboorte, ouderdom en sterven niet meer ondergaan. Stop *samsara*. Streef hiernaar zonder uitstel.

De Boeddha wijst je je toegewezen plaats—<sup>6</sup> *je eigen eiland, je eigen toevlucht, met niemand anders als je toevlucht, met de Dhamma als je eiland, met Dhamma als je toevlucht, met geen andere toevlucht.* 9





## Waarheid

*Saccadhamma* → *sacca*+*Dhamma*: *sacca* = de waarheid, datgene wat wáár is, i.c. wat wáár was in het verleden; wáár is in het heden en wáár zal zijn in de toekomst; *Dhamma* = de Leer. *Saccadhamma* = de ware Leer = de ware aard van de realiteit = samengevat in tien woorden:

• *Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.* • (Dhammacakkappavātana Sutta) <sup>49</sup>

De ontkenning van deze waarheid—zoals ze zich op élk moment aan ieder van ons ontvouwt—dogmatisch in een dwingende sektarische religie gieten, is verderfelijk en verwerpelijk.

Dit zijn slechts broodjeaapverhalen die inspelen op latente verlangens en angsten van onwetende mensen. Dit geldt voor élke sekte, hoe monstrueus groot en machtig ze ook is. Of hoe immens belangrijk de volgelingen hun sekte ook vinden. Waarheid is niet gebonden aan enig dwingend karakter. Noch aan de macht van het aantal. Nooit.

Conformeer je alléén met wat wáár is. Vele dingen zijn onwaar. Zijn conditioneringen. Verzinsels. Leugens. Besteed je tijd er niet aan. Verbind je er niet mee. Zoek niet naar raakpunten. Zoek geen inspiratie in onwetendheid. Verbind je er niet mee. In de speeltuin van Mara is geen inzicht te vinden.



**De perfectie van wijsheid (*P. panna paramita*; *Skr. Prajnaparamita*)**

Alles komt goed. Finaal gaat niets verloren. Dit is de perfecte wijsheid van alle Boeddha's in moeilijke tijden. *Panna paramita. Prajnaparamita* <sup>50</sup>.

De Hartsoetra vertolkt deze diepe wijsheid:

• *Vormen verschillen niet van leegte. 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.* •



**Zie de Boeddha. Zie de Dhamma. Zie de Sangha.**

In de Parayanavagga lezen we: <sup>51</sup>

• *Zie de Boeddha in je geest alsof het met je oog is.* •

Zie de Boeddha in álle verschijnselen, in álle fenomenen, in álle *dhamma*'s. Kom Hem overal tegen: in de argeloze ogen van een kind, in de aanschietende golven van de zee, in de wisseling van de seizoenen en — door persistente beoefening — in de leegte van je zelfloze zelf.

Zie de Boeddha. Zie de *Dhamma*. Zie de *Sangha*. Zie het Proces. Alles is één.



## Vrij Onderzoek

Vrij Onderzoek in boeddhistisch perspectief is het persoonlijk, experiëntieel, penetrerend onderzoek naar de vergankelijke, onbevredigende en zelfloze (onstabiele) aard van alle verschijnselen (in de eerste plaats van de *khandhas*: ons lichaam, ons bewustzijn, onze perceptie, onze gewaarwordingen en onze geconditioneerde reacties).



## De aandacht van satipatthana (1)

De Boeddha zei:

‘ *De Dhamma heeft slechts één smaak, de smaak van vrijheid* ’

Vrijheid is het universele vermogen van de geest zelf en ligt besloten in de wijsheid om keuzes te maken. De persoonlijke keuze om je te bevrijden van *dukkha*.

Bouw geen muren rond vrijheid. Heb geen angst voor vrijheid. Lever je spontaan over aan vrijheid. Koester vrijheid door het ontwikkelen van aandacht.

Vernietig door ijverige, penetrerende aandacht alle onbewuste lagen van conditionering. Met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid van alle dingen. Zonder verlangen. Zonder afkeer. Gelijkmoedig. Accepterend.

Maak je vrij van hechting. En kom tot inzicht. Zie de natuur van alle dingen. Zie *Dhamma*. Wie *Dhamma* ziet, ziet Boeddha.



## De aandacht van satipatthana (2)

In dit lichaam en in deze geest wordt bevrijding en innerlijke vrede gerealiseerd. In dit lichaam/geest-complex wordt de vergankelijkheid van alle samengestelde fenomenen (*P. sankhara's*) ervaren. Hun ontstaan en hun vergaan. En de oorzaak van hun ontstaan en vergaan: het 'worden' (*P. bhava*). Elk verlangen leidt naar 'worden'. Zo ook elke afkeer.

Maar in dit *namarupa*-complex (het complex van materie en mentale fenomenen) wordt ook het Ongeborene ervaren (*P. ajata*). En het Doodloze (*P. amata*). Het Ongeborene en het Doodloze zijn synoniemen voor zelfrealisatie, voor *nibbana*—het 'uitdoven'—het 'zien en weten' (*P. janami passami*) dat er geen 'worden' meer is.

Breng daarom je lichaam en geest tot rust door ethisch te leven. Zet je neer in stille afzondering (*P. viveka*) en concentreer je (*P. samadhi*). Beschouw en begrijp vervolgens de wereld zoals ze werkelijk is (*P. yatha-bhuta*) in al haar vergankelijkheid (*P. anicca*) en zie je lijden (*P. dukkha sacca*); laat de oorzaak van je lijden (*P. samudaya sacca*) los; besef dat jij je lijden kan beëindigen (*P. nirodha sacca*), en cultiveer het pad waardoor je lijden uiteindelijk beëindigd wordt (*P. magga sacca*).

Dit is de sacrale boodschap van alle Boeddha's.



### De aandacht van satipatthana (3)

In de *sutta*'s verkondigt de Boeddha met forensische precisie wáár de waarheid te vinden is:

• *In dit lichaam, met al zijn zintuiglijke indrukken, gedachten en ideeën, ligt de wereld besloten; de oorsprong van de wereld; het einde van de wereld; en de weg die leidt naar de beëindiging van de wereld* •

In dit lichaam en in deze geest wordt bevrijding en innerlijke vrede gerealiseerd. In de openheid van dit moment. Van elk moment. En niet in de geconditioneerde droomwereld van de vormen. Niet in onze zelfgecreëerde verhalen en drama's. Niet in de 'likes & dislikes' van Facebook. Niet in het 'ik'. Niet in rituelen. Niet in twijfel. Niet in perceptie. Niet in bedevaarten. Niet in pelgrimstochten. Enkel in dit lichaam en in deze geest. Enkel dáár.



## De aandacht van satipatthana (4)

De vier sleutelwoorden van het refrein van de Mahasatipatthana Sutta zijn: *Atapi. Sampajanno. Satima. Vineyya loke abhijjha-domanassa.*

De Boeddha raadt zijn volgelingen aan om nauwgezet — ijverig, vurig, met grote inspanning (*P. atapi*); penetrerend aandachtig (*P. satima*); met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid van de dingen (*P. sampajanna*) en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjadomanassa*) — de interne oorzaken van *dukkha* te onderzoeken in de Vier Velden van Opmerkzaamheid, namelijk in het lichaam; in de gewaarwordingen; in de geest en in de objecten van de geest.

Het zijn deze vier hoedanigheden die de *dhhammanuvatti* tot aan de stroom brengen. Vier planken die het vlot vormen die hem/haar naar de Andere Oever voeren. Vier facetten ‘*die hem/haar helpen om vaardig te navigeren in onbekend gebied dat compleet buiten al zijn/haar eerdere ervaringen ligt*’. Vier dimensies die de *ariya-puggala* finaal zullen onderscheiden van de *puthujjana*. Vier competenties die de *yogi* tot zelfrealisatie zullen brengen.

Daarom zegt de Boeddha in de Maha-Satipatthana Sutta:

‘*Dit, Monniken, is een (enige/directe/ongeëvenaarde) weg die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen van verdriet en zorgen; tot het beëindigen van dukkha en angst; en tot het verkrijgen van de juiste methode voor het realiseren van nibbana, namelijk door het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.*’





## De aandacht van satipatthana (5)

*Satipatthana* is geen 'gewone' aandacht. De alertheid waar het hier over gaat is een bijzondere, gesofisticeerde opmerkzaamheid. Het is een priemende aandacht. Een aandacht die als een pijl het lijf doordringt. Een aandacht die pijn doet. Penetrerende aandacht.

*Yatha-bhuta nana dassana*— 'de dingen zien zoals ze werkelijk zijn'—is no walk in the park. De beoefenaar zal geconfronteerd worden met vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid. Hij/zij zal 'oog in oog staan met de muur zonder poort'. *Anicca. Dukkha. Anatta.*

Maar het is vooral een aandacht die de beoefenaar uiteindelijk zal bevrijden en tot innerlijke rust brengen.

Het is een opmerkzaamheid op een buitengewone, veredelde manier—met *atapi, sampajanno, satima* en *vineyya loke abhijjha-domanassa*. Overeenkomstig de sleutelwoorden van het refrein van de Mahasatipatthana Sutta.



## Keuzeloos gewaarzijn

Ga gewoon zitten en observeer wat er zich aan je presenteert. Kijk, hoor, ruik, smaak, voel.

Observeer je gedachten en je emoties aandachtig maar ga er niet op in. Voeg geen verhalen en drama's aan je gedachten toe. Laat elk (voor)oordeel achter je. Zit. Gewoon. Stil. Zit en observeer. Kijk en doe verder niets. En wacht geduldig tot je het ziet: je ware natuur.

Zie zowel het aangename; het onaangename als het neutrale. Zie zowel het heilzame, als het onheilzame als het noch-heilzame-noch-onheilzame.

Wanneer je het zittend ziet, zie je het ook als je niet zit. Blijf onverstoort: Boeddha's glimlachen naar alle *dhamma's*.



## Samsara

*Samsara* is de vicieuze cyclus van geboorte en dood. *Samsara* staat voor 'rondjes lopen', i.c. steeds dezelfde (gewoonte)patronen van onwetendheid, verlangen en haat doorlopen. *Ad infinitum*.

Leven in *samsara* wil zeggen dat de onwetende mens de cyclus van het bestendige 'worden' (*P. bhava*) niet kan/wil/durft stoppen omdat hij de werkelijke aard van de verschijnselen niet ziet. Hij blijft als het ware als een hond achter zijn staart aanlopen.

Dit steeds opnieuw 'worden' manifesteert zich gedurende het hele menselijke bestaan en is de oorzaak van *dukkha*.

De *dhammanuvatti* daarentegen die erin slaagt 'de oceaan van het bestaan' over te steken bevrijdt zich uit de cirkel van *samsara*. Uit de cyclus van het eeuwige 'worden'. *Niyyana*. In dit leven.

Door inzicht bereikt hij 'de Andere Oever'. En kan hij dit inzicht aan anderen doorgeven.

In de Cula Saccaka Sutta <sup>52</sup> lezen we het volgende:

• Nadat de Boeddha de 'oceaan van het lijden' had overgestoken, onderwees hij de *Dhamma* aan de anderen. •



## De Boeddha was een Groot Mens (*P. Mahapurisa*)

Wat de Boeddha vooral siert is dat hij een mens bleef. Hij noemde zich geen schepper van werelden. Geboren als mens blééf hij een mens—géén god—die met menselijke kwaliteiten boven zichzelf uitsteeg en illusie transformeerde in verlichting.

De Dalai Lama: <sup>53</sup>

• *De Boeddha heeft nooit gezegd dat hij een schepper is. Hij zei dat wijsheid niet op andere mensen kon worden overgedragen. Als je het pad volgt dat door de Boeddha is uitgestippeld, kan elk mens die wijsheid bereiken.* •



## De dingen zien zoals ze zijn (*P. yatha-bhuta*)

Het 'zien van de dingen zoals ze zijn' staat diametraal ten opzichte van alles wat de zintuiglijke wereld ons voorhoudt. Elke poging om beide opties te combineren is een onmogelijke opdracht. Een *contradictio in terminis*. Een Tantalus-kwelling.

Het huis verlaten om als een eenzame *samana* de thuisloosheid in te trekken vormde voor Siddattha Gotama geen jeugdige Sturm und Drang-bevlieging maar was een dwingende noodzakelijkheid om tot bevrijding (*P. vimutti*) te komen en zijn zelfrealisatie (*P. nibbana*) af te dwingen.

Zelfrealisatie is altijd een persoonlijke odyssee langs *territorio incógnito*. Een pelgrimsreis zonder enig greintje veiligheid. Een *yatra* met enorm veel hinderlagen. Het is springen zonder parachute. Maar de transformerende spirituele verdienste is fenomenaal. En de sprong méér dan waard.



## Het proces

De Boeddha zag het universum als een constant leeg proces, niet geschapen door enige creator, tijdloos, zonder obstructie, onbelemmerd, moeilijk waarneembaar, maar onweerlegbaar, onuitputtelijk en onstuitbaar. Afhankelijk ontstaan.

*Paticca samuppada* als onveranderlijk principe. Als natuurwet. Als kosmische wet. Als het fundamentele principe dat het bestaan een proces is van een veelheid van subtiele, niet verder analyseerbare elementen van materie, geest en externe krachten. Als de *modus operandi* waarop de dingen werken.

Met als conclusie dat wie de onderlinge verbondenheid van de dingen ziet (de heelijkheid van alles, van ontstaan en vergaan, van geboorte en dood), de *Dhamma* ziet.

Concreet: de beoefenaar die het proces van de vergankelijkheid van de verschijnselen (*P. anicca*) begrijpt én aanvaardt, begrijpt de leer van de Boeddha. En bevrijdt zichzelf uit *dukkha*.

Observeer dit proces. Onbevangen. Zoals het is. Zonder verlangen. Zonder afkeer. Kijk ernaar met de ogen van een Boeddha.



## Realisatie (*P. pativedha*)

Verwen jezelf. Zet je neer op een rustige plaats en lees aandachtig de *sutta*'s van de *Pali*-canon. Overdenk de empathische woorden die de Boeddha sprak tot zijn volgelingen. Ontcijfer ze. Integreer ze. En besef: *“ deep is the Tathagata, immeasurable, incomprehensible, hard to fathom like the ocean. ”*<sup>54</sup>

Stil je aan het onzeglijke. Laat elk woord, als de kralen van een mala, metaforisch door je vingers glijden. Laat elk woord in je genen resoneren. Woord-na-woord. Als een meditatie. Ga vervolgens *voorbij* de vormelijke woorden en laat wijsheid je hart doordringen. Penetreren. Verzadigen.

Ervaar je boeddhanatuur. En ga de stroom in. Voluit. Word wakker. Ontwaak. Realiseer jezelf. *Pativedha*.



## Volharding (*P. adhitthana*)

De mallemlen van het leven vormt nog steeds je deel. Bouw daarom onverstoort verder aan je vormloze stupa. Met vallen en opstaan. Met ontstaan en vergaan. Telkens met mínder verlangen en mínder hechting. Telkens met méér volharding. *Adhitthana*.

In de vaste overtuiging dat er een realiteit bestaat voorbij je begrensde zintuiglijke werkelijkheid. Een bewustzijn dat zich eonen véerder uitstrekt dan de beperkte en geconditioneerde bevrediging die je alledaagse blind rondtasten in deze wereld biedt.





## De Andere Oever (*P. parayana*)

De Andere Oever is Ruimte. Leegte. *Sunnata*. De weidsheid waarin de dingen bestaan. Zo ontzettend mooi vertolkt door Paul Van hooydonck:

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

Het is de weidsheid waar de *dhammanuvatti* geen spoor achterlaat. De weidsheid waarin zijn pad ontraceerbaar wordt als de vlucht van vogels in de lucht.

De Boeddha noemde dit het Ongeborene (*P. ajata*). Het Doodloze (*P. amata*). Het Ongeconditioneerde (*P. asankhata*). Zelfrealisatie (*P. nibbana*).



## Buddharupa

Vormen ontstaan soms intentioneel. Dan zijn het vertellers van verhalen. Of dragers van betekenissen. Maar meestal ontstaan vormen spontaan, afhankelijk van een multitude van oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*).

Maar onafhankelijk of de vormen intentioneel of spontaan ontstaan, ze bezitten allemaal hetzelfde kenmerk: ze ontstaan en ze vergaan. Ze zijn leeg aan ook maar enige stabiele essentie. Ze zijn zonder 'zelf'. Ze zijn zelfloos (*P. anatta*).

De eerste 500 jaar na het overlijden (*P. parinibbana*) van de Boeddha was er geen sprake van boeddhabeelden. Wanneer men al de Boeddha wenste uit te beelden, deed men dat door gebruik te maken van symbolen: door een afbeelding van de *bodhi*-boom, of van een *stupa*, of een vluchtige voetafdruk in het zand, of door de uitbeelding van een lege troon.

Minimalisme onthult de essentie. Datgene wat er écht toe doet.

Minimalisme heeft echter een zintuiglijke prijs: het verschrompelt ceremoniële tradities, ritën en rituelen; het dooft de meeslepende muziek van *mantra's*; het verschaalt de aangename geur van wierook.

Maar het opent de deur naar het wezenlijke: het versterkt het inzicht van de beoefenaar in de *Dhamma*. Inzicht in *Dhamma* is immers een experiëntiele ervaring die zich uitsluitend binnenin de *yogi* voltrekt, niet door de manifestatie van externe vormen.

De *dhammanuvatti* die de *Dhamma* in zich realiseert is ver verwijderd van *buddharupa*.

Vergeet trouwens nooit dat verlangen naar ritën, rituelen, ceremonies, specifieke technieken, etc... (*P. silabbata paramasa*) één van de drie ketens (*P. samyojana*) is die de beoefenaar belet om de stroom te betreden.



## Het oog van wijsheid (*P. dibbacakku*)

Kijk naar binnen. Naar je mentale werkelijkheid. Niet met een geconditioneerde blik. Maar met je Derde Oog. Besef hoe je geest werkt. Hoe onwetendheid, verlangen en afkeer ontstaan. Waar je gevoelens vandaan komen. Hoe dit alles in je geest ontstaat en vergaat. Realiseer hun vergankelijke aard. Ervaar zo innerlijke rust.

Kijk met je Derde Oog. Dit 'oog van wijsheid' dat onwetendheid verdrijft, dat het stof op de oogleden wegneemt, dat de wijsheid van vergankelijkheid (*P. anicca*) van alle geconditioneerde dingen openbaart.

Je derde oog dat wéét en zíet. Intuïtief wéét en zíet wat werkelijk is. Dat wéét en zíet, dat er noch 'zien', noch 'weten' is. Het 'niet-zien' en 'niet-weten' als het volmaakte zien en weten. De verlichte, ongeconditioneerde Ruimte. *Akasa*.



## Stroombetreding (*P. sotapatti*)

Stroombetreding en oversteken naar de Andere Oever is de belangrijkste daad van een spiritueel beoefenaar in zijn leven.

Stroombetreding is geen eindpunt. Geen finaliteit. Het is de start van iets volledig nieuws. Het is een transformatie. Een mutatie. Een nieuwe wording. Een geboorte. Een 'weder'-geboorte. Gotrabhu. <sup>55</sup>

*Sotapatti* is voor de beoefenaar zowel een wegwijzer, een keerpunt als een mijlpaal.

Het is een wegwijzer omdat het de *yogi* de richting wijst waar hij/zij naartoe moet gaan. Zoals een vinger die naar de maan wijst, zo duidt *sotapatti* aan wat *Dhamma* in essentie inhoudt.

Het is een keerpunt omdat het de transformatie inhoudt van wereldling (*P. puthujjana*) tot edele discipel (*P. ariya-puggala*).

Het is een mijlpaal omdat het voor elke *yogi* het startpunt van zijn zelfrealisatie (*P. nibbana*) markeert. Zelfrealisatie als het hoogst te bereiken doel in dit leven—de uitdoving (*P. sitibhava*) van onwetendheid, verlangen en haat.



## De leegte der dingen (*P. anatta*)

In zijn zoektocht naar de verklaring van het menselijk lijden, naar de oorzaak van *dukkha* en naar de beëindiging (*P. dukkha nirodha*) ervan—ontweek de Boeddha elke vraag naar goddelijk bestaan of bovenaardse interventie met een in zichzelf gekeerd stilzwijgen.

Anders verwoord: hij zag dat goden producten zijn van de menselijke verbeeldingskracht. Dat géén énkele god in de hele menselijke wordingsgeschiedenis ooit de tijd overwonnen heeft. Dat alle goden leeg zijn aan een permanent, separaat zelf. Dat ze verkwijnen en verdwijnen samen met de tijd waarin ze hun hoogtepunt beleefden.

Net zoals de mens is géén énkele god tot eeuwigheid veroordeeld. In het ruime tijdsbestek van elke *kalpa* blijven goden, net als mensen en net als alle andere verschijnselen uiterst efemere en voorbijgaande manifestaties. Het zijn in ieder geval geen verschijnselen om zich aan vast te klampen of aan te hechten.



## Bevrijding (*P. vimutti*)

Laat je niet inkapselen. Niet insluiten. Duik de *Dhamma*-stroom in. En zwem. Tegen de stroom in. *Patisothagami*.<sup>56</sup> Rebels als de historische Sakyamuni zelf. Ga voluit. Zonder twijfel. *Akathamkathi*<sup>57</sup>. Zonder verlangen. Laat niets je zintuigen prikkelen. Laat onwetendheid, verlangen en afkeer los. *Nirasamsa*.<sup>58</sup> Laat elke separaatheid met de stroom zichzelf ontmaskeren als een groteske leugen.

Verlaat je geconditioneerde huis. Trek de thuisloosheid in. Wees je élk moment bewust dat je ademt. Dat je een deeltje bent van de stroom.

Breek de ketens van *samsara*. Bevrijd jezelf. Besef dat je een *buddhankura*<sup>59</sup> bent. Een Boeddha-in-woording.



## Kom en kijk (*P. ehipassiko*)

De Boeddha nodigt iedereen uit om te komen kijken. Om te onderzoeken. Om te verifiëren. Om te experimenteren. Vol van empirisch Vrij Onderzoek. Trial & Error. Om het Pad (*P. magga*) te beoordelen. Om de vrucht, het resultaat (*P. phala*) ervan te proeven. Vrij van ritueel. Vrij van dogma's. Zonder theologie. Zonder filosofie. Zonder vooringenomenheid. *Dhammavicaya*.

De *buddhadhamma*—de leer van de Boeddha— staat niet voor blind geloof. Noch voor sectarisme. Zijn leer is niet gebouwd op geboden, verboden en regels. Geen obscure, dreigende, eigenzinnige, tirannieke god die verdrijft en bestraft.

De *buddhasasana* is de leer van een Mens. Van een edele, ontwaakte Mens. Van een *Mahapurisa*. Het is een leer van en voor alle mensen. Voor allen die '*geen zand op de oogleden hebben*'.

De Boeddha zegt: Kom en kijk naar de *Dhamma*—de natuurwet. Observeer aandachtig de dingen zoals ze werkelijk zijn. En doe dit gelijkmoedig. Niet zoals je wilt of droomt dat ze zijn. Of juist niet wil of droomt dat ze zijn. Zie gelijkmoedig de wérkelijke werkelijkheid. *Yatha-bhuta*.

*Ehipassiko*. Kom en zie de tijdloze Waarheid. Kijk zélf. Met je eigen ogen. Niet door de ogen van anderen.





## Dhamma

Je ziet het meestal niet. Maar het is er wel. Altijd. In élk moment. En van moment-tot-moment. *Dhamma*.



## Vrij Onderzoek

In de Kalama Sutta <sup>60</sup> staat het volgende:

• *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), niet 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-akkhantiya), 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. •*

In de Kalama-Sutta onderwijst de Boeddha zijn criteria om de ware *Dhamma* te onderscheiden van valse leringen. Hij predikte deze weergalozе ode aan het Vrij Onderzoek in het godvergeten plaatsje Kessaputta, de toenmalige hoofdstad van de Kalama-stam.

De Kalama-Sutta draagt iets tegendraads, iets opstandigs, iets revolutionairs in zich—de zilte smaak van bevrijding. Bevrijding uit gevestigde machtsstructuren die doelbewust conditioneren naar een welbepaald (maar daarom niet *per se* heilzaam) wereldbeeld toe.



## Onwetendheid (*P. avijja*)

Onwetendheid is het grootste gif (*P. kilesa*). Het is de wortel (*P. mula*) van alle kwaad. Onwetendheid verblindt. Het is het grootste obstakel voor zuiver inzicht (*P. samma ditthi*) en daardoor voor zuiver handelen (*P. samma kamantha*).

*Avijja* is zowel de eerste als de laatste keten (*P. nidana*) van afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*). Het begin- en eindpunt van de cyclus van *samsara*.

Onwetendheid stelt het 'ik'-belang boven het algemeen belang. *Avijja* is een separatistische, egoïstische, zelfzuchtige, hebberige, begerige, inhalige, narcistische eigenschap.

De leer van de Boeddha is geen bevroren eeuwenoude wijsheid. Integendeel, de *buddhasasana* is razend actueel en levend 'voor wie geen zand op de oogleden heeft'.

Wie de wereld observeert ziet de drieste gevolgen van onwetendheid alom. Zo is bijvoorbeeld de klimaatopwarming een direct gevolg van verregaande onwetendheid. Van onbetamelijke nalatigheid. Van ziende blindheid. Met zijn allen zagen we resoluut de tak af waarop we zitten. De machthebbers op kop.



## Zelfrealisatie (*P. nibbana*)

Zelfrealisatie kan uitsluitend gerealiseerd worden door het 'zelf' los te laten.



## Aandacht en Gelijkmoedigheid

Aandacht (*P. sati*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) zijn de twee belangrijkste ingrediënten die de beoefenaar toelaten om 'de dingen te zien zoals ze zijn' (*P. vipassana*).

Aandacht en gelijkmoedigheid vormen ook de eerste en de laatste van de zeven ontwakingsfactoren (*P. sambojjhanga*). Het is dus niet verwonderlijk dat het de twee vleugels zijn waarop *vipassana* vliegt. *Sati + upekkha = vipassana*.

— aandacht: de voortdurende, alerte observatie op ons lichaam, op onze gewaarwordingen, op onze geest en op de objecten van onze geest. Dit zijn de vier fundamenteën van opmerkzaamheid (of de vier metaforische 'velden' — 'gocara' in het *Pali*—die door de beoefenaar naarstig moeten bewerkt worden).

Deze aandacht is van een bijzondere soort: ze moet ijverig, vurig, met grote inspanning beoefend worden (*P. atapi*). Verder is het een penetrerende observatie, die 'als een pijl' moet doordringen tot de diepste diepte van *yogi's* innerlijke werkelijkheid—het is m.a.w. een aandacht die 'pijn' doet. Immers, deze bijzondere, doordringende aandacht (*P. satima*) leidt finaal tot steeds dezelfde conclusie: 'dit ben 'ik' niet; dit is niet 'mij'; dit is niet 'mijn'. ' En tenslotte moet deze aandacht gevestigd zijn in helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid van de dingen (*P. sampajanna*).

— gelijkmoedigheid: d.i. 'zonder verlangen en zonder afkeer, vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijja-domanassa*). '.

Gelijkmoedigheid is de aanvaarding van wat de aandacht ons leert. Concreet komt het neer op de aanvaarding van

onze vergankelijkheid. Dit is dé kern van *Dhamma* zoals de Boeddha het predikte in zijn eerste (Dhammacakkappa-vatana Sutta) en laatste voordracht (Mahaparinibbana Sutta): het inzicht (*P. sati*) én de aanvaarding (*P. upekkha*) dat • *alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan.* •

Het realiseren (d.i. herkennen, erkennen en er één mee worden) van zulke aandacht en gelijkmoedigheid is • *een enige, directe, ongeëvenaarde weg* (*P. ekayana magga*) • die de Boeddha ons aanwijst in de Satipatthana Sutta: <sup>61</sup>

• *Monniken, dit is een (enige/directe/ongeëvenaarde) weg die leidt tot zuivering van de wezens; dit is de weg tot het overstijgen van verdriet en zorgen; tot het beëindigen van dukkha en angst; tot het onder de knie krijgen van de juiste methode voor het realiseren van nibbana, namelijk door het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.* •

Het beoefenen van de combinatie van aandacht en gelijkmoedigheid op bovenstaande manier is een *gamechanger*. Het transformeert het leven van de beoefenaar. Het maakt van hem een stroombetreder. Een edele volgeling. Een *ariya-puggala*.



## Innerlijke vrede (*P. shanti*)

Innerlijke vrede openbaart zich door de constante beoefening van het Achtvoudige Pad. Met juist inzicht (*P. samma ditthi*) en juiste intentie (*P. samma sankappa*) als bekronende apotheose voor het lopen van de Weg. Door juist zien en wéten. Door onwetendheid—'*struikelend van de ene verwarde staat van ervaring in de andere*'—te transformeren tot verhelderend inzicht. Door deze aberrante onwetendheid te converteren in penetrerende wijsheid. Door naakte, gelijkmoedige aandacht in elk moment waardoor we de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. *Yatha-bhuta nana dassana*. Door experiëntieel te ervaren (*P. paccanubhoti*) dat 'alles wat aan ontstaan onderhevig is, onderhevig is aan vergaan.' ॑

Deze tien woorden vatten de Dhamma gecondenseerd samen. Het zijn de woorden die de Boeddha uitsprak in zijn eerste leerrede, de Dhammacakkappavattana Sutta. Het waren ook zijn laatste woorden zoals ze genoteerd staan in de Mahaparinibbana Sutta.

Dit is de essentie.

Blijf standvastig bij de essentie van de Leer. De Leer is door de Boeddha ontzettend duidelijk en uitvoerig uitgelegd. Sla dus geen dwaalwegen in. Laat *Dhamma* niet verwateren. Voeg er niets aan toe. Infecteer de woorden van de Meester niet. Hou je ver van allerlei experimenten. Laat je niet verleiden tot syncretisme. Maak het jezelf en je spirituele vrienden (*P. kalyanamittas*) niet nodeloos moeilijk.

Laat het onderzoek naar de werkelijke aard van de dingen nooit aan anderen over. Vermijd dat je ingebakken conditionering leidt tot méér begoocheling. Tot méér twijfel.

Onderzoek en stop elke indoctrinatie. Ontmasker elke illusie. Leg je lot niet in de handen van zelfverklaarde profeten.

Hou je ver van structuren. Zij zijn *Dhamma* niet. Kunnen *Dhamma* niet zijn. Uit de aard van de dingen—de *tilakkhana*—niet.





## Eén Dhamma

In de Anguttara Nikaya <sup>62</sup> zegt de Boeddha het volgende:

• *Net zoals de oceaan één smaak heeft—de smaak van zout—zo heeft de Buddhadhamma één enkele smaak, de smaak van vrijheid.* •

*Dhamma* laat zich niet opdelen in verscheidenheid. Er is slechts één *Dhamma*. Een alerte, gevorderde *dhammanuvatti* beseft dat alle boeddhistische stromingen (Theravada, Mahayana, Vajrayana, Navayana...) slechts hulpmiddelen (*P. upaya's*) tot inzicht zijn. Het zijn voertuigen (*P. yana*) die de beoefenaar naar zelfrealisatie (*P. nibbana*) brengen. Niets meer. Niets minder. Zo taxeert hij ze op hun juiste waarde.

Al deze boeddhistische stromingen, strekkingen en lineages vertrekken uit dezelfde bron. Maar ze benaderen de *buddhasasana* vanuit een verschillend perspectief. Daar is niets mis mee zolang de beoefenaar maar helder beseft dat het interpretaties zijn van wat de Boeddha predikte.

Uiteenlopende expressies van wat *Dhamma* is en inhoudt. Deze verschillende verduidelijkingen zijn een rechtstreeks gevolg van het vrij onderzoek dat de Boeddha predikte (cfr. Kalama Sutta). Op deze manier beschouwd, vergroten de verschillende boeddhistische stromingen niet enkel het inzichtelijk draagvlak maar dragen zij bij tot het uitdragen van de *Dhamma* zelf.

Het is vooral door *buddharupa*—rituelen, religieuze praktijken, hiërarchie—dat ze zich van elkaar onderscheiden. De uiterlijke vormen waarvan ze zich bedienen om de *Dhamma* uit te dragen raken evenwel de essentie niet. De *dham-*

*manuvatti* die hier doorheen kijkt krijgt de eenheid van *Dhamma* te zien. De kwintessens van de Leer. Wat er écht toe doet. Wat voorbij decor & decorum gaat.

Laten we ons ervoor hoeden dat al die verschillende interpretaties geen '*wildernis van meningen*' gaan vormen, zoals de Boeddha het noemde, waarbij het bijkomstige het essentiële overwoekert.



## Wijsheid (*P. panna*)

Wijsheid is het ervaren van het eigen wezen. Wijsheid ontstaat en bestaat énkél binnen jezelf — *‘if it exists at all, it exists within you. Otherwise it does not exist at all.’*

Wijsheid is gegrond in het helder begrip en het diepe inzicht in de ware aard van de fenomenen. In de zó-heid van de verschijnselen — de dingen zoals ze in werkelijkheid zijn.

Inzichtswijsheid is de weg die rechtstreeks leidt naar innerlijke vrede (*P. santi*).



## Aandacht (*P. sati*)

Aandacht: ik heb vele definities gelezen over wat 'aandacht' moet zijn. Voor mij is er maar één doeltreffende definitie: in elk moment de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. *Yatha-bhuta*.

Dat betekent concreet: zien en weten dat alle geconditioneerde fenomenen, alle verschijnselen, alle dingen, de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) in zich dragen, namelijk vergankelijkheid (*P. anicca*), onbevredigdheid (*P. dukkha*) en zelfloosheid (*P. anatta*).

Dat is wat 'Dhamma' is. Dat is wat 'wáár' is. Dat is wat de Boeddha in zijn eerste (de Dhammacakkappavattana Sutta)<sup>63</sup> en in zijn laatste leerrede (de Mahaparinibbana Sutta)<sup>64</sup> benadrukte:

*‘Alle samengestelde dingen zijn vergankelijk. Ze ontstaan en ze vergaan. Ze rijzen op en ze verdwijnen. Dat is hun natuur. Het loslaten van deze samengestelde dingen en ons ervan bevrijden betekent geluk.’*

De *dhammanuvatti* die deze waarheid (*Dhamma*) in zichzelf realiseert (herkent, erkent en er één mee wordt = accepteert) is aandachtig, opmerkzaam, alert. Zulke *yogi* is 'verlicht', is 'ontwaakt'. Hij onderkent ('ziet en weet' = *janami passami*) de werkelijkheid. Hij realiseert zichzelf.



## Stroombetreding

Wie ziet weet wie ziet en weet wie niet ziet. Wie niet ziet  
weet niet wie ziet en weet niet wie niet ziet.



## Het 'Nu'

Het 'Nu' omvat het hele bestaan: het draagt het hele verleden in zich en de volledige potentie van de toekomst. Het 'Nu' is het enige moment dat wérkelijk is. Het is de enige plaats, tijd en ruimte om tot ontwaken te komen. Om wakker te worden.

Ons bestaan wandelt niet van begin- naar eindpunt. Niet lineair. Niet van verleden over heden naar toekomst. Ons bestaan beweegt zich cyclisch. Van 'nu'-moment over 'nu'-moment naar 'nu'-moment. 'Nu' *ad infinitum*. Een oneindig voortschrijdend proces. *Dhamma*.



## De dingen zien zoals ze zijn

*Dhamma* is ‘de waarheid over hoe de dingen werkelijk zijn’. Zoals het is. (*P. yatha-bhuta*). Het is de realiteit van het ontstaan en vergaan van alle verschijnselen, gezien als experiëntiele ervaring (*P. paccanubhoti*).

De woorden en concepten van de *Pali*-canon omschrijven deze realiteit, maar ze zijn niet deze realiteit zelf.

Beschouw daarom de woorden van de Boeddha als wegwijzers. Woord na woord. Maar leg ze niet vast in dogma's. Maak er geen doctrinair gedoe van. Geef ze ruimte om te ademen. Zoek naar betekenissen die logisch zijn. En nuttig naar beoefening toe. Aangepast aan dit tijdsmoment. (*Dhamma* is immers tijdloos).

Kijk er a.h.w. etherisch doorheen en onderken met groeiende nieuwsgierigheid en penetrerende opmerkzaamheid de onderliggende waarheid die ze vertegenwoordigen. Als vuurtorens. Als bakens van licht. Op jouw pad naar zelfrealisatie. Jouw Pad. Elke stap die je zélf zet, maakt alles duidelijker.



## Vorbij dualiteit gaan

Ajahn Chah: <sup>65</sup>

• *We moeten voorbij alle dualiteit gaan, voorbij alle concepten, voorbij alle goed en kwaad, voorbij alle zuiverheid en onzuiverheid. We moeten voorbij zelf en niet-zelf gaan, voorbij geboorte en dood.*

*Het zelf beschouwen als iets dat wedergeboren wordt, is het echte probleem van de wereld. Zuiverheid is zonder grenzen, onaantastbaar. Het gaat voorbij alle tegenstellingen en voorbij alle schepping.* •

Gehechtheid aan opinies en overtuigingen (*P. ditthupadana*) is één van de vier soorten van vastklampen (*P. upadana*). Gehechtheid—het diepe verlangen naar iets—is de belangrijkste aandrijfmotor voor *dukkha*.





## Dhamma is één

*Dhamma* overstijgt elke boeddhistische stroming, elke traditie, elke lineage. *Dhamma* is niet gebonden aan woorden en concepten. Noch aan opinies, ideeën, standpunten. *Dhamma* openbaart zich spontaan op elk moment ‘*in de tienduizend dingen die zich presenteren.*’ (Ehei Dogen).

Het onderscheid tussen een wereldling (*P. puthujjana*) en een edele volgeling (*P. ariya-puggala*) is een kwestie van perceptie.

De wereldling treedt de wereld — ‘*de tienduizend dingen*’ — tegemoet vanuit het ‘ik’-perspectief. Door deze kortzichtige invalshoek verkeert hij permanent in onwetendheid (*P. avijja*).

De edele volgeling ziet en kent (*P. janami passami*) het proces van afhankelijke verbondenheid dat ‘*de tienduizend dingen*’ karakteriseert. Door deze open benadering realiseert de *dhammanuvatti* zichzelf.



## Een voortdurend veranderend Proces

Eknath Easwaran: <sup>66</sup>

• *In plaats van het leven te observeren als een voortdurend veranderend proces staan we erop het leven te beschouwen op de manier zoals wij willen dat het is: als een aanschakeling van dingen en ervaringen die de kracht bezitten om ons bevrediging te schenken.*

*In plaats van ons 'ik' te zien zoals het is, namelijk als een vergankelijk proces, klampen we ons vast aan wat we willen dat het is, namelijk als iets dat écht bestaat, als iets dat afgescheiden is van de rest, als iets dat eeuwig is.* •



## Het directe Pad (*P. ekayana magga*)

In de Satipatthana Sutta <sup>67</sup> lezen we het volgende:

• *Dit is een (enige/directe/ongeëvenaarde) weg die leidt tot de zuivering van de wezens, tot het te boven komen van verdriet en geweeklaag, tot het oplossen van lijden en terneergeslagenheid en tot de realisatie van bevrijding. Dit pad bestaat uit de vier vormen van het cultiveren van aandacht.*

*Welke vier zijn dat ?*

*Wel monniken, een monnik blijft bij het lichaam, het lichaam energiek, alert en aandachtig beschouwend, terwijl hij gehechtheid en verdriet met betrekking tot de wereld opzij zet.*

*Hij blijft bij de gevoelens van aangenaam, onaangenaam of neutraal, deze energiek, alert en aandachtig beschouwend, terwijl hij gehechtheid en verdriet met betrekking tot de wereld opzij zet.*

*Hij blijft bij de geest, de geest energiek, alert en aandachtig beschouwend, terwijl hij gehechtheid en verdriet met betrekking tot de wereld opzij zet.*

*Hij blijft bij de mentale factoren, de mentale factoren energiek, alert en aandachtig beschouwend, terwijl hij gehechtheid en verdriet met betrekking tot de wereld opzij zet. •*



## *Pali*-woorden

Elk woord uit de *Pali*-canon kan een meditatie zijn. Een stap op de Weg. Een opstap naar Ontwaken. Naar wakker worden. Observeer deze woorden. Woord-na-woord. Proef ze. Laat ze je verzadigen. Laat de woorden in je genen resoneren. Incorporeer ze. Integreer ze. Penetreer ze. Realiseer ze. *Pativedha*. Zo worden Boeddha's gedachten jouw gedachten, Zijn woorden jouw woorden, Zijn daden jouw daden. Als heilzame sjablonen in je hart uitgesneden.

Laat deze *Pali*-woorden je geest stillen aan het onzeglijke: •  
*Diep is de Dhamma, onmetelijk, ongrijpbaar als de zee.* •

Om in deze experiëntiele modus tot bevrijding en innerlijke rust te komen.



## Stroombetreding (*P. sotapatti*)

Stroombetreding is, volgens de boeddhistische leer, het eerste (van vier) niveaus van spiritueel ontwaken. Het is het moment waarop de *dhammanuvatti* vervelt van wereldling (*P. putthujana*) tot edele volgeling (*P. ariya-puggala*).

*Sotapatti* vormt de belangrijkste realisatie in het leven van de beoefenaar. Door de stroombetreding wordt de *yogi* een *sotapanna* — 'hij/zij die de stroom binnengaat'.

Stroombetreding is een metafoor om aan te geven dat de *dhammanuvatti* inzicht verworven heeft in de ware aard van de dingen. Dat hij *yatha-bhuta nana dassana* in zichzelf gerealiseerd heeft. Dat hij zich de *Dhamma* heeft eigen gemaakt.

Stroombetreding markeert een punt in de spirituele ontwikkeling van de beoefenaar waar het verlaten van het Pad onmogelijk wordt, hoever hij of zij ook van het pad lijkt af te dwalen.

Alhoewel de stroom nog onverwachte bochten kan nemen en ondanks het feit dat er zich nog heel wat obstakels kunnen en zullen voordoen, de aanzuigkracht van de stroom zal steeds sterker zal worden. Door stroombetreding steekt hij/zij de Rubicon over. Het belangrijkste is te beseffen dat als de *yogi* eenmaal de stroom betreden heeft er geen weg meer terug is.

*Sotapatti* is een gradueel leerproces—beginnend met volgehouden ethische moraliteit (*P. sila*) over penetrerende concentratie (*P. samadhi-vipphara-iddhi*)<sup>68</sup> naar doordringend inzicht (*P. nana-vipphara-iddhi*)<sup>69</sup>—met veel vallen en

opstaan, tot plóts het *Dhamma*-oog van de *yogi* zich spontaan opent.

*Sotapatti* draagt niets esoterisch in zich. Esoterie is geen kenmerk van Boeddha's leer. *Sotapatti* staat 'gewoon' en uitsluitend voor de grootste transformatie in het leven van de *yogi*.

Als de beoefenaar eenmaal inziet (plóts, na lange beoefening — na '*ayatakeneva annapativedho*' — '*er is geen onvoorbereide, onverhoedse doordringing van bevrijdend inzicht.*') dat de dagelijkse realiteit slechts een weerspiegeling is van een diepere waarheid, die binnen ieders handbereik ligt maar aan het zicht onttrokken is, betreedt hij/zij de stroom.

Voor meer informatie over stroombetreding verwijs ik naar mijn boek '*Sotapattimagga. Het Pad van de Stroombetreder*'.<sup>70</sup>



## Zelfrealisatie

Zelfrealisatie is synoniem voor *nibbana*. Het is de bevrijding van de geest van de 'vergiften' (*P. kilesas*); van de 'mentale uitvloeisels' (*P. asavas*); van de cyclus van wedergeboorte (*P. samsara*)—van het bestendige 'worden' (*P. bhava*).

Het is het graduele 'uitdoven'; het blussen van het vuur van verlangen, van afkeer en van onwetendheid.

Zelfrealisatie staat voor verstilling (*P. samatha*); voor 'koel worden' (*P. sitibhava*); voor bevrijding (*P. vimutti*) en voor innerlijke vrede (*P. santi*).

Zelfrealisatie wordt niet verkregen door geleende, ontvangen wijsheid van anderen (*P. sutta-maya panna*); noch door logisch en rationeel (maar geconditioneerd) denken (*P. cinta-maya panna*).

Enkel door direct empirisch ervaren—ervaringswijsheid door zelfinzicht (*P. bhavana-maya panna*)—kan de *dhammanuvatti* tot zelfrealisatie komen.



## Onwetendheid (*P. avijja*)

*Avijja* is het ontbreken van elk weten van spirituele aard.

*Avijja* is kennis waaraan inzichtelijk ervaren ontbreekt. Onwetendheid is het niet-kennen van de Vier Edele Waarheden. Het niet-kennen van *dukkha*; van de oorzaak van *dukkha*; van de beëindiging van *dukkha* en van het pad dat leidt naar de beëindiging van *dukkha*.

Het is het niet-kennen van het Proces. Van de Flow. Van *Dhamma*.

In de *Sammaditthi Sutta* <sup>71</sup> zegt de Boeddha:

• *En wat is onwetendheid, wat is de oorzaak van onwetendheid, wat is de beëindiging van onwetendheid, wat is het pad dat leidt naar de beëindiging van onwetendheid?*

*Het is het niet-weten wat dukkha is, het niet-weten van de oorzaak van dukkha, het niet-weten van de beëindiging van dukkha en het niet-weten wat het pad is dat tot de beëindiging van dukkha leidt. •*





## Gedachten (1)

Observeer je gedachten zonder je ermee te identificeren. Wees aandachtig en benoem je gedachten: 'begeerte'; 'boosheid'; 'luiheid'; 'stress'; 'twijfel',...

Hoe je ze noemt maakt niet uit. Door je gedachten te benoemen worden ze ontmiijnd. Ontmiijnd van verlangen en afkeer. Door ze te ontmiijnen groeit de ruimte tussen twee gedachten.

Deze ruimte is je oorspronkelijke, ware natuur. Je oorspronkelijke gezicht. Het is de pure staat voordat je jezelf omhuld hebt met opinies, gewoonten, percepties, verwachtingen, woorden en concepten.

Je ware aard is het heldere inzicht — het lege, ongeconditioneerde gewaarzijn dat altijd, in élk moment, aanwezig is maar onder een dikke laag onwetendheid verborgen ligt. In Dzogchen noemt men dit *Rigpa*.



## Gedachten (2)

Elke gedachte over een 'zelf' of een 'ik' is een illusie. Een manifeste begoocheling.

De lakmoesproef: probeer eens te mediteren op het 'zelf'. Blijf proberen. Steeds opnieuw. Zonder ophouden. Tot je inziet dat het niet lukt. Hoe erg je je ook inspant, je geest loopt hopeloos vast. Je geest draait dol.

Elke poging is ijdel omdat het 'zelf', het 'ik' niet bestaat. Het 'zelf', het 'ik' is slechts een voor waar aangenomen leugen. Fake news. Nepnieuws.

Dit inzicht verandert je leven.



### Gedachten (3)

Observeer je gedachten. Maar ga er niet in mee. Observeer hoe ze uit het niets ontstaan en vergaan. Hoe ze jouw wereld opbouwen. Hoe ze je elk moment opnieuw laten geboren worden. Herboren laten worden. 'Weder'-geboren laten worden.

Zie hoe ze begeerte opwekken. En boosheid. Luiheid. Rusteloosheid en stress. Twijfel... Hindernissen... Als gordijnen die je beletten dat het licht bij je binnenkomt... Als wolken die beletten dat je de zon ziet...

Observeer hoe vluchtig gedachten zijn. Hoe efemeer ze zijn. Hoe ze opkomen en verdwijnen. Hoe onbetekenend en illusoir ze zijn.

Maar observeer vooral hoe jouw gedachten je leven bepalen als je niet alert en opmerkzaam bent over hun intrinsieke natuur.

Zie hoe gedachten de richting bepalen die de wereld uitgaat: elk moment worden 8 miljard werelden wedergeboren. Het eeuwige 'worden' (*P. bhava*).

Zo wordt duidelijk hoe jouw gedachten *samsara* in stand houden.



## Gedachten (4)

Laat gedachten nooit je meditatiebeoefening beheersen. Je mediteert niet om te beletten dat gedachten opkomen (daar slaag je toch niet in).

Tijdens meditatie bestaat je enige taak erin om aandachtig waar te nemen wanneer een gedachte opkomt en verdwijnt.

Observeer het vluchtige en futiele karakter van jouw gedachten.

Laat je nooit overweldigen door gedachten. Hou zelf het stuur zelf in handen.

Wees je eigen meester.



## Onwetendheid (*P. avijja*)

Onwetendheid heeft niets te maken met intelligentie. Intelligentie staat voor 'kennis'. IQ. Meten en weten. Multiple-choice vragen. Conditionering.

Universiteiten en hogescholen zijn mastodonten van kennis. Maar tevens burchten van onwetendheid. Ze trekken grenzen in de geesten van adolescenten die er in werkelijkheid niet zijn.

In het Westen heeft men ons ontzettend veel geleerd, maar het belangrijkste is men vergeten: het bijbrengen van wijsheid en mededogen. *Panna* en *karuna*. Verlichtingsbesef. *Bodhicitta*—het streven van de *bodhisattva*.

Veel of weinig kennis maakt weinig uit op de weg naar zelfrealisatie. Op wijsheid komt het aan. *Panna*. En daarvoor heb je twee elementen nodig die kennis niet *per se* in zich draagt: ethiek (*P. sila*) en concentratie (*P. samadhi*).

Enkel uit *sila* kan *samadhi* ontstaan. En uit *samadhi* vloeit *panna* voort. *Panna* schept een diep en oeverloos mededogen. *Karuna*. Interbeing met alles wat er is. Heel zijn. Niet verbrokkeld. *Indra's net*.



## Alles komt goed

Eihei Dogen: <sup>72</sup>

• *Ochtend na ochtend komt de zon op in het oosten. Avond na avond gaat de maan onder in het westen. De wolken drijven uiteen en de bergvalleien zijn stil. Na de regen zijn de bergen in de vier richtingen nabij. Om de vier jaar heb je een schrikkeljaar. Een haan kraait als de zon opkomt.* •

Waar maken we ons met onze kleine geest zorgen over?  
Uiteindelijk komt alles goed. Alles.



## Meditatiemethode (*P. kammatthana*)

Welke meditatiemethode of -techniek de *dhammanuvatti* (m/v/+) zich tot de zijne maakt hangt af van zijn/haar/hun persoonlijkheidsstructuur.

In de *Visuddhimagga* worden 40 verschillende meditatie-technieken (*P. kammatthana*)<sup>73</sup> vermeld.

De *yogi* hoeft ze zorgvuldig uit te proberen om te zien welke methode of techniek het beste resultaat op elk moment oplevert.

Ook hier moet de *yogi* zijn eigen meester zijn.



## Spirituele vrienden

In de *Pali*-canon worden onze medestanders op het pad van ontwaken nobele, deugdzame vrienden genoemd: *ariya sappurisa kalyanamitta*. Het zijn spirituele vrienden 'met weinig stof op de oogleden'. *Compagnons de route* die ons helpen om transformaties in gang te zetten, mekaar wakker te schudden én vooral wakker te houden.

De Boeddha wist dat de potentie tot ontwaken in ieder van ons aanwezig is. Daarom stelt hij—als kundige veerman—aan ieder van ons de meest penetrante en uitdagende vraag die in dit leven gesteld kan worden: ‘*Koi Paraga—Wie vaart mee naar de Andere Oever?*’

Doordat het een kwestie van volgehouden inspanning is om tot ontwaken te komen is het zo belangrijk om ons te omringen met integere, spirituele vrienden. Met medestanders op de weg naar inzicht. Vrienden om samen naar de stroom te gaan. Om de stroom te betreden. Om over te steken naar de Andere Oever. Niet in een verre onbestemde toekomst. Maar in dit leven.

In de *Upaddha-Sutta* <sup>74</sup> verloopt een gesprek tussen de Boeddha en Ananda als volgt:

‘*Ik heb gehoord dat de Verhevene eens verbleef in een stad genaamd Sakkara. Ananda ging naar de Verhevene toe, boog eerbiedig voor de Boeddha en ging naast hem zitten.*

*Terwijl hij daar zat, zei Ananda tegen de Bhagavat: 'Dit is het halve heilige leven, Heer: het hebben van bewonderenswaardige mensen als spirituele vrienden, als metgezellen, als collega's.'*



*'Zeg dat niet, Ananda, zeg dat niet', antwoordde de Boeddha. 'Het hebben van bewonderenswaardige mensen als spirituele vrienden, als metgezellen, als collega's is eigenlijk het hele heilige leven.'*

*Wanneer een monnik bewonderenswaardige mensen als spirituele vrienden, als metgezellen, als collega's heeft, mag je verwachten dat hij het Edele Achtvoudige Pad ontwikkelt en voortzet'. ♣*



## De schoonheid van vergankelijkheid

Vergankelijkheid is overal. In elk moment. In elke beweging. Op elke plaats. Observeer deze vergankelijkheid. Kijk er niet van weg. Kijk met open blik. Met open vizier.

Zie de schoonheid ervan. Ervaar de intimiteit van ontstaan en vergaan. Het Ongeborene. Het Doodloze. De bevrijding ervan en de innerlijke rust.



## Het proces

Hoe je het 'proces' noemt heeft geen enkel belang: Absolute Werkelijkheid. Bewustzijn. Ruimte. *Paramattha. Dhamma...*

Het 'proces' is zien en weten—'ervaren'—dat het bestaan een continu veranderlijk proces is dat veroorzaakt wordt door causale factoren. Ervaren dat het levensproces permanent bepaald wordt door ontelbare oorzaak & gevolgrelaties. Dat alles ontstaat in complete afhankelijkheid. Dat alles met alles samenhangt. *Indra's web. Paticca samuppada.*

De Boeddha zei: • *Wie paticca samuppada ziet, ziet Dhamma.* •

Wie dit in zichzelf realiseert, krijgt inzicht in zijn ontelbare vroegere levens. Ziet in detail het eeuwige proces van ontstaan en vergaan. Ervaart experiëntieel wat Darwin wetenschappelijk beschreef. Ziet de eindeloze cyclus van geboorte en dood. Ziet hoe alles in mekaar vloeit. Ziet de Middenweg, die de juiste maat houdt tussen de speculatieve opvattingen van eternalisme (*P. sassata ditthi*) en van nihilisme (*P. uccheda ditthi*). Ziet het 'proces' dat zich uitstrekt over alle tijdperken en universums.<sup>75</sup>

Wie dit ervaart, ziet dat geboorte en dood slechts overgangsriten—*rites de passage*—zijn in een eeuwigdurend proces. Dat geboorte geen beginpunt is en dood geen eindstation. Zo realiseert de *yogi* in zichzelf het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*). En ervaart dat hij/zij integraal deel uitmaakt van het 'proces'. Dat dit 'proces' zijn/haar oorspronkelijke natuur is. Dat hijzelf/zijzelf het 'proces' is.

De beoefenaar die het proces van ontstaan en vergaan onderkent én accepteert conformeert zich met de natuurwet, vernietigt *dukkha*, bereikt innerlijke vrede en realiseert zichzelf: *nibbana* is zijn/haar deel.

Innerlijke vrede is een gemoedstoestand van harmonie: harmonie met zichzelf, harmonie met de anderen en harmonie met de natuur. Een spontane ruimte van eenheid. *Acalam sukham*.

Ajahn Chah:

• *Door geboorte en dood (te zien)—het ontstaan en vergaan van verschijnselen in overeenstemming met de natuur —zul je alle dingen kennen.* •

Zo wordt in de Sarvastivada Abhidharma Mahavibhāsa (Mahayana) uitgelegd dat alle fenomenen in transformatie bestaan: dat niets ontstaat uit het niets, dat niets verdwijnt in het niets. Dat alles ontstaat, bestaat en vergaat. Dat alles permanent in beweging is. Pulseert. Vibreert. Muteert.

Wees kalm. Wees geduldig. Wees gelijkmoedig. Laat het proces zijn gang gaan. Wees het proces.



## Verlangen

In de Samyutta Nikaya <sup>76</sup> lezen we:

• *De wereld is geketend aan verlangen. Vernietiging van verlangen bevrijdt de wereld. Het opgeven van verlangen doorbreekt de ketens.* •

Een geest die zich vrijmaakt van verlangen vormt een uiterst efficiënt tegengif voor een bekrompen en vastgeroest perspectief.



## Ontwaken (1)

Het ego of het 'ik' staat voor het 'zelf' dat denkt aan het stuur van het leven te staan. Het is dit 'zelf' dat verlangt, aantrekt en tracht vast te houden of afkeer oproept en dingen afstoot. Het is dit 'ik' dat meent alles onder controle te hebben.

Het 'ik' is de illusie die *dukkha* veroorzaakt. Het is de begoocheling die de werkelijkheid verduistert.

Verlichting is het ontwaken uit de versluiting van het ego.



## Ontwaken (2)

Ontwaken is wakker worden. Observeren hoe de werkelijkheid wérkelijk is. Én deze werkelijkheid gelijkmoedig aanvaarden. *Yatha-bhuta nana dassana*.

Niets méér. Maar vooral niets mínder.



### Ontwaken (3)

Ontwaken is wakker worden. Door over het muurtje te kijken. Eerst over de kleine muurtjes. Dan over de grote. Tot er plots geen muurtjes meer zijn. Plóts. <sup>77</sup> Tot er geen 'ik' meer is. Geen riten en rituelen. Geen twijfel. Tot er finaal slechts stroombetreding overblijft. *Sotapatti*.

Plóts!

in de Uposatha Sutta <sup>78</sup> staat het als volgt beschreven: •  
*Na ayatakeneva annapativedho—er is geen onvoorbereide, onverhoedse doordringing van bevrijdend inzicht.* •

Penetratie van bevrijdend inzicht ontstaat niet zonder moeite. En komt niet toevallig tot stand. Het is steeds het resultaat van het moeizame en eenzame gevecht van de *dhammanuvatti* met zichzelf.

De beoefenaar zal de hem toegewezen grond (*P. gocara*) <sup>79</sup> naarstig moeten cultiveren. Hij zal, wil hij oogsten, moeten ploegen, zaaien, en héél, héél, héél veel onkruid verdelgen. Hij zal zijn lichaam en zijn geest moeten temmen. Zichzelf domesticeren. Hij zal zijn handen moeten gebruiken—*creuser aves les mains dans la terre pour mieux se connaître soi-même*.

In de *Pali-sutta*'s spreekt men van 'kasi'—ploegen, het cultiveren van de grond, het bewerken van de aarde.

De Boeddha beschrijft deze geleidelijke ('stap-na-stap') vooruitgang in zeven stappen uitvoerig in de Ganakamoggallana Sutta <sup>80</sup>: (1) moraliteit; (2) bewaken van de zintuigen; (3) matiging met voedsel; (4) waakzaamheid; (5)



opmerkzaamheid; (6) het overwinnen van de Vijf Hinder-  
nissen; (7) het realiseren van de *jhanas*.

Zulk 'paleis' met zeven verdiepingen wordt niet in één dag  
gebouwd.

Maar abstractie gemaakt van de noeste arbeid van de  
landman, is stroombetreding an sich 'plóts'. Plóts! Onver-  
wachts. Transformatie is niet iets wat je doet, maar iets wat  
gebeurt wanneer de omstandigheden er rijp voor zijn.

Hans van Dam:

• *Als het zwaard van wijsheid flitst, is de weg vrij en kan het  
licht in de duisternis ongehinderd stralen.* •



## De Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*)

Ariyavasa Sutta: <sup>81</sup>

• En welke vijf hindernissen laat een ariya achter zich?

Een ariya laat zintuiglijk verlangen (*P. kamacchanda*); afkeer, haat en boosheid (*P. vyapada*); luiheid & loomheid (*P. thina-middha*); rusteloosheid & piekeren (*P. uddhacca-kukkucca*) en twijfel (*P. vicikiccha*) achter zich.

Dit zijn de vijf hindernissen die een ariya achter zich laat. •

De Vijf Hindernissen zijn verontreinigende eigenschappen die de *dharmmanuvatti* beletten tot ontwaken te komen. Ze verhinderen de beoefenaar om wakker te worden.

De Boeddha gebruikt in de *sutta*'s de metafoor van vijf (*P. panca*) gordijnen (*P. nivarana*) die het licht buitensluiten.

Telkens één van deze hindernissen in *yogi*'s geest opduikt belemmert het hem/haar om innerlijke vrede te ervaren. Het verstoort zijn/haar harmonie en brengt hem/haar uit balans. Het duwt hem/haar telkens terug in zijn 'ikje' en ontvoert hem/haar in zijn/haar eigen virtuele gedachtenwereld van *likes* en *dislikes*. Met mentale onrust en agitatie tot gevolg wat zijn/haar spirituele ontwikkeling tot stilstand brengt.

De observatie, het onderzoek, de beheersing en de finale vernietiging van de Vijf Hindernissen vormen dus een *conditio sine qua non* om tot *samadhi* te komen.

Wanneer de observatie en het onderzoek zich toespitsen op het etherische, zelfloze karakter (het ontstaan, bestaan

en vergaan) ervan heeft de beoefenaar de sleutel voor hun beheersing én vernietiging stevig in handen.

Eenmaal de *panca nivarana* vernietigd zijn kan de *dhammanuvatti* de gemoedstoestand van *samadhi* binnentreden.

Slechts wanneer deze hindernissen overwonnen zijn komt de geest tot rust, verblijft de beoefenaar in kalmte en gloort wijsheid aan de horizon.



## Begeerte (*P. tanha*)

Tanha Sutta: <sup>82</sup>

• *Wie geketend is door begeerte en zich vermeit in allerlei vormen van 'worden', bevindt zich onder Mara's juk en bereikt nooit nibbana. Hij blijft in samsara—de eeuwige kringloop van geboorte en dood.*

*Maar wie begeerte achter zich laat, wie zich bevrijdt van 'worden', wie de mentale vergiften vernietigt, bereikt—in deze wereld—de Andere Oever. •*

### Direct zien (*P. paccanubhoti*)

Dit noemt men in het *Pali*: *paccanubhoti* → *pati* + *anu* + *bhu* + *a* = ervaren, realiseren, experiëntieel ervaren.

Als de beoefenaar de woorden van de Boeddha louter beschouwt als 'woorden' of als 'concepten' zal hij nooit *Dhamma* zien. Op experiëntieel ervaren komt het aan. Directe ervaring. Wijsheid op ervaringsniveau. Direct zien.

Anders gezegd: het gaat er niet zozeer om wat de Boeddha letterlijk gezegd heeft maar om je zijn diepe ervaring eigen te maken.

Anders gezegd: de *dhammanuvatti* hoeft niet *achter* de Boeddha aan te lopen. Hij moet *naast* Hem lopen.



## Anatta

*Anatta*<sup>83</sup> roept angst op. Angst voor leegte. *Horror vacui*. Angst voor de zelfloosheid van de verschijnselen, fenomenen, vormen, dingen.

Maar wanneer we goed kijken—forensisch observeren—doet vooral de essentieloosheid van het ego pijn.

Nochtans hoeft leegte de *dhammanuvatti* niet te veront-rusten. Ondanks dat alles leeg is, bestaat er niets dat on-betekenend is. Finaal is alles één. Alles heeft een oorzaak en een gevolg. Afhankelijk ontstaan. *Paticca samuppada*.

De Boeddha zei dat wie afhankelijk ontstaan ziet, *Dhamma* ziet.



## De Vasala Sutta

In de Vasala Sutta <sup>84</sup> lezen we het volgende verhaal:

Een brahmaan (lid van de heersende priesterkaste) die de Boeddha van ver zag aankomen met zijn bedelnap, riep:

• *Scheer je weg, ellendige monnik, jij verschoppeling.* •

De Boeddha vroeg de brahmaan gevat waarom hij hem een verschoppeling noemde en wat de redenen waren die hem, in de ogen van de brahmaan, tot een verschoppeling maakten.

De brahmaan moest toegeven dat hij dat niet wist.

Daarop gaf de Boeddha een lange opsomming:

• *Wie haat koestert, wie steelt, wie oorlog voert, doodt, liegt, anderen misbruikt, ruwe taal spreekt, anderen onderdrukt, hoogmoedig is, de waarheid ontwijkt, zich wijzer voordoet dan hij is (...) is een verschoppeling.* •

De Boeddha besloot als volgt:

• *Iemand wordt geen verschoppeling door geboorte; iemand wordt geen brahmaan door geboorte. Iemand wordt een verschoppeling door zijn daden, iemand wordt een brahmaan door zijn daden.* •



## ***Dhamma* is vertrouwen**

*Dhamma* is vertrouwen (*P. saddha*) hebben in het alomvattende proces van ontstaan en vergaan. Een vertrouwen dat gestoeld is op vrij onderzoek en op helder begrip van de werkelijkheid — '*akaravati saddha dassanamulika*'.<sup>85</sup>

*Dhamma* is een manier van leven. Een leven dat integraal deel uitmaakt van het proces. Het is herkenning, erkenning en realisatie net zoals de Boeddha en de *Sangha* herkenning, erkenning en realisatie zijn.





## Getuige zijn.

Kijken als louter kijken. Horen als horen. Ruiken als ruiken. Proeven als proeven. Voelen als voelen. Het denken beschouwen als loutere, efemere gedachten.

Kijken, horen, ruiken, proeven, voelen en denken *an sich* is de echte werkelijkheid van het moment. Zonder inhoud. Zonder voorkeur. Zonder afkeer. Zonder oordeel. Zonder opinie. Zonder enig persoonlijk additief. Zonder woorden en zonder concepten. Observatie in accepterende gelijkmoedigheid.

Opdat de letter van *Dhamma* niet belangrijker wordt dan de geest ervan.



## Anicca

Het basiskenmerk van alle verschijnselen is ontstaan en vergaan. Van moment-tot-moment. Alleen zien we het niet. Willen we het niet zien. Durven we het niet zien.

Daarom is *anapanasati*<sup>86</sup> — de aandacht op de ademhaling — als meditatietechniek zo immens belangrijk. Het is een techniek waar we steeds kunnen op terugvallen. Kunnen op terugplooiën. Ons *basecamp*.

Inademing, uitademing, Ontstaan, vergaan, Geen enkele adem gelijk aan de vorige, noch aan de volgende. Onze ademhaling als het miniatuurmodel voor het hele bestaan. Het hele bestaan dat verzadigd is van ontstaan en vergaan. Van vergankelijkheid. Van *anicca*.

Dit geldt voor elke meditatie die we doen, voor elke meditatietechniek die we toepassen. Daarom moet elke meditatie een ontdekking zijn. Steeds iets nieuws. Geen gewoontepatroon. Geen kopij van de voorgaande. Maar afhankelijk van de zijnsstaat van de beoefenaar en van de omstandigheden van het moment.

Alles wat zich aan ons manifesteert is een momentopname van het proces. Van energie in transformatie. Transformatie als de natuurlijke staat van alle dingen. *Dhamma*.



## Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca Samuppada*)

De woordelijke tekst van de keten van oorzaak en gevolg; van afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*) vinden we in de Patamabodhi Sutta: <sup>87</sup>

• *Wanneer de Dhamma zich onthult aan de ijverig mediterende brahmaan verdwijnen al zijn twijfels omdat hij de keten van oorzaak en gevolg begrijpt.*

*Doordat dít er is, is er ook dát; uit het ontstaan van het ene ontstaat het andere.*

*Dat wil zeggen: met onwetendheid (*P. avijja*) als voorwaarde, ontstaan wilshandelingen (*P. sankharas*); met wilshandelingen als voorwaarde, ontstaat bewustzijn (*P. vinnana*); met bewustzijn als voorwaarde ontstaan geest en lichaam (*P. namarupa*); met geest en lichaam als voorwaarde ontstaat de zesvoudige zintuigbasis (*P. salayatana*); met de zesvoudige zintuigbasis als voorwaarde ontstaat contact (*P. phassa*); met contact als voorwaarde ontstaan gewaarwordingen (*P. vedana*); met gewaarwordingen als voorwaarde ontstaat begeerte (*P. tanha*); met begeerte als voorwaarde ontstaat hechten (*P. upadana*); met hechten als voorwaarde ontstaat 'worden' (*P. bhava*); met 'worden' als voorwaarde ontstaat geboorte (*P. jati*); met geboorte als voorwaarde ontstaan ouderdom en dood, verdriet, weeklagen, pijn, smart en wanhoop (*P. jara maranam*).*

*Dit vormt de bron waaruit deze hele hoop van ellende (*P. dukkhakkhandhassa samudaya*) <sup>88</sup> ontstaat. •*



## Harmonie

De Sanghasamaggi Sutta uit het boek Itivuttaka handelt over het belang van harmonie in de *Sangha*.

• *Harmonie in de Sangha is geluk. Geluk is het bevorderen van harmonie in de Sangha. Wie zich verheugt in harmonie van de Sangha is gevestigd in Dhamma.*

*Monniken, er is één ding in de wereld dat, wanneer het ontstaat, leidt tot het welzijn van veel mensen, tot hun geluk. Dat leidt tot hun welzijn én hun geluk. Dat leidt tot het voordeel, het welzijn en tot het geluk van goden en mensen.*

*Wat is dat ding ?*

*Het is harmonie in de Sangha. Wanneer de Sangha verenigd is, maken de monniken geen ruzie onder elkaar, zijn er geen wederzijdse verwijten, zijn er geen onderlinge twisten en keert men elkaar de rug niet toe. In zulke situatie worden diegenen die zich gegriefd opstellen rustiger terwijl diegenen die zich vredig opstellen nog vrediger worden. •*

Het veroorzaken van een schisma in de *Sangha* behoort tot de zwaarste overtredingen (*P. parajika*) van de *Vinaya*—het geheel van de orderegels, reglementen en voorschriften van de *bhikkhus* en *bhikkhunis*.



## Uppada Sutta

De Upadda Sutta <sup>89</sup> is een erg belangrijke *sutta*. Daarom geef ik hierbij ook de *Pali*-tekst:

• *Uppada va, bhikkhave, tathagatanam anuppada va tathagatanam, thitava sa dhatu dhammatthitata: sabbe sankhara anicca; sabbe sankhara dukkha; sabbe sankhara anatta.* •

Ik vertaal dit als volgt:

• *Monniken, onafhankelijk van het feit of er al dan niet een Boeddha in de wereld verschijnt, de natuurwet, de Dhamma blijft onveranderlijk van kracht: alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk; alle geconditioneerde dingen zijn onbevredigend; alle geconditioneerde dingen zijn zelfloos.* •

Een bijzondere *sutta*. De Boeddha stelt zich in deze voordracht niet *boven* de natuurwet, niet *boven* het proces. Hij *is* het proces. Net als wij allen het proces zijn.

Het enige verschil met ons allen is dat de Boeddha een *Mahapurisa* is—een heel groot Mens met bijzondere kwaliteiten. Maar een mens net als wij. Géén god. Géén creator. Géén opperbouwmeester.



## Nibbana is het grootste geluk

Over *nibbana* zegt de Dhammapada <sup>90</sup> het volgende:

’ *Gezondheid is de grootste rijkdom. Tevredenheid is het grootste geschenk. Vertrouwen is de beste vriend. Maar nibbana is het grootste geluk.* ’

Dit vers uit de Dhammapada geeft weer wat iedereen weet, maar er meestal niet van bewust is. Gezondheid is de grootste rijkdom omdat het niet voor geld te koop is. Op dezelfde manier is tevredenheid het grootste geschenk en vertrouwen de beste vriend. Maar bovenaan staat *nibbana*. Dat is het grootste geluk.



## Afzondering (*P. viveka*)

De Dhammapada <sup>91</sup> zegt over afzondering:

• *Wie de smaak van kalmte en van afzondering geproefd heeft, bevrijdt zich van angst en kwaad: hij drinkt de vreugde van Dhamma.* •

Dit vers benadrukt dat uit kalmte (*P. upasama*) en afzondering (*P. viveka*) innerlijke vrede voortvloeit. Maar ook bevrijding van angst en boosheid.

*Upasama* is het 'tot rust komen'; het 'koel worden'; geen verlangens of verwachtingen meer koesteren; onthechting en inzicht in de vergankelijkheid van alle dingen (*P. anicca*).

Het is het tot rust brengen van passie en verlangens. Het schept tevredenheid met het simpele leven, waaraan geen eisen meer gesteld worden.

De *Dhamma* smaakt zoet voor de *dhammanuvatti* die de nectar van kalmte en afzondering geproefd heeft.



## Yatha-bhuta nana dassana

De dingen zien zoals ze wérkelijk zijn wordt in de Mahaparinibbana Sutta <sup>92</sup> gecondenseerd als volgt samengevat:

• *Vergankelijk zijn de dingen die ons bezielen, onderworpen aan ontstaan en aan vergaan. Na ontstaan te zijn, vergaan ze weer. Het verlangen ernaar tot rust brengen is geluk.* •

En in de Anguttara Nikaya <sup>93</sup> klinkt het zo:

• *De dingen zien zoals ze wérkelijk zijn. Dit veronderstelt het 'zien' van alle fenomenen in relatie tot hun drie kenmerken (P. tilakkhana), namelijk als vergankelijk (P. anicca), als onbevredigend (P. dukkha) en als zelfloos (P. anatta).*

*De dhammanuvatti die dit inzicht realiseert bevrijdt zichzelf uit dukkha en bereikt innerlijke vrede.* •

Dat het menselijk lichaam aan verandering onderhevig is, is empirisch waarneembaar in de universele staten van kindertijd, jeugd, volwassenheid en ouderdom. Op identieke wijze ontstaan en verdwijnen mentale manifestaties.

Herkenning en erkenning van het feit dat *anicca*, *dukkha* en *anatta* alle verschijnselen kenmerkt, is de belangrijkste stap in de spirituele voortgang van de beoefenaar op weg naar verlichting.

Wijsheid ontstaat door het voortdurend observeren van *anicca*, *dukkha* en *anatta* in alle ervaringen die zich aan de *yogi* presenteren. In élk moment. En van moment-tot-moment.



De drie karakteristieken van alle verschijnselen vormen de harde, concrete werkelijkheid van de *dhammanuvatti*. De werkelijkheid zoals ze is. Zonder franjes. Mahakala <sup>94</sup> permanent en nadrukkelijk aanwezig. Als katalysator voor het proces van persoonlijke transformatie.

Het observeren en beschouwen van de *tilakkhana* is de sleutel tot het bereiken van zelfrealisatie. Dit is waar de Boeddha naar verwijst in zijn laatste woorden: • *Monniken, Streeft niet aflatend.* •

De dingen zien zoals ze wérkelijk zijn. Niet zoals we ze ons wensen of dromen. Of net niet wensen of dromen. *Yathabhuta* is diepe wijsheid die gevestigd is in opmerkzaamheid (*P. sati*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) van alle verschijnselen. *Sati + Upekkha = Vipassana*.



## In dit lichaam...

De Boeddha geeft in de Rohitassa Sutta <sup>95</sup> van de *Pali*-*canon* duidelijk aan wáár de beoefenaar—de *dhammanu-vatti*—zijn aandacht naartoe moet gaan:

• *In dit lichaam, één meter en tweeëntwintig 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.* •

In dít lichaam en in déze geest wordt bevrijding en innerlijke rust gerealiseerd. In de openheid van dít moment. Van élk moment. En niet in de geconditioneerde droomwereld van de vormen, de percepties, de gewaarwordingen, de *sankharas* en het bewustzijn. Niet in onze zelfgecreëerde verhalen en drama's van elke dag.

Innerlijke vrede—'*the peace within*'—én bevrijding—al het overbodige loslaten—is niet te vinden bij één of andere god; niet in één of andere religie of op één of andere denkbeeldige hemelplaats. Laat staan in deze wereld. Ook zoeken is ijdel: zoeker en gezochte zijn één. *Shanti* en *vimutti* bevinden zich h́ier. Vlakbij. In dít lichaam. In dít moment.

Het is juist in onze meditatiebeoefening dat we ons niet-oordelende bewustzijn gebruiken om aandachtig (*P. sati*) in contact te komen met alles wat er in ons lichaam beweegt (fysisch); met onze gewaarwordingen (mentaal); met wat zich in onze geest en in onze geestinhoud afspeelt, zonder er onze zelfverzonnen verhalen en drama's aan toe te voegen. Dit is gelijkmoedigheid (*P. upekkha*). De vrijheid om niet te interfereren, om niet te reageren. De vrijheid om

énkel gelijkmoedig, aanvaardend te observeren wat zich op élk moment aan ons presenteert.

Wees dus waakzaam. Alert. Met de *Dhamma*—de natuurwet, de kosmische wet—als baken. En je eigen ervaring als toetssteen.

Zo realiseer je in élk aandachtig moment—met helder inzicht, met zuivere opmerkzaamheid, gelijkmoedig—de *tilakkhana*. Dit lichaam is jouw persoonlijke, directe weg naar bevrijding. *Ekayana magga*.



## Kijk met de ogen van een kind...

Beperk het vestigen van aandacht (*P. satipatthana*)<sup>96</sup> niet tot je dagelijkse meditatiesessie. Wees permanent opmerkzaam. In élk moment. Van moment-tot-moment.

Observeer rustig, ongedwongen, ontvankelijk en alert. Met open blik. Beleef je wereld met de ogen van een kind. Met de ogen van een beginner. Met de blik van een debutant. Als je op deze manier kijkt ligt stroombetreding binnen handbereik.

Beschouw onbevangen wat er gebeurt. Ervaar ongeconditioneerd wat je ziet, hoort, ruikt, smaakt, voelt en denkt. Als een alerte observator. Een stille getuige. *Bearing witness*. Hanteer 'kijken' als louter kijken. 'Horen' als horen. 'Ruiken' als ruiken. 'Proeven' als proeven. 'Voelen' als voelen. 'Denken' als denken.

Zonder inhoud. Zonder voorkeur. Zonder afkeer. Zonder oordeel. Zonder opinie. Zonder enig persoonlijk additief. Zonder woorden en zonder concepten. Ervaar het vluchtige, het efemere, het vergankelijke karakter van al je zintuiglijke impulsen. Ervaar het onstabiele. Het 'lege'. Het 'ziel'-loze van alle dingen. Beleef intens hoe alles ontstaat en vergaat. Geen ogenblik gelijk blijft. Élk moment transformeert. Van moment-tot-moment muteert. Aanschouw dit eeuwige proces. Zie het repetitieve karakter ervan. En accepteer het. Zoals het is. *Yatha-bhuta*.

Zie de onderlinge afhankelijkheid van de dingen. Overdenk hoe het ontstaan van een verschijnsel leidt tot het vergaan van andere verschijnselen. Hoe het vergaan van een ding de voorwaarde vormt voor nieuwe dingen. *Paticca samuppada*. Ervaar hoe alles één is. Zie de symbiose tussen ge-

boorte en dood. Gelijkmoedig. Zonder angst. Zonder doodsangst. Ontstijg het 'worden' (*P. bhava*). Overstijg wedergeboorte. Transcendeer *samsara*. Proef het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*). Ga de stroom binnen.

Begrijp en realiseer de woorden van de Boeddha in hun diepste essentie: • *Wie de onderlinge afhankelijkheid van de dingen ziet, ziet Dhamma.* •



## Buddhadhamma

De leer van de Boeddha (*P. buddhadhamma*) staat niet voor blind geloof. Noch voor sectarisme. Zijn leer is niet gebouwd op geboden, verboden en regels. Geen obscure, dreigende, eigenzinnige, tirannieke god die verdrijft en bestraft. Enkel *Dhamma* — de natuurwet — als tijdloze Waarheid.

De *Tathagata* zegt dat de enige mogelijkheid om tot Zelf-realisatie te komen erin bestaat om jezelf te bestuderen. Jezelf door-en-door te leren kennen. Om daarna dit 'zelf' te vergeten. Aandachtig. Alert. Mindful. Gevestigd in opmerkzaamheid. *Satipatthana*. Om door deze directe techniek van naakte, persoonlijke ervaring, tot ontwaken te komen. Wakker te worden.



## Ontstaan en vergaan

De Boeddha in de Itivuttaka: <sup>97</sup>

• *Waar je ook bent in deze wereld, observeer en mediteer steeds op het ontstaan en vergaan van alle samengestelde dingen.* •



## Samatha

Samatha is tot rust komen. Mentale kalmte. In kalmte 'verblijven'. Maar opgelet: zelfrealisatie (*P. nibbana*) wordt niet verworven door zich uitsluitend te koesteren in deze gelukzalige transcendente staat van kalmte.

Zelfrealisatie veronderstelt van de *dhhammanuvatti* dat hij/zij de verschijnselen (in de eerste plaats zijn eigen geest/lichaam-complex) ziet zoals ze zijn: vergankelijk; onbevredigend en zelfloos. En deze forensische observatie tezelfdertijd gelijkmoedig aanvaardt. *Vipassana*.

Aandachtig zijn en gelijkmoedig aanvaarden van alles wat zich aan hem/haar presenteert. Gelijkmoedigheid staat voor kalme vastberadenheid, onwankelbaarheid en onverstoorbaarheid.

Ongeacht wélke gedachten, gewaarwordingen en gevoelens ook passeren. Alles. *La vie profonde. La condition humaine*. Gewoon gewaarzijn. Observeren. Getuige zijn. *Bearing witness*. In accepterende gelijkmoedigheid.

Dit is het échte moment van stilte. Een ruimte die leeg lijkt maar paradoxaal genoeg oneindig vol is. Het is een stilte die de *dhhammanuvatti* omsingelt. Omarmt. Verzadigt.

Maharaj:

• *In de stilte van zijn geest ziet de yogi zichzelf zoals hij is: vrij en ongebonden.* •

De *Sutta Nipata* <sup>98</sup> omschrijft het zo:



• *Leer dit van de wateren: In bergspleten en bergkloven stromen de beekjes luidruchtig. Grote rivieren echter stromen stil.* •



## Enkel liefde stilt haat

De Boeddha in de Dhammapada: <sup>99</sup>

• *Haat wordt in deze wereld nooit door haat gestild. Énkel liefde stilt haat. Dit is de natuurwet.* •

In dit vers zegt de Boeddha dat het antidotum voor haat 'liefde' is—liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*). Enkel door liefde kan haat overwonnen worden. *Metta* is één van 'de vier verheven toestanden' van de geest (*P. brahmavihara's*).

Door een bewustzijn dat vol is van vriendelijkheid (*P. metta-cittena*) wordt haat gestild en in liefde getransformeerd.

Daardoor is wie haat in zijn hart draagt geen edele volgeling (*P. ariya-puggala*) van de Boeddha. Zijn/haar beoefening kan immers geen vruchten dragen. Wie haat zaait zal nooit de stroom betreden. Nooit. Wie *Dhamma*—de universele wet—niet inziet noch aanvaardt zal blijvend in *samsara* ronddolen.

Laat haat nooit je hart overwoekeren. Het is een doodlopend pad. Enkel liefde stilt haat.

'*Dit is de natuurwet—Esa dhammo sanantano*'. Het is de universele wet: onmetelijk, onpersoonlijk en onpartijdig.

Het *Pali*-woord '*sanantano*' slaat op de kenmerken van oorspronkelijkheid, fundamenteel en absoluut. Dit zijn kenmerken die—in theïstische systemen—exclusief voorbehouden worden aan de goden.

Hier associeert de Boeddha deze kenmerken met *Dhamma*—de natuurwet, de kosmische wet. Op deze manier ver-

leent hij het natuurlijke proces dat het bestaan beheerst  
een perfect goddelijke status.



## Udayabbaya

Ontstaan en vergaan (*P. udayabbaya*) is de natuur der dingen. In eerste instantie zal dit inzicht je ontgoochelen en ontnuchteren (*P. nibbida*). Maar tezelfdertijd doen inzien dat ziekte, ouderdom en dood niets is om je angstig over te maken. *Nibbida* zal je passieloos (*P. viraga*) maken. Je tot rust brengen (*P. upasama*) en je bestendige 'worden' uitdoven (*P. nibbana*).

Aan de dood hoef je dus niet méér aandacht toe te kennen dan aan de andere dingen van dit cyclische proces.

Observeer alle dingen met dezelfde penetrerende aandacht en aanvaarding. Oefen. Beoefen. Bouw je praktijk systematisch op. Volhardend. Zie de permanente transformatie en mutatie van de dingen. Zie hun futiliteit. Hun vluchtige karakter. En aanvaardt dit proces gelijkmoedig.

Hecht je niet aan metafysische sprookjes. Zij wijzen niet naar bevrijding. Zij belemmeren slechts je inzicht. Het zijn 'hindernissen' (*P. nivarana*). Richt je blik op het 'proces'. Zie hoe alles verandert maar niets verloren gaat. Ervaar het Ongeborene (*P. ajata*). En het Doodloze (*P. amata*).

Daarvoor moet je 'slechts' twee zaken 'doen': observeren én aanvaarden. *Sati* en *upekkha*. De combinatie van beiden is *vipassana*. Dit is: zien hoe de dingen wérkelijk zijn en dit inzicht gelijkmoedig accepteren.

Deze praktijk noemde de Boeddha in de Mahasatipatthana Sutta:

• *Een ongeëvenaarde weg (P. ekayana magga) die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen van verdriet en*

*zorgen; tot het beëindigen van dukkha en angst en tot het verkrijgen van de juiste methode voor het realiseren van nibbana. 9*

Door je praktijk op deze manier eenvoudig te houden én volhardend te beoefenen zal je *dukkha* begrijpen; de oorzaak van *dukkha* vernietigen; de beëindiging van *dukkha* realiseren en het pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha* cultiveren.



## Wat zal er van ons geworden?

De Boeddha, in de Guhatthaka Sutta <sup>100</sup> — één van de oudste teksten uit de *Pali*-canon:

• *Moeilijk is het om hen te bevrijden die—verweven met de charme van het bestaan—vastgeklonken zijn aan het lokkende ‘worden’. Voorwaar, bevrijdt wordt men niet door anderen!*

*Verlangend naar wat geweest is én naar wat tot ‘worden’ komt, hongeren zij naar zintuiglijk genot. Begerig, inhalig, gehecht en geobsedeerd door verlangens, verstrikt in onvrede.*

*Getooid in ellende, weeklagen zij: ‘Wat zal er van ons geworden wanneer wij sterven ?’*



## Je tijd is kostbaar

Je tijd is beperkt. Verbeuzel hem niet aan bijkomstigheden. Zoek je heil niet in de zintuiglijke wereld. Daar is geen bevrijding te vinden. Enkel tijdelijke zintuiglijke bevrediging. Evenmin in een hypothetisch hiernamaals. Dat is slechts een wensdroom.

Hou het simpel. Ga op je meditatiematje zitten en observeer. Alert. Opmerkzaam. Je lichaam. je gedachten. Je gevoelens en gewaarwordingen. Alles wat je omringt. Aandachtig en gelijkmoedig. Ontdek in deze helende stilte waar het écht om gaat.

Je zal ervaren dat *nibbana* hier is. In jezelf. In het NU.



## Wijsheid en bewustzijn

De Boeddha in de Maha Vedala Sutta: <sup>101</sup>

• *Iemand die wijsheid bezit begrijpt wat dukkha is, begrijpt wat de oorzaak van dukkha is, begrijpt wat de beëindiging van dukkha is en begrijpt wat de weg is die leidt tot de beëindiging van dukkha.*

*Iemand die wijsheid niet bezit begrijpt niet wat dukkha is, begrijpt niet wat de oorzaak van dukkha is, begrijpt niet wat de beëindiging van dukkha is en begrijpt niet wat de weg is die leidt tot de beëindiging van dukkha.*

*Het doel van wijsheid is direct [experiëntieel] inzicht. Het doel is penetrerend inzicht. Het doel is zegevieren.*

*De twee mentale geestestoestanden wijsheid en bewustzijn hangen met elkaar samen. Ze zijn niet van elkaar te scheiden.*

*Wat men inziet (begrijpt), daarvan is men zich bewust (ervaart men). Waarvan men zich bewust is (wat men ervaart), dat ziet (begrijpt) men.*

*Het verschil tussen beide mentale geestestoestanden is dat wijsheid ontwikkeld en dat bewustzijn beschouwd moet worden. •*





## Zelfrealisatie

Zelfrealisatie (*P. nibbana*) kan uitsluitend gerealiseerd worden in dit moment. In het hier-en-nu. In het heden. Dit betekent dat je aandacht (*P. sati*) zich uitsluitend op het heden moet oriënteren. Dit houdt in dat jouw meditatie (*P. bhavana*) zich moet richten op dit moment.

Door dit te doen verkrijg je juist inzicht in het heden. Perfect inzicht (*P. samma ditthi*) leidt tot het opgeven van verlangens, haat en onwetendheid. *Samma ditthi* maakt je vrij.

Niet voor niets is perfect inzicht de eerste factor van het Edele Achtvoudige Pad. Het is de sluitsteen. Daar laat de Boeddha in de Mahacattarisaka Sutta <sup>102</sup> niet de minste twijfel over bestaan:

• *Hierbij, monniken, komt perfect inzicht op de eerste plaats. En hoe komt perfect inzicht op de eerste plaats?*

*Een monnik herkent verkeerd inzicht als verkeerd inzicht. En hij herkent perfect inzicht als perfect inzicht. •*

Voor het ontstaan van *samma ditthi* moeten volgens de Mahavedalla Sutta <sup>103</sup> twee voorwaarden vervuld worden:

• *Hoeveel voorwaarden zijn er voor het ontstaan van perfect inzicht? Er zijn twee voorwaarden voor het ontstaan van perfect inzicht: luisteren naar de Dhamma en systematisch aandacht geven (*P. yoniso manasikara*). Dit zijn de twee voorwaarden die perfect inzicht doen ontstaan. •*



## Gehechtheid aan regels en rituelen (*P. silabbata paramasa ditthi*)

Gehechtheid aan regels en rituelen. Het is de derde schakel van de keten die de *dhammanuvatti* aan *samsara* bindt. Het opgeven van *silabbata paramasa ditthi* is één van de drie voorwaarden om stroombetreder (*P. sotapanna*) te worden. De andere twee voorwaarden zijn: zich bevrijden van het geloof in een 'ik' (*P. sakkaya ditthi*) en zich vrijmaken van twijfel (*P. vicikiccha*).

Een duidelijke verklaring geeft de Boeddha in de Sandaka Sutta: <sup>104</sup>

→ Wat niet: • *Noch vasten, noch naaktheid, kaalheid, vervilt haar, vuil of ruwe vacht, noch het uitvoeren van vuurrituelen, noch ascese; noch hymnen, baden, het brengen van seizoenoffers, zuiveren een sterveling, die de twijfel niet te boven is gekomen.* •

→ En wat dan wel: • *Waakzaam bij wat binnenstroomt, de zinnen overwonnen moet hij leven; standvastig in de Dhamma, zich verheugend in oprechtheid en mildheid. Hechttingen te boven gekomen, alle leed achter zich latend klampt de wijze zich niet vast aan het geziene en gehoorde.* •

De Boeddha somt hier dus de praktijken op die wel leiden tot ontwaken: het bewaken van de zes zintuigpoorten; het achter zich laten van verlangen aan wat dan ook; vertrouwen in de *Dhamma*; zich verheugen in ethisch gedrag; het loslaten van wat ons aan deze zintuiglijke wereld (*P. samsara*) bindt en niet vasthouden aan eigen of door anderen verkondigde opinies.

Kan het duidelijker gezegd worden? Niet de vorm is belangrijk. Op de inhoud komt het aan. In de *Hartsoetra* van het Mahayana wordt dit kernachtig als volgt samengebond: 'Vorm is leegte. Leegte is vorm.' Enkel in leegte kan je 'de tienduizend dingen' van de zintuiglijke wereld loslaten. Kan je eenheid ontmoeten.

Enkel in leegte kan je tot zelfrealisatie komen.



## Stilstaand, stromend water...

Linji:

• *Als de geest in beweging komt, ontstaan er tienduizend dingen. Als de geest tot rust komt, vergaan er tienduizend dingen. Als de geest niet kijkt, zijn de tienduizend dingen onbezoedeld.* •

Ajahn Chah:

• *Heb je ooit stromend water gezien...? Heb je ooit stilstaand water gezien...? Als je bewustzijn vredig is, zal het net als stilstaand, stromend water zijn.*

*Heb je ooit stilstaand, stromend water gezien? Daar! Je hebt alleen maar stromend water en stilstaand water gezien, nietwaar? Maar je hebt nog nooit stilstaand, stromend water gezien.*

*Precies daar, waar je denken je niet kan brengen, ook al is het stil, kun je wijsheid ontwikkelen.*

*Je bewustzijn zal zijn als stromend water, en toch staat het stil. Het is bijna alsof het stil staat, en toch stroomt het. Dus ik noem het 'stilstaand, stromend water'. Hier kan wijsheid ontstaan.* • <sup>105</sup>



## Steeds opnieuw geboren worden (*P. bhavaraga*)

*Dukkha* omvat de volledige kaleidoscoop van pijn en verdriet. Het is die hoop mentale en lichamelijke onvrede die we als mens ervaren gedurende ons hele leven. Het is die onvrede die ons steeds weer in alle richtingen blijft drijven om steeds opnieuw te 'worden' (*P. bhavaraga*)<sup>106</sup> zonder ook maar enige voldoening te vinden.

Slechts wanneer we in onszelf realiseren dat dit 'worden' (letterlijk en figuurlijk) een dood spoor is, i.c. het diepe inzicht verwerven dat al onze 'weder'-geboortes nooit tot innerlijke vrede leiden, zien we het pad dat de Boeddha uittekende.

Op dat moment—meestal in ogenblikken van diepe duisternis—komen we onszelf tegen. Botsen we op onze limieten. Op dat moment komt waarheid in het vizier. Zien we licht aan het einde van onze tunnel. Laten we onze geconditioneerde gedachten los en ontstaat inzicht in de ware aard van ons bestaan. Ontstaat vrede. *Shanti*.



## Leef de Dhamma.

*Dhamma* is de waarheid over hoe de dingen werkelijk zijn (*P. yatha-bhuta*). Het is de realiteit van het ontstaan en vergaan van alle dingen, gezien als experiëntiele ervaring (*P. paccanubhoti*).

De woorden en concepten van de *Pali*-canon omschrijven en vertegenwoordigen deze realiteit, maar zij zijn deze realiteit niet zelf. Het zijn slechts 'wegwijzers'. Vingers die naar deze realiteit wijzen, maar de realiteit zelf zijn ze niet. Het zijn hulpmiddelen. *Upaya*'s.

*Dhamma* overstijgt elke boeddhistische stroming, elke traditie, elke *lineage*. *Dhamma* is niet gebonden aan woorden en concepten. Noch aan structuren. Evenmin aan opinies, ideeën, standpunten. *Dhamma* openbaart zich spontaan op elk moment 'in de tienduizend dingen die zich aan ons presenteren' (*Ehei Dogen*).

Leef de *Dhamma*. Neem geen genoegen met een surrogaat dat anderen voor jou hebben bedacht en in vreemde structuren gegoten. Maak jezelf tot eiland. Wees je eigen lamp. Je eigen baken. Laat je niet knechten. Never ever.

Jij bent je eigen meester. Zonder hoofd boven je hoofd.  
*Atta hi attano natho.*



## Wijsheid (P. panna)

Wijsheid vergt geen woorden. Wijsheid komt voort uit stilte. Niet uit het dualistische lawaai van je conceptuele denken.

Vanuit stilte ervaar je de ware natuur van de dingen. Het kennen, weten, zien van de ware aard van alle geconditioneerde verschijnselen. De ware aard as it is. *Yatha-bhuta*.

Wijsheid is het ervaren van het continu proces van ontstaan en vergaan in élk moment, van moment-tot-moment. Het opkomen en verdwijnen. Geboren worden en sterven. Tout court. Dit is de ware aard van de dingen. Altijd en overal.

Dit proces in jezelf realiseren—herkennen, erkennen en er één mee worden—is wijsheid.



## Ontwaken

Wat is ontwaken? Wat is wakker worden? Wat is Verlichting? Wat is Zelfrealisatie?

De Boeddha verwoordde zijn Ontwaken in de Dhammapada <sup>107</sup> op een weergaloze manier:

*• Vele geboorten heb ik samsara doorlopen, op zoek naar de bouwer van dit huis, maar vergeefs heb ik gezocht. Pijnlijk is het om steeds weer geboren te worden. <sup>108</sup>*

*Maar nu heb ik je gezien, Huizenbouwer! Je zal niet opnieuw dit huis voor me bouwen: al je spanten zijn gebroken en je nokbalk is versplinterd.*

*Mijn geest heeft het Ongeconditioneerde bereikt. Begeerte is tot stilstand gekomen. •*

Ontwaken is het verdwijnen; het loslaten; het oplossen; het verdampen; het vernietigen van het ingewortelde gewoontepatroon waarop we als een separaat 'ik' kijken naar en ons op deze manier identificeren met ónze objecten; ons identificeren met óns 'verhaal'; ons identificeren met óns individueel persoonlijk 'drama'.

Verlichting is het ervaren van het niet-duale, van de heelijkheid van alles met alles. Het is het onderkennen van de ruimte; van de onbeschrijfbaar openheid die zich in elk moment van het continu 'proces' van ontstaan en vergaan openbaart.





## Alles ontstaat uit gedachten

De Boeddha zegt in de Dhammapada <sup>109</sup> het volgende:

• *Alles wat we ervaren wordt voorafgegaan door het denken. Alles wat we ervaren heeft denken als hun leider. Alles ontstaat uit gedachten.* •

Alles hangt af van onze gedachten. Ons denkproces bepaalt ons gedrag. Ons hele 'leven' en 'onze wereld' wordt gecreëerd door onze gedachten. Alles ontstaat in de geest, zowel het aangename als het onaangename. Wat we als een probleem ervaren ontstaat in onze geest. Wat we als vreugdevol aanmerken, ontstaat in onze geest. We klampen ons vast aan onze gedachten. We identificeren ons met onze gedachten. We worden er één mee. *Upadhi.* <sup>110</sup> Gedachten zijn er de oorzaak van of we ons gelukkig of ellendig voelen. Gedachten zijn machten.

Alles spruit voort uit onze geest. Het is de geest die hunkert; de geest die speculeert; de geest die loslaat; de geest die transcendeert. Alles is een bedenksel van de geest.

Iedere ervaring is een verschijnsel van onze eigen geest. Wat we 'zijn' is het resultaat van ons denken. We zijn goden in het diepst van onze gedachten (Willem Kloos). Het 'ik' is een bedenksel van onze geest. Een illusie. Onze hele 'wereld' is een interpretatie van onze eigen opvattingen. Déze aarde is een caleidoscoop van 8 miljard 'werelden'.

*Samsara* en *nibbana* komen voort uit dezelfde bron: de geest is de bedenker van beiden. We 'worden' (*P. bhava*) wat we denken. De geest is de basis van alles: zowel van illusie als van werkelijkheid. Enkel door de geest te zuiveren—d.i. door illusies als illusies te herkennen én werke-

lijkheid als werkelijkheid—kunnen we tot innerlijke vrede komen.

Wanneer de *dhammanuvatti* erin slaagt om de gedachten, indrukken, gevoelens, ideeën die opkomen te 'neutraliseren'—d.i. door te beletten dat zijn geest er een 'verhaal' óf een 'drama' van maakt—houdt hij zijn geest zuiver.

Een zuivere geest is onze 'oorspronkelijke' geest, ons 'oorspronkelijk' gezicht. Het is de ruimte tussen twee gedachten. De onbezoedelde ruimte waarin de dingen ontstaan en vergaan. Het proces. *Dhamma*.

Linji:

• *Als de geest in beweging komt, ontstaan er tienduizend dingen. Als de geest tot rust komt, vergaan er tienduizend dingen. Als de geest niet kijkt, zijn de tienduizend dingen onbezoedeld.* •



## De Perfectie van wijsheid — (Skr. *Prajnaparamita*)

Prajnaparamita (Sanskriet, letterlijk: 'de perfectie van wijsheid') vormt een centraal concept in het Mahayana, namelijk de doctrine van 'leegte' (Skr.: *sunyata*; P. *sunnata*).

Inzicht en beoefening van de *prajnaparamita* belichamen de kern van het *bodhisattva*-ideaal. Voor het Mahayana is dit het hoogtepunt van transcendente wijsheid—de meest perfecte manier om de ware aard van de dingen te zien.

Het is te vergelijken met de manier waarop de Mahasati-patthana Sutta van het Theravada de aard van de verschijnselen forensisch analyseert en tot uiting brengt.

Het gaat hier over één en dezelfde perfectie van wijsheid. Maar anders geïnterpreteerd. Anders verwoordt. In essentie gaat het hier over één en hetzelfde inzicht dat de beoefenaar tot Ontwaken brengt.

De beoefening van *zazen* voert de beoefenaar naar bevrijding. Net zoals *vipassana* dit doet. Andere techniek. Zelfde grondeloze diepte. *Zazen* en *vipassana* zijn beiden penetrerend. Impregnerend. Saturerend. Verlossend.

Beiden brengen de beoefenaar naar hetzelfde onzegbare inzicht. Naar dezelfde 'bron'. Zónder onderscheid. Zónder discrepantie. Het maakt absoluut niet uit of je het gelukzalige ruimte (P. *acalam sukham*) of leegte (Skr.: *sunyata*) noemt.

Ik heb beide stromingen beoefend.

Beide technieken maakten me volkomen duidelijk dat er inhoudelijk geen wezenlijke divergentie bestaat tussen de

boeddhistische stromingen. Dat er geen essentieel verschil te onderkennen valt. Het is louter een andere techniek. Een andere methode. Een andere interpretatie. Maar met één-zelfde finaliteit. Wat wil zeggen dat de verschillende boeddhistische scholen slechts vaardige hulpmiddelen (*P. upa-ya's*)—'voertuigen' (*P. yana's*)—tot ontwaken zijn.

Vaardige hulpmiddelen mogen nooit een slijtzwam vormen.

Indien ze dat wél doen is Mara aan het werk. Speelt dualiteit op. En met verscheidenheid onwetendheid (*P. avijja*). Dan zijn het op slag geen hulpmiddelen meer, maar stoorzenders.

Geef onwetendheid geen kans. Loop niet mee op het pad van tweedeling. Dit is niet het Pad van de Boeddha. Dit is niet de Middenweg. Dhamma is één. Dhamma heeft maar één smaak. De smaak van bevrijding. *Vimutti*.

Hou het Pad onbezoedeld. Zuiver. Puur. Hoe helend is het om over de (kunstmatige) muurtjes te kijken. Om te zien wat ons verbindt. Niet om te bakkeleien over wat ons (zozegd) scheidt.

Mediteren op de *Prajnaparamita sutras*<sup>111</sup> biedt hiervoor een schitterende gelegenheid.

Infra geef ik mijn persoonlijke vertaling én lang overdachte, geschreven en vele malen herschreven samenvatting van dit pronkstuk van het Mahayana. Lees deze vertaling aandachtig en vraag je af of er ook maar iets in vermeld staat dat je als Theravadien niet kan onderschrijven. En overweeg dat het hier gaat over de kern van de beoefening.

Over de kwintessens van *Dhamma*. Kortom: over de perfectie van wijsheid.

• *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.*

*De vormen verschillen niet van leegte. 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; ze zijn niet zuiver en niet bezoedeld; ze nemen niet toe en niet af. Ze zijn zonder verleden, zonder toekomst, zonder aanwezigheid.*

*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].*

*Omdat de bodhisattvas vrij zijn van verlangen, verdwijnt alle gehechtheid en kunnen zij zich wijden aan de perfectie van wijsheid. 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.*

*Om deze reden is de prajnaparamita de meest verheven dharani, <sup>112</sup> 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, luidt 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! ॐ*



## Het Ongeborene (*P. ajata*), Het Doodloze (*P. amata*)

Het aanraken van het 'Ongeborene, het 'Doodloze' geeft de stroombetreder plóts een spontaan, totaal inzicht.

Dit is een doorbraak. Een manifeste, duidelijk aanwijsbare maar onbeschrijfbare ervaring. Een wedervaren die hij nooit meer kwijtspeelt.

Van dat ogenblik af, zal hij zichzelf nooit meer beschouwen als een 'separaat' schepsel, een 'ik', een fysische 'entiteit' dat slechts geboren werd om te sterven aan het einde van zijn illusoire lineaire tijdlijn. Het decor en decorum van rituelen en rituelen gaat volledig aan hem voorbij. En alle twijfels over de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha* verliezen hun grip.

Zo worden de eerste drie ketens die de beoefenaar in *samsara* hielden vernietigd.

De beoefenaar die nu de stroom betreedt (*P. sotapatti*), wéét dat alles onafscheidelijk met het cyclische Geheel verbonden was, is, en dit ook zal blijven. Dat alles transformeert, muteert, maar dat er finaal aan deze 'ruimte' (*P. acala*) waarin de vormen ontstaan en vergaan uiteindelijk niets verloren gaat. Hij realiseert in zichzelf dat alle dingen (in de eerste plaats zichzelf) ontstaan en vergaan. Maar dat hij dit 'ik', dit 'mij', dit 'mijn' niet is. *Anatta*.

Het 'Ongeborene' en het 'Doodloze' slaan op het constante gewaar-'zijn' <sup>113</sup> van deze 'ruimte'. Het voortdurend 'aanvoelen' van deze stroom. Van deze flow. Het permanent 'ervaren' van deze ruimte waarin het Proces van ontstaan en vergaan zich afspeelt. Het 'deel uitmaken van deze gelukzalige ruimte' (*P. acalam sukham*)

waaruit de dingen voortkomen en waarin ze opnieuw verdwijnen. Het zĳen en wĳeten—*janami passami*—ervan. Interbeing. *Indra's net.* <sup>114</sup>





## Liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*)

Liefdevolle vriendelijkheid valt moeilijk te omschrijven omdat het *Pali*-woord '*metta*' in de Nederlandse taal zelfs niet voorkomt. Misschien kan het nog het best omschreven worden als: universele liefde—namelijk door onszelf én de anderen het beste toe te wensen.

*Metta* is liefde die uitstraalt naar alle kanten, op de eerste plaats naar onszelf en van daaruit verder naar alle levende wezens.

Een juiste zorg voor onszelf betekent gewoon dat we luisteren naar onze diepste spirituele behoeften. Slechts wanneer we ons bewust zijn van onze eigen behoeften kunnen we de noden van de anderen begrijpen en lenigen.

Isolement, afzondering, laat geen *metta* toe, daarom is *metta* in feite de identificatie van onszelf met alle wezens.

Het dóórdringende, verzadigende besef—en de hieruit voortvloeiende houding—dat alles één is. Dat uitersten geen uitersten zijn vermits alles uiteindelijk één en dezelfde energie is. Uitersten zijn twee helften van éénzelfde organisch proces. De dualiteit van de uitersten wordt enkel gecreëerd door ons denken. Door de conceptuele bril die we opzetten. Wanneer we dit beseffen—ervaren—kan er enkel een diep mededogen groeien. Een diep mededogen dat ertoe leidt dat je elk wezen waardeert en liefhebt.

*Metta* doorbreekt onze negatieve gedachtepatronen en versterkt de positieve. *Metta* uit zich door lieflijkheid, door warmte. In feite is *metta* een rechtstreeks gevolg van de zuivering van onze geest.

*Nibbana* kan niet gerealiseerd worden zónder *metta*. Never ever. Net als *stroombetreding* kan *metta* niet gefaket worden.



## VOETNOTEN

<sup>1</sup> *De kortste Dhamma-zaadjes zijn de beste. De meest prangende. Hoe minder woorden gebruikt worden, hoe duidelijker. De Leer van de Boeddha is een inzichtleer. Een ervaringsleer. Dhamma gaat voorbij aan woorden en concepten. Zoals ze voorbij gaat aan vormen en structuren.*

<sup>2</sup> *Taigu, (2022), De smalle en de brede weg, Boeddhistisch Dagblad, dd. 24 juni 2022*

<sup>3</sup> *paccanubhoti (P.) → pati + anu + bhū + a: ervaren, realiseren, experiëntieel ervaren. Met de nadruk op persoonlijke ervaring. Zonder hoofd boven zijn hoofd. Zonder god, zonder meester boven hem. Zonder valscherms. Zonder enig extern houvast. Vastberaden (P. aditthana) om het verworven inzicht te cultiveren en uit te breiden. Met de nodige scepsis. Maar met méér dan royale goesting voor de verdere ontwikkeling van het spiritueel experiment: de weg is immers nooit glad, gemakkelijk of éénduidig. Met de nodige branie en bravoure om—ongeconditioneerd—wijs te zijn. Om zélf te zien. Om zélf te weten. Sapere aude.*

<sup>4</sup> *'geconditioneerde dingen' zijn alle dingen, verschijnselen, fenomenen die voor hun ontstaan, hun bestaan en hun vergaan afhankelijk zijn van welbepaalde oorzaken (P. hetu's) en voorwaarden (P. paccaya's). Alle fysieke (materiële vormen) en mentale constructies (gedachten) zijn geconditioneerde verschijnselen.*

<sup>5</sup> *anicca (P.) → a+nicca: a = zonder, geen: nicca = wat constant is, permanent, eeuwig, onveranderlijk, onvergankelijk. Anicca staat voor veranderlijkheid, vergankelijkheid, instabiliteit, flux. Anicca is het eerste kenmerk van de tilakkhana.*

*De Visuddhimagga van Buddhaghosa definieert 'anicca' als volgt: 'Het is het verschijnen, voorbijgaan en veranderen van de dingen, of het verdwijnen van dingen die zijn ontstaan of zijn opgekomen. Dit betekent dat deze dingen nooit op één bepaalde manier standhouden, maar van moment tot moment verdwijnen, veranderen en oplossen'.*

<sup>6</sup> *anatta* (P.) → *a(n)+atta*: *a* = zonder, geen, niet; *atta* = zelf. *Anatta* is het 'zelfloze', niet substantiële karakter van alle geconditioneerde fenomenen, verschijnselen, dingen. In de eerste plaats de instabiliteit van het 'ik'.

<sup>7</sup> *khandhas* (P.): de vijf aggregaten, de geledingen, de componenten, waaruit de mens samengesteld is: het materiële lichaam (P. *rupa*) en de geest (P. *nama*) die bestaat uit perceptie (P. *sanna*); gewaarwordingen (P. *vedana*); reacties, mentale formaties (P. *sankhara*'s) en bewustzijn (P. *vinnana*). De *khandhas* zijn ons conceptuele 'ik'.

<sup>8</sup> *anatta* → *an+atta*: *an* = zonder; *atta* = zelf

<sup>9</sup> Voor meer uitleg over de *Prajnaparamita Sutta*, zie mijn boek: *Dubois, Guy, Eugène, (2019), Dhamma - Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid* p. 268 e.v. — <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Dhamma.pdf>

<sup>10</sup> *Upanisa Sutta*, *Samyutta Nikaya* 12:23

<sup>11</sup> *tilakkhana* (P.) → *ti+lakkhana*: *ti* = drie; *lakkhana* = kenmerk, karakteristiek.

<sup>12</sup> *Sacca-Vibhanga Sutta*, *Majjhima Nikaya* 141.

<sup>13</sup> De 'zo-heid' van de dingen (P. *yatha bhuta*) correspondeert volkomen met de *tilakkhana*: alle verschijnselen, alle fenomenen zijn gekenmerkt door drie eigenschappen: ze zijn vergankelijk (P. *anicca*); onbevredigend (P. *dukkha*) en 'zelfloos' (= zonder enige stabiliteit) (P. *anatta*).

<sup>14</sup> *Maha-Saccaka Sutta*, *Majjhima Nikaya* 36 — Voor de integrale vertaling van de *Maha-Saccaka-Sutta* vanuit het Pali naar het Engels verwijst ik naar de tekst van *Bhikkhu Thanissaro*: <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.036.than.html> — *Access to Insight* (BCBS Edition), 30 November 2013.

<sup>15</sup> *De vierde jhana is een diepe meditatieve absorptie-toestand en een uitstekende springplank om bevrijdend inzicht te realiseren doordat de werkelijkheid (i.c. vergankelijk, onbevredigend, zelfloos) éénpuntig wordt waargenomen en gelijkmoedig wordt aanvaard. Voor meer uitleg, zie mijn boek Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen, p. 161 e.v. Het boek is gratis te downloaden op volgende link — <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Sattavisuddhi.pdf>*

<sup>16</sup> *Cula Saccaka Sutta, Majjhima Nikaya 35*

<sup>17</sup> *Latukikopama Sutta, Majjhima Nikaya 66*

<sup>18</sup> *Chah, Ajahn, (1982) Questions and Answers with Ajahn Chah*

<sup>19</sup> *Agganna Sutta, Digha Nikaya # 27*

<sup>20</sup> *janati (P.): weten, in de betekenis van 'experientieel ervaren'; zélf ervaren; in zichzelf 'realiseren' = herkennen, erkennen en er één mee worden.*

<sup>21</sup> *sassata-ditthi (P.): → sassata = eeuwig; ditthi = opinie, geloof, speculatieve overtuiging. Wanneer het Pali-woord 'ditthi' niet wordt voorafgegaan door het woord 'samma' (= perfect, zuiver, juist) heeft het een negatieve connotatie. Sassata-ditthi = de (verkeerde) overtuiging dat er een eeuwig 'iets' bestaat, i.c. 'zich een onafhankelijke ziel dromen'.*

<sup>22</sup> *Maar driewerf opgelet: wanneer men metaforen letterlijk neemt loopt het gegarandeerd fout.*

<sup>23</sup> *Dhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya 56.11*

<sup>24</sup> *Sabbasava Sutta, Majjhima Nikaya 2*

<sup>25</sup> *sakkaya ditthi (P.) → sat+kaya: sat = waar, bestendig; kaya = lichaam, vorm, substantie; ditthi = opinie, mening, dogma, geloof.*

<sup>26</sup> *silabbata-paramasa (P.)* → *silabbata* = ceremoniële vieringen; *paramasa* = aangetrokken zijn door, onder de invloed staan van, besmet zijn door.

<sup>27</sup> *nivarana (P.)* = letterlijk de vertaling van 'gordijn' (die belet dat het licht binnenkomt).

<sup>28</sup> *Paul Van hooydonck, in een persoonlijk mailtje.*

<sup>29</sup> *Pathamanibbana Sutta, Udana, VIII. 1*

<sup>30</sup> *Jiddu Krishnamurti, Leven zonder gisteren of morgen*

<sup>31</sup> *sakkaya-ditthi (P.)* → *sakkaya+ditthi: sakkaya* → *sat+kaya: sat* = wat waar is, vast, bestendig; *kaya* = lichaam, vorm, substantie; *ditthi* = opinie, mening, dogma, geloof. *Sakkaya-ditthi* = het geloof in een bestendige substantie, i.c. het geloof dat er een bestendig 'ik' bestaat.

<sup>32</sup> *vicikiccha'(P.):* twijfel, onzekerheid over en in de Boeddha, de Dhamma en de Sangha. *Vicikiccha* is de laatste van de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*) die de yogi beletten tot ontwaken te komen. *Nivarana (P.)* = letterlijk de vertaling van 'gordijn' (die belet dat het licht binnenkomt).

<sup>33</sup> *silabbata-paramasa (P.):* *silabbata* = ceremoniële vieringen; *paramasa* = aangetrokken zijn door, onder de invloed staan van, besmet zijn door. Gehechtheid aan regels/riten/rituelen is hechting (*P. upadana*) aan de overtuiging (= zich hechten aan het 'geloof' in een opinie) dat men tot zelfrealisatie kan komen door zich te houden aan de voorschriften en/of geboden van een bepaalde religie of door het voltrekken van bepaalde riten en rituelen. Dergelijke gehechtheid staat in schril contrast met wat de Dhamma voorhoudt, namelijk dat verlichting énkél kan gerealiseerd worden door het verwerven van eigen inzicht.

<sup>34</sup> *Anguttara Nikaya 8.19*

<sup>35</sup> *Dhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya, 56.11*

<sup>36</sup> *Sabbasava Sutta, Majjhima Nikaya, 2*

<sup>37</sup> *Dhammapada Sutta, Anguttara Nikaya 4.29*

<sup>38</sup> *Wat de Boeddha 2.500 jaar geleden empathisch ervoer en predikte werd in 1847 door de Duitsers Julius von Mayer (1814-1878) en Hermann von Helmholtz (1821-1894) voor het eerst wetenschappelijk geformuleerd. Deze natuurwet—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: 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. Deze wet werd in de 20ste eeuw verder uitgewerkt in de speciale relativiteitstheorie van Albert Einstein (1879-1955).*

<sup>39</sup> *Rohitassa Sutta, Samyutta Nikaya 2.26*

<sup>40</sup> *Zie in dit verband: Gomez, Richard, C. (2013), Buddhism on God, Kindle Edition, Amazon Media—'The preachers of God are lampooned and satirized in the Pali-canon and a God or Creator to the universe is denied outright. The notion that we should worship God is portrayed as something the Buddhist Satan—Mara—is fond of telling people.'*

<sup>41</sup> *Anuradha Sutta, Samyutta Nikaya, 22.86*

<sup>42</sup> *GTR = Gewone Tijd Rekening*

<sup>43</sup> *Morticia Addams: 'Normal is an illusion. What is normal for a spider, is chaos for a fly'.*

<sup>44</sup> *Thatcher, Cynthia, (2009), Tricycle Dharma Talk, Meditation & Practice*

<sup>45</sup> *EBT's—Early Buddhist Texts*

<sup>46</sup> *Dhammapada — Gatha's #328-330*

<sup>47</sup> *Sammaditthi Sutta, Majjhima Nikaya 9*

<sup>48</sup> *Pathamanibbana Sutta, ud. VIII.1*

<sup>49</sup> *Dhammacakkappavatana Sutta, Samyutta Nikaya 56.11*

<sup>50</sup> *Prajnaparamita (Skr.)—de perfectie van wijsheid—is een Mahayana-soetra, gekend onder de naam 'Hartsoetra'. Er bestaan van deze soetra verschillende versies: van zeer uitgebreide, tot uiterst minimale. Maar allen vertolken ze het hart van de Dhamma-boodschap zoals ze beleefd en dóórleefd werd en wordt door de Mahayana-bodhisattva. Prajnaparamita draagt de essentie van Boedha's waarheid in zich. Net zoals vipassana in het Theravada en dzogchen in het Vajrayana. Dhamma kent geen divergentie. Enkel interpretaties. Hou je daarom ver van elke opdeling. Dhamma en sektarisme verhouden zich als water en vuur. Kijk naar wat ons bindt. Niet naar wat ons scheidt. Blijf op de Middenweg.*

<sup>51</sup> *Parayanavagga, Gatha #167*

<sup>52</sup> *Cula Saccaka Sutta, Majjhima Nikaya 35*

<sup>53</sup> *Dhammataalk van de Dalai Lama voor de wereldwijde boeddhistische congregatie in Aurangabad, India, dd. 24 november 2019.*

<sup>54</sup> *zie de commentaar van Bhante Sujato in SuttaCentral over de Vuurrede — <https://discourse.suttacentral.net/.../is-the.../7499>*



<sup>55</sup> *gotrabhu (P):* letterlijk 'toetreden tot de gotha van de edelen, van de ariya'. Het is het moment (*P. gotrabhu-citta*) waarbij de yogi tot inzicht (*P. nana dassana*) komt; het moment van overgang van wereldling (*P. puthujjana*) naar edele discipel (*P. ariya-puggala*). Doctrinair noemt men dit het moment waarop de yogi het nibbana-element (*P. nibbana-dhatu*) voor de eerste keer als object van zijn meditatie neemt. Voor uitgebreide informatie over stroombetreding met rechtstreekse verwijzing naar de sutta-teksten van de Pali-canon verwijs ik naar mijn boek 'Sotapattimagga. Het Pad van de Stroom-betreders'. Dit boek kan gratis gedownload worden via deze link: <https://yatha-bhuta.com/sotapattimagga/>

<sup>56</sup> *patisothagami (P):* 'tegen de stroom in zwemmen' — zoals een school vissen zich laat meevoeren met de stroom, terwijl er één vis tegen de stroom ingaat. Het is niet de druk van de stroom die de vis belet zijn eigen weg te gaan; het is de weerstand van de school.

<sup>57</sup> *akathamkathi (P)* → *a+kathamkatha*: *a* = zonder; *kathamkatha* = vol van twijfel.

<sup>58</sup> *nirasamsa (P):* zonder wensen of verwachtingen.

<sup>59</sup> *buddhankura (P):* een toekomstige Boeddha; een Boeddha-inwording; een Boeddha-embryo.

<sup>60</sup> *Kalama Sutta, Anguttara Nikaya 3.65*

<sup>61</sup> *Satipatthana Sutta, Digha Nikaya 22*

<sup>62</sup> *Anguttara Nikaya 8.19*

<sup>63</sup> *Dhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya, 56.11*

<sup>64</sup> *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya, 16*

<sup>65</sup> *Ajahn Chah, (2000), Een stille woudvijver, De inzichtmeditatie van Ajahn Chah p. 186*

<sup>66</sup> *Easwaran, Eknath, (2007), The Dhammapada p. 95*

<sup>67</sup> *Satipatthana Sutta, Majjhima Nikaya 10*

<sup>68</sup> *samadhi-vipphara-iddhi (P.) → samadhi+vi+pharati+iddhi: samadhi = concentratie; vi = speciaal, bijzonder, diep, op een speciale manier; vi = een voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; pharati = verzadigen, vullen, verspreiden, stimuleren; iddhi = spirituele kracht. Samadhi-vipphara-iddhi = de kracht van de penetratie van concentratie in de Dhamma.*

<sup>69</sup> *nana-vipphara-iddhi (P.) → nana+vi-pharati+iddhi: nana = inzicht; vi = speciaal, bijzonder, diep, op een speciale manier; vi = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; pharati = verzadigen, vullen, verspreiden, stimuleren; iddhi = spirituele kracht. Nana-vipphara-iddhi = de kracht van de penetratie van inzicht in de Dhamma.*

<sup>70</sup> *Dubois, Guy, (2021), Sotapattimagga. Het Pad van de Stroombetreder — <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Sotapattimag-ga-1.pdf>*

<sup>71</sup> *Sammaditthi Sutta, Majjhima Nikaya 9*

<sup>72</sup> *Eihei Dogen (1200 - 1253), Shobogenzo*

<sup>73</sup> *kammatthana (P.): letterlijk: 'basis voor actie'.*

<sup>74</sup> *Upaddha Sutta, Samyutta Nikaya, 45.2*

<sup>75</sup> *zie de Maha-Saccaka Sutta, Majjhima-Nikaya 36, de Breet, Jan & Janssen, Rob, (2004), de verzameling van middellange leerredes, Deel I, Suttas 1-50 p. 388 e.v.: de eerste nachtwake—het eerste inzicht van het 'drievoudige weten'—van Siddhattha Gotama vlak vóór zijn ontwaken.*

<sup>76</sup> *Samyutta Nikaya 1.69*

<sup>77</sup> Ik vind 'plóts' een prachtig bijwoord van tijd. Vooral met die nadrukkelijke klemtoon. Plóts is een woord om bij te verwijlen. Plóts als een flits van inzicht, waarbij de waarheid (= wat wáár is: de werkelijkheid zoals ze is) eensklaps ervaren wordt, meestal na langdurige beoefening. Het gebeurt 'plóts'; 'spontaan'; 'totaal' en het is 'manifest'.

<sup>78</sup> Uposatha Sutta, Udana, ud. V.5

<sup>79</sup> gocara (P.): veld

<sup>80</sup> Ganakamoggallana Sutta, Majjhima Nikaya 107

<sup>81</sup> Ariyavasa Sutta, Anguttara Nikaya 10.20

<sup>82</sup> Tanha Sutta, Itivuttaka # 58

<sup>83</sup> anatta' (P.) → a+atta: a = niet; atta = zelf, ik. Anatta is letterlijk 'niet-zelf'. Sensu stricto verwijst anatta naar de ontkenning van een vast, permanent, onveranderlijk 'zelf' of ziel (P. atta). Sensu largo verwijst het naar de ontkenning van elke vaste of permanente substantiële aard in welk object of fenomeen dan ook. Volgens de Boeddha bezitten de verschijnselen geen inherent bestaan: alle fenomenen ontstaan, bestaan en vergaan compleet afhankelijk van vergankelijke oorzaken en voorwaarden.

<sup>84</sup> Vasala Sutta, Samyutta Nikaya, 1.7

<sup>85</sup> 'Akaravati saddha dassanamulika' (P.): 'Goed overdacht en geworteld in begrip' — Vimamsaka-Sutta, Majjhima-Nikaya 47. Elke dhammanuvatti wordt aangemoedigd om het object van zijn vertrouwen (de Boeddha, de Dhamma en de Sangha) te onderzoeken en op waarheid te testen. Saddha is nooit in strijd met de geest van vrij onderzoek. En twijfel over alle dingen wordt sterk aangemoedigd. De kracht van vertrouwen (P. saddha-indriya) moet steeds in harmonie zijn met de kracht van wijsheid (P. panna-indriya): 'Een monnik met helder begrip, vestigt zijn vertrouwen in overeenstemming met dat helder begrip' — Pubbarama Sutta, Samyutta Nikaya, 48:45.

<sup>86</sup> *anapanasati (P.)* → *anapana+sati*: *anapana* = de inkomende en uitgaande adem; *sati* = aandacht, opmerkzaamheid. *Anapanasati* = aandacht op de cyclus van de ademhaling.

<sup>87</sup> *Patamabodhi Sutta, Udana*

<sup>88</sup> *dukkhakkhandhassa samudaya*: 'deze hele opeenstapeling van ellende ontstaat' → vert. van: *dukkha-kkhandhassa samudaya*: *dukkhakkhandhassa* → *dukkha+khandhassa*: *dukkha* = lijden, ellende; *kkhandhassa* = hoop, massa; *samudaya* = ontstaan, voortvloeien uit.

<sup>89</sup> *Upadda Sutta, Anguttara Nikaya 3.136*

<sup>90</sup> *Dhammapada, Gatha # 204*

<sup>91</sup> *Dhammapada, Gatha # 205*

<sup>92</sup> *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16*

<sup>93</sup> *Anguttara Nikaya 3.136*

<sup>94</sup> *Mahakala* → *maha+kala*: *maha* = groot; *kala* = zwart. *Mahakala* = letterlijk: 'de Grote Zwarte'. *Mahakala* is een personificatie voor de desintegrerende krachten die het universum bestieren. 'De Grote Zwarte' is de vernietiger van al het geconditioneerde.

<sup>95</sup> *Rohitassa Sutta, Anguttara Nikaya, Devaputta Samyutta, 2.26*

<sup>96</sup> *satipatthana (P.)* → *sati+upatthana*: *sati* = opmerkzaamheid, aandacht; *upatthana* = het vestigen, het funderen.

<sup>97</sup> *Itivuttaka 4.111*

<sup>98</sup> *Sutta Nipata 3.726*

<sup>99</sup> *Dhammapada, Gatha #5*

<sup>100</sup> *Atthakavagga, Guhatthaka Sutta, Sn 4.2, Gatha's # 773-774*

<sup>101</sup> *Maha Vedala Sutta, Majjhima Nikaya 43*

<sup>102</sup> *Mahacattarisaka Sutta, Majjhima Nikaya 117*

<sup>103</sup> *Mahavedalla Sutta, Majjhima Nikaya 43*

<sup>104</sup> *Sandaka Sutta, Majjhima Nikaya 76*

<sup>105</sup> *De redactie van Buddho.nl vertaalde de dhammatalk van Ajahn Chah naar het Nederlands. Een pareltje. De volledige tekst kan je lezen door volgende link aan te klikken: [https://buddho.nl/stilstaand-stromend-water/...](https://buddho.nl/stilstaand-stromend-water/)*

<sup>106</sup> *bhavaraga → bhava+raga: bhava = 'worden', steeds opnieuw 'geboren' worden; raga = smachten, verlangen, lust, Syn.: tanha, lobha, abhijjha. Bhavaraga = verlangen naar steeds opnieuw 'worden', verlangen naar 'weder'-geboorte.*

<sup>107</sup> *Dhammapada, Gathas # 153 & 154*

<sup>108</sup> *dit is een metafoor voor het bestendige 'worden' (P. bhava), waarbij ons bewustzijn van moment-tot-moment zijn eigen wereld schept. Het mag geenszins letterlijk geïnterpreteerd worden, namelijk als enige verwijzing naar een zgn. 'wedergeboorte'. Reïncarnatie i.c. de 'herbeleving' waarbij het niet-lichamelijke deel van een levend wezen (de ziel, de geest, het bewustzijn) na de dood niet ophoudt maar steeds opnieuw in een ander levend wezen geboren wordt vindt geen enkele grond in de Leer van de Boeddha.*

<sup>109</sup> *Dhammapada, Gathas # 1 & 2*

<sup>110</sup> *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 bezoe- delingen (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 'weder'-geboorte; tot 'worden' (P. bhava) leidt. 'Hechten' is zich vastklampen, zich vastkleven aan, zich identifi- ceren met het voorwerp of met de gedachte; er één mee worden.*

*Generaliserend kan men zeggen dat 'upadhi' het vastklampen is aan verlangen, aan begeerte, door er zich mee te identificeren.*

<sup>111</sup> *Er bestaan verschillende sutra-versies van de prajnaparamita (allemaal geschreven in het Sanskriet, vermits dit de taal is waarin de Mahayana-sutra's zich uitdrukken). Er bestaan heel uitgebreide versies, maar ook erg gecondenseerde.*

<sup>112</sup> *Een 'dharani' is een korte sutta met een 'magische' formule— bijna een mystieke 'toverformule', vergelijkbaar met een mantra, maar meestal langer. Een dharani draagt de essentie van het be- treffende onderricht over door middel van herhaling.*

<sup>113</sup> *'zijn' verwijst naar iets waarop niemand grip krijgt, waardoor het ontglipt aan iedere vorm van 'hebben', aan iedere vorm van bezit.*

<sup>114</sup> *'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 de vervlechting van alles-met-alles be- schrijft. Deze metafoor werd ontwikkeld door het Mahayana en samengevat in de Avatamsaka Soetra.*

Dit boek is een bloemlezing van korte teksten over *Dhamma* —de Leer van de Boeddha—die dagelijks naar de leden van Ehipassiko, het Boeddhistische Centrum van Antwerpen-Mechelen ©, worden toegestuurd. Deze Sangha houdt niet van structuren. Noch van hokjesdenken. Structuren en sektarisme staan immers in schril contrast met datgene wat de Boeddha voor ogen had.

Door deze teksten vrij en open ter beschikking te stellen beoogt de samensteller van dit boek om de *Dhamma* dichter bij de beoefenaar en de belangstellende lezer te brengen. Door het opwekken van een observatie of een reflectie over de werkelijkheid zoals ze is. Wérkelijk is. *Yatha-bhuta*.

Deze *Dhamma*-zaadjes kunnen van alles zijn: een citaat van de Boeddha of van een boeddhistische leermeester; een gedichtje; een *haiku*; een uitleg over een uitspraak van de Boeddha; of de betekenis, respectievelijk etymologische verklaring, van een *Pali*-woord. Of een spontane, plótse *Dhamma*-ontboezeming van een *kalyanamitta*.

In het voorwoord geeft Caroline Verwimp, scherpzinnig als steeds, de juiste gebruiksaanwijzing aan:

• *Dit is een boek om te bewaren op je nachtkastje. Om in je op te nemen als je 's ochtends je ogen opent. Voordat je 's avonds je ogen sluit. En elk moment daartussen. Een juweeltje. Een droom van een boek.* •