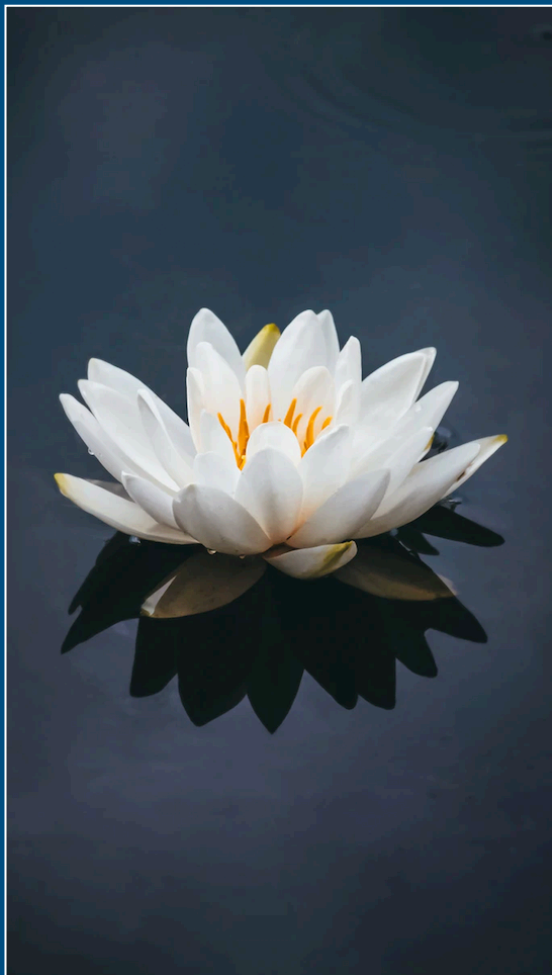


DHAMMA-ZAADJES

DEEL II



Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Ken Verschoren

DHAMMA-ZAADJES

DEEL II

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—

DHAMMA-ZAADJES — Deel I

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

DHAMMA-ZAADJES

DEEL II

Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Ken Verschoren

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: 9789464652130 | NUR-Code: 718

• *Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta —
Mogen alle wezens gelukkig, gezond en voorspoedig zijn* •

• *We moeten onderzoeken: 'Wat is dit?'; 'Wat ben ik?'; 'Wat is dit leven?'; 'Wat is dit lichaam?'; 'Wat is deze geest?'*

Een nederig erkennen van niet-weten, is de motor voor de zoektocht. •

Ajahn Chah

INHOUD

INHOUD	11
VOORWOORD	15
INLEIDING	17
DHAMMA-ZAADJES	23
De Boeddha is een leraar, geen profeet	23
Van horen zeggen (P. anitiha)	26
De Boeddha was geen profeet	28
Perfecties (P. paramitas, paramis)	30
Over duidelijkheid, klaarheid, scherpste	32
Blind is deze wereld	33
Parinibbana	34
Vormen	35
Wijsheid is een individuele realisatie	36
De Wijze (P. & Skr. Muni)	37
De drie vergiften (P. kilesas)	39
Ga voorbij dualiteit	41
Het begrijpen van de ware aard van de dingen	42
De kern van de beoefening	44
Flarden van teksten in andere teksten	46
De zes afschuwelijke overtredingen (P. abhithanani)	48
Mahapanna & Mahakaruna	50
Het schijnbaar ongerijmde	51
Dogma en inzicht	52
Zie het Geheel	53
Vertrouwen (P. saddha)	54
Ga naar de essentie	55
Vastheid	57
Spirituele uitdaging	58
We are awakening...	59
Meditatie	61
Vipassana	62
Woorden	63

Ariya-puggala	65
Transformatie	66
Wijsheid en mededogen	70
Zuiver handelen (P. samma kammanta)	71
Gelijkmoedigheid (P. upekkha)	72
Bij de les blijven	73
Varanasi (1)	74
Varanasi (2)	79
Dhamma	81
Geboorterecht	82
Bodhgaya	83
De tijd trekt haar eigen spoor	87
Wanneer je in stilte bent...	88
Het proces van ontstaan en vergaan (P. udayabbaya)	90
Conditionering gebeurt niet zomaar	91
Dhamma is zonder referentiepunten	92
In stilte bevindt zich de ware transcendentie	93
Stilte	94
Stilte werkt	95
Ontwaken is het ervaren van het niet-duale	96
Verandering	97
We laten niemand achter	98
Het begrip 'boeddhisme'	100
Sutta	102
Over de Vier Edele Waarheden	103
Pali-canon	106
De pijn	111
Observeer het proces	113
Aandacht (P. sati)	114
Onwetendheid (P. avijja; moha)	116
Dhamma	118
Dhamma is één worden met het Proces	119
Zitten als een berg	120
Gelijkmoedigheid (P. upekkha)	121
Je eigen meester zijn	124
Dhamma is vertrouwen	125

De Boeddha als richtingaanwijzer	126
Dhamma en de Boeddha's	128
De gruwel van de eeuwigheid	130
De drievoudige training (P. tisikkha)	131
De realisatie van stroombetreding	133
Het Wiel van Dhamma	134
Experiëntieel ervaren (P. paccanubhoti)	135
Dromen	136
Het Doodloze (P. amata; Skr. amrita)	138
Aandacht (P. sati)	139
Heilzaam (P. kusala) en onheilzaam (P. akusala)	142
De drie kenmerken (P. tilakkhana)	144
Nog even dieper over de drie kenmerken (P. tilakkhana)	145
Verlangen (P. tanha, lobha)	146
Verlangen en bevrijding vormen een contradictie.	148
De Mahakala-grot in het Dungeshwari-gebergte	151
Meditatie op het 'ik'	155
Sankhara's (P.)	158
Meditatietechnieken (P. kammattana)	160
Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta	161
Liefde	163
Het Proces zoals het is (P. yatha-bhuta)	164
Verzaking (P. nekkhamma)	165
Het substraat van bestaan (P. upadhi)	166
Meditatie op het afschuwelijke (P. asubha bhavana)	167
Aandacht op de dood (P. maranasati bhavana)	170
Toevlucht nemen	174
Gehechtheid aan regels/riten/rituelen (P. silabbata-paramasa)	175
Ook al vergaat het lichaam, er is niets te vrezen	176
Wat hebben we nu nodig?	177
Onderwerping versus bevrijding	178
Ontwaken	180
Illusie	182
Tussen twee gedachten in...	183
Stop de opiniëring. Het is slechts waan	184
Het heden. Het NU	185

Aandacht & Gelijkmoedigheid (P. sati & upekkha)	186
Heilzaam versus onheilzaam (P. kusala vs. akusala)	188
Over regeltjes en normeringen	190
Dhamma is één	192
Het NU-moment	194
De leeuwenroep van de Boeddha (P. sihanada)	195
Stroombetreding (P. sotapatti)	196
Regenretraite (P. vassa)	198
Vinaya	200
Ariya-puggala vs. Puthujjana	201
Leef in het heden	202
Haat	203
Identificeer je niet met je eigen Grote Gelijk	204
Juist spreken (P. samma vaca)	206
'I am a continuation like the rain is a continuation of the cloud'	207
Voorkeur en afkeer	209
Dhamma—de natuurwet	211
Een constante flux van verandering...	212
Over structuren	214
Identificeer je nooit met haat	217
VOETNOTEN	219

VOORWOORD

Tijdloze wijsheid

Guy Dubois en zijn literair werk leerde ik enkele jaren geleden kennen. Een eye-opener. Net als zijn dagelijkse Dhamma-zaadjes.

In zijn teksten lees ik een bevestiging van dat wat altijd al geweten had moeten zijn. Een bevestiging van wat sluiers voor de ogen wegnemen is. Het verwerpen van dogmatiek en wereldse structuren als onderdeel daarvan om datgene wat niet benoemd kan worden te ervaren en te zien. Zelf te zien. Helder te zien. De naakte waarheid. De realiteit zoals ze is. Wérkelijk is. Yatha-bhuta zoals Guy zou aanvullen.

En daarbij weten wat je weet en weten wat je niet weet.

De tijdloze, wijze, rebelse Boeddha-geest is werkelijk in elke zin aanwezig. Ik hou daarvan.

Guy loopt met zijn dagelijkse Dhamma-zaadjes naast jou op het pad en geeft mee de richting aan. Als een vinger die naar de maan wijst. Zonder franjes. Zonder wolkenluiers die de helderheid van het maanlicht verduisteren.

Hij geeft geen beschrijving van hoe de maan eruit ziet, alleen in welke richting je kan kijken om daarna bevangen te worden door het helder weerkatsende licht.

Een ideale bundel om je pad extra te verlichten in donkere en minder donkere dagen!

*Ken Verschoren
Volle maan-nacht juli 2022
Tremelo*



Ken Verschoren (1984) is bestuurslid, coördinator en meditatie-begeleider bij het Boeddhistisch Centrum Ehipassiko Antwerpen-Mechelen ©. Hij kwam in 2010 in contact met de Theravada-traditie binnen Ehipassiko maar heeft een affiniteit met het boeddhisme sinds zijn achttiende levensjaar.

Voornamelijk het pad van zelfverwezenlijking (het niet buiten jezelf zoeken) trok hem daarin erg aan, met een onlosmakelijke verdieping in de praktische meditatietechnieken binnen de verschillende boeddhistische tradities. Bert Caekelbergh vervulde daarin als leraar een prominente rol voor Ken en doet dit nog steeds.

Naast zijn missie bij Ehipassiko is Ken net een eigen praktijk in de toegepaste psychologie opgestart in zijn woonplaats Tremelo (Vlaams-Brabant).

INLEIDING

Deze uitgave vormt het tweede deel van de boekenreeks *Dhamma*-zaadjes.

Dhamma-zaadjes zijn berichtjes die dagelijks gratis aan de leden van Ehipassiko, het Boeddhistisch Centrum van Antwerpen-Mechelen © worden toegestuurd.

Deze dagelijkse berichtjes zijn korte, middellange of langere teksten over *Dhamma*—de Leer van de Boeddha. Door het bundelen van deze teksten beoogt de samensteller van dit boek om de *Dhamma* dichter bij de beoefenaar en de belangstellende lezer te brengen. Ter lering, observatie en reflectie.

Volkomen in overeenstemming met onze *sangha* bezitten deze berichtjes geen vaste, gestructureerde vorm. In onze vereniging gaan we ervan uit dat vorm niet belangrijk is. Méér: dat vormen beletsels zijn voor inzicht. Wij gaan resoluut voor inhoud. Door de dingen te observeren zoals ze in werkelijkheid zijn.

Structuren liggen ons niet. In Ehipassiko kiezen wij voor een niet-dogmatische, niet-sektarische beoefening: onafhankelijk, eigenwijs, tegendraads, zonder hoofd boven ons hoofd.

Zulke ongebonden beoefening zit als het ware vervat in de naam van onze *sangha*. Ehipassiko betekent "*kom en kijk*". Een rechtstreekse uitnodiging en aansporing van de Boeddha aan iedereen om te komen kijken. Zélf te kijken. Met eigen ogen te kijken. Niet door de ogen van anderen. Om te onderzoeken. Om te verifiëren. Om te experimenteren. Vol van empirisch Vrij Onderzoek. Met *trial & error*. Om het Pad (*P. magga*) te beoordelen. Om de vrucht, het resultaat

(*P. phala*) ervan te proeven. Vrij van dogma's. Zonder enige vooringenomenheid.

Deze *Dhamma*-zaadjes kunnen dus 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 een etymologische verklaring, respectievelijk betekenis, van een *Pali*-woord. Of een persoonlijke, spontane, plotse *Dhamma*-ontboezeming—een *udana*—van een *kalyanamitta*.

Dhamma is 'de waarheid over hoe de dingen werkelijk zijn'. *Yatha-bhuta*. Het is de realiteit van het ontstaan en vergaan van alle verschijnselen, gezien als experiëntiele ervaring (*P. paccanubhoti*). ¹

Dhamma wordt uitgebreid beschreven in méér dan 10.000 *sutta*'s in de *Pali*-canon. Maar toch een belangrijke noot: alhoewel de woorden en concepten van de canon de *Dhamma* extensief omschrijven, ze zijn deze realiteit niet.

Dhamma valt immers niet in woorden en concepten te vatten. *Dhamma* is een ervaringsleer, een inzichtsleer—die door elke beoefenaar experiëntieel moet ervaren worden. Persoonlijk. De reden waarom we ook zo huiverig staan ten aanzien van elk dogmatisch sektarisch gedoe.

De *buddhasasana*—de leer van de Boeddha staat niet voor blind geloof. Scheppers, creators, opperbouwmeesters,... horen niet thuis in het lexicon van de Boeddha. *Dhamma* is een agnostische ervaringsleer zonder goddelijke interventie. Wijsheid is een persoonlijke verwezenlijking. Wijsheid kan niet worden overgedragen. Niet door een schepper. Niet door een creator. Niet door een opperbouwmeester.

Dit zijn slechts placebo's. Het zijn, zoals dit woord etymologisch zelf verklaart, slechts remedies die 'behagen' opwekken. Doekjes voor het bloeden die lijken te werken énkél en alléén omdat de gebruiker er zichzelf van overtuigd heeft dat ze werken.

Wijsheid (*P. panna*) is het rechtstreeks gevolg van het persoonlijk inzicht van de *dhhammanuvatti* in de ware aard van de dingen. Wijsheid vergt geen woorden. Wijsheid komt voort uit stilte. Groeit spontaan. Ontstaat niet uit het dualistische lawaai van het conceptuele denken. Vanuit stilteervaar 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*.

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.

Onderken zélf met groeiende nieuwsgierigheid en penetrerende opmerkzaamheid de onderliggende waarheid die zich in deze woorden en concepten verschuilen. 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. Jouw persoonlijk Pad...

Thera Soma:

• *Inzicht is het begrijpen van de ware aard van de dingen waardoor een volledige transfiguratie van het mentale leven plaatsvindt in de ziener en waardoor hij uitstijgt boven geboorte en dood.*

Het begrijpen van de ware aard van de dingen komt neer op inzicht in de vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van alle geconditioneerde verschijnselen. •

Dit ultieme moment van inzicht noemt men in de doctrine 'gotrabhu'. Het is het moment waarop 'het Dhamma-oog (P. Dhammacakkhu) zich opent'. d.i. het moment van 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/haar aan samsara bindt. Deze drie schakels zijn: het geloof in 'persoonlijkheid' (P. sakkaya-ditthi); sceptische twijfel (P. vicikiccha) en gehechtheid aan rituelen en/of ritueel (P. silabbata-paramasa).

De lotusbloem die de cover van dit boek siert staat voor zuiverheid. De wortels van de lotus staan in de modder. Maar uit de duisternis groeit de lotus naar het licht. Dit refereert naar de menselijke gehechtheid aan het aardse. Maar tevens tot de mogelijkheid die zich opent om onze zintuiglijke gedachten, gevoelens en conditioneringen te overstijgen.

Uit de lotusbloem rees de liefdevolle godin Tara op. Tara geldt als de gemalin van Avalokiteshvara, de *bodhisattva* van het mededogen. Tara 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.

Guy
Beerzel, juli 2022

DHAMMA-ZAADJES

De Boeddha is een leraar, geen profeet

De Boeddha is geen profeet. Noch een god. Noch de zoon van een god. Noch een avatar. Noch de incarnatie van iets bovennatuurlijks.

De Boeddha is een mens. Een mens die niet de pretentie in zich droeg om zich voor zijn inzicht te beroepen op de inspiratie van enige externe bovennatuurlijke kracht. De *Bhagavat* wees al zijn realisaties en verworvenheden toe aan zijn persoonlijke menselijke inspanningen en menselijke intelligentie. Door dit uitgangspunt poneerde hij expliciet de stelling dat uitsluitend een mens een Boeddha kan worden. Dat énkél een mens het vermogen in zich draagt om tot zelfrealisatie te komen wanneer hij dit zélf wil en dit met volharding nastreeft.

Dit is de ultieme bekroning van de mens als zijn eigen meester, zonder dat er enig hoger wezen of hogere instantie bestaat die zijn lot bepaalt. *Atta hi attano natho.* ²

De Boeddha was ‘gewoon’ een mens. Weliswaar een groot Mens. Een Uitzonderlijk Groot Mens. Een *Mahapurisa*. Een Wijze. Een *Muni*. Een Leraar. Een Meester. Verlicht. Zelf-gerealiseerd. Een Volledig Ontwaakte Edele Mens. Een *Sammāsambuddha*.

De leer van de Boeddha (*P. buddhasasana*) is dan ook de leer van een Mens. Voor mensen. Voor allen die ‘geen zand op de oogleden hebben’. Het is een Leer voor hen die door aandachtig én gelijkmoedig te ‘kijken’ naar de verschijnselen tot zelfrealisatie willen komen.

Wat een perspectief biedt de Boeddha hier voor de mensheid! Wat een dimensie! Wat een ruimte!

De Boeddha heeft nooit beweerd dat zijn ontwaken een moment was waarin allerlei goddelijke mysteriën aan hem geopenbaard werden.

Toen hij zijn ontwaken beschreef aan de Vijf Asceten in Sarnath, zei hij dat hij een grote vrijheid van hart en geest had ontdekt: de complete bevrijding uit de onvrede (*P. dukkha*) die elk verlangen (*P. tanha*) naar iets wat niet met de werkelijkheid overeenstemt met zich brengt. En deze bevrijding noemde hij 'de smaak van *Dhamma*.'

Zijn zelfrealisatie heeft hij bereikt door middel van persoonlijke observatie. Door forensisch onderzoek van zijn eigen lichaam en geest. Door *trial & error*. Door zijn eigen inspanning was hij in staat om zich te bevrijden en tot inzicht te komen. Door zijn mededogen om ons de juiste richting te wijzen. Om ons te duiden waardoor we tot ontwaken kunnen komen. Waardoor we wakker kunnen worden uit onze onwetendheid, verlangen en afkeer.

Deze leer is niet gebouwd op louter 'van horen zeggen' (*P. anihita*) van anderen. Wat de Boeddha zegt en leert, heeft hij zélf ervaren. Zijn eigen persoonlijke menselijke ervaring vormt de basis van zijn leer.

Elke dogmatische en sektarische benadering is hem volkomen vreemd. De Boeddha leert uitsluitend '*Dhamma*'. De natuurwet. De dingen 'zoals ze zijn'. *Yatha-bhuta*.

En deze realiteit moeten ook wij leren observeren willen we tot bevrijding komen. Zélf. Ieder van ons. Met onze éigen zintuigen. Omdat het een persoonlijke opgave is, een indi-

vidueel werkpunt, kan de Boeddha slechts de plaats aanwijzen waarnaar we onze zintuigen moeten richten. Door louter te 'geloven' wat de Boeddha zegt kunnen we nooit tot ontwakken komen. Kunnen we nooit wakker worden, kunnen we nooit verlichting bereiken.

Naar beoefening toe zegt de Boeddha transparant tegen eenieder die zijn boodschap wil horen het volgende: wil je je van je lijden (*P. dukkha*) bevrijden, dan moet je mijn voorbeeld volgen.

Hij zegt: kom en kijk (*P. ehipassiko*) hoe ik het gedaan heb. Kijk Zélf. En beperk je niet tot 'horen' alléén (*P. suta-maya panna*). Beperk je evenmin tot het intellectueel begrijpen van wat ik gedaan en gezegd heb (*P. cinta-maya panna*), maar volg mijn pad en ervaar zélf hoe mijn leer tot bevrijding en innerlijke vrede leidt (*P. bhavana-maya panna*). Zélf. Wakker worden als een persoonlijke opdracht.

De Boeddha wees de weg. Hij toonde het pad dat gevolgd moet worden om tot zelfrealisatie te komen. Hij beschreef een uniek pad van ethiek (*P. sila*), over meditatie (*P. samadhi*) naar (*P. panna*). Het Middenpad (*P. majjhima patipada*), dat wars is van alle extremen. Het enige wat de Boeddha voor ogen had was ons bevrijden uit ons lijden (*P. dukkha*). Van die permanente onvrede die we, als mensen, heel ons leven meezeulen.

Hij definieerde dit lijden. De oorzaak ervan. De beëindiging. Alsook de weg die leidt tot de beëindiging. Dit zijn de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*). Dit is het legaat van de Boeddha. Niets meer maar ook niets minder. Een levensopdracht.



Van horen zeggen (P. anitiha)

Het begrip ‘*anitiha*’ — ‘*van horen zeggen*’ — verschijnt op verschillende plaatsen in de *Pali*-canon.

‘Van horen zeggen’ was de traditionele manier van doorgeven van vedische kennis door de brahmaanse priesterklasse.

Anitiha staat diametraal tegenover de manier van overdracht van de Boeddha.

De Boeddha zei:

• *Wat ik predik spruit niet voort uit traditie; komt niet van ‘horen zeggen’. Al wat ik vertel heb ik zélf experiëntiëel ervaren.* •

De Boeddha had geen hoge pet op van mensen die uitsluitend geloofden wat anderen zegden. Blind ‘gelooven’ wat anderen zeggen noemde hij dwaasheid. En voor hen die énkél zijn woorden beluisterden zonder de betekenis te begrijpen gebruikte hij het woord *padaparama*.³

Daarentegen prees hij in diverse leerredes diegenen die zélf achter de waarheid van de feiten aangingen.

De Boeddha raadde iedereen aan om ‘zelf te kijken’. Aandachtig te kijken. Hij benadrukte in meerdere *sutta*’s dat de beoefenaar niet het woord van een leraar of een overgeleverde tekst tot waarheid moet nemen, maar zijn eigen innerlijke en uiterlijke wereld aandachtig moet observeren om te zien wat wáár is.

De Boeddha in de Mahaparinibbana Sutta: ⁴

• *Daarom, Ananda, wees een licht voor jezelf. Vertrouw niet op hulp van buitenaf. Vertrouw enkel op jezelf. Hou steeds de waarheid voor ogen en zoek alleen daarin je heil. Zoek niet naar hulp van buitenaf.* •

Spiritueel ontwaken is een persoonlijke opdracht. Een levenstaak. De *dhammanuvatti* die tot inzicht wil komen kan énkél op zichzelf steunen en niet op dingen buiten hem.

Een wereld van verschil. De *buddhasasana* is een wijsheidsleer. *Bhavana-maya panna* versus *suta-maya panna* en *cinta-maya panna*. Experiëntieel inzicht (*P. paccanubhoti*) dat gebaseerd is op eigen ervaring doordat men zélf de werkelijke aard van de dingen (i.c. vergankelijk, onbevredigend en zelfloos) ervaart tegenover kennis die verworven wordt door naar anderen te luisteren.



De Boeddha was geen profeet

In tegenstelling tot profeten en stichters van religies claimde de Boeddha geen goddelijke inspiratie als autoriteit voor zijn leer.

Hij zei dat hij énkél een Wegwijzer was en verzocht zijn (toekomstige) volgelingen om zijn leer op de eigen verdiensten te beoordelen.

Met andere woorden: hij 'geloofde' (*P. saddha*) in de zelf-reddende maakbaarheid van de mens. Hij vertrouwde erop dat iedereen de potentie in zich draagt om tot zelfrealisatie te komen. Door aandachtige zelfobservatie en gelijkmoedige aanvaarding. Door *sati* en *upekkha*.

De hele *buddhasasana* ademt deze antropologische benadering uit. De *sutta's* van de *Pali*-canon zijn ervan doordrongen. Ervan verzadigd tot in de interlinies.

De Boeddha leerde geen rituelen, geen dogma's, geen sektarisme. Géén hocus-pocus. Geen toverdoos.

Hij leerde alleen *Dhamma*, de wet van de natuur, de kosmische wet, de 'zó-heid' van de dingen. *Tathata* (*P.*)—wat wáár is; datgene waar het werkelijk om draait; de 'zo-heid' van de dingen.

Hij onderwees wat *dukkha* is; de oorzaak van *dukkha*; de beëindiging van *dukkha* en het pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha*. Dit is het pad—het Middenpad—dat de *dhammanuvatti* harmonie, bevrijding en innerlijke vrede schenkt. In dit leven. Niet in de mistige nevels van een verre, mystieke toekomst.

Ajahn Chah ⁵ parafraseerde dit als volgt:

• *De Boeddha zei dat hij alleen de weg wijst. Hij leert je hoe je moet zwemmen. Maar hij zwemt niet voor jou. Als je wilt dat de Boeddha voor je zwemt, kan je alleen maar verdrinken.* •



Perfecties (*P. paramitas, paramis*)

Paramitas (*P. en Skr.*) of *paramis* (*P.*) staan voor 'perfectie'; volledige perfectie; de hoogste staat; volmaaktheid; 'datgene wat de Andere Oever bereikt heeft'. Of 'datgene wat de stroom heeft overgestoken'. Het zijn heilzame mentale kwaliteiten die het loslaten van het ego bevorderen en zo tot bevrijding leiden.

Paramitas wijzen integraal naar 'meesterschap'. ⁶ *Paramis* zijn geaccumuleerde verdiensten of kwaliteiten uit het verleden die, wanneer ze volledig gerealiseerd zijn, naar *nibbana* voeren. Het is de ontwikkeling en integratie van de ontwaakte wijsheid in het alledaagse leven. *Paramis* gaan voorbij aan egocentrische verlangens en de 'normale' onheilzame gewoonten die typerend zijn voor de *puthujjana*. Ze gaan voorbij aan de onwetendheid, het verlangen en de afkeer van het 'ik', 'mij', 'mijn'.

Via constante beoefening slijten de *paramis* in en wel zó dat elke bewuste wilsintentie vervaagt. Dit leidt tot 'spontaan' handelen i.p.v. intentioneel handelen.

Spontaan handelen leidt tot bevrijding: • *de geest van een ariya-puggala is flexibel; de geest van een puthujjana is vastgeroest [in gewoontepatronen]* • (Ajahn Chah).

Maar ook het omgekeerde is waar: *paramitas* zijn uitvloeiels van de verwezenlijking van *Dhamma*. Het is het directe resultaat van Zelfrealisatie. Het zijn golven van *Dhamma* die rechtstreeks voortvloeien uit het verwerven van inzicht.

In het Theravada worden er tien *paramitas* vermeld; in het Mahayana zes.

De tien *paramis* van het Theravada zijn: vrijgevigheid (*P. dana parami*); moreel gedrag (*P. sila parami*); loslaten, niet-hechten, verzaken (*P. nekkhamma parami*); wijsheid, inzicht (*P. panna parami*); energie, ijver (*P. viriya parami*); geduld, tolerantie (*P. khanti parami*); streven naar waarheid (*P. sacca parami*); volharding, determinatie (*P. adhitthana parami*); liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta parami*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha parami*).

De zes *paramitas* van het Mahayana zijn: vrijgevigheid (*Skr. dana paramita*); moreel gedrag (*Skr. sila paramita*); geduld, tolerantie (*Skr. ksanti paramita*); ijver (*Skr. virya paramita*); concentratie (*Skr. dhyana paramita*) en wijsheid (*Skr. prajna paramita*).

Heeft dit onderscheid tussen beide stromingen enig belang? Geen enkel. Alle *paramitas* dragen bevrijding in zich. Al wat naar bevrijding voert laat zich niet doctrinair insluiten. Alle *paramis* zijn (be)oefeningen in/naar perfectie die de *dhammanuvatti* van *samsara* tot *nibbana* brengen. Wat elke vergelijking van sektarische stromingen zinloos maakt.



Over duidelijkheid, klaarheid, scherpste

Eenvoud lijkt eenvoudig maar is het niet. Eenvoud maakt in een flits alles duidelijk. Klarheid doet deugd. Scherpste kleeft aan de ribben. Houd je bij de les. Laat je meteen zien waar het écht om draait.

Paul Van hooydonck:

• *Er zijn 2 verschillende dingen.*

Eén: de directe ervaring van de tijdloze werkelijkheid voorbij het denken en alles wat komt en gaat. Open, wijds, grenzeloos. Niet te vatten door 'the mind'.

Twee: het volgen van een geïnstitutionaliseerde religie met alle bepalingen, regeltjes, constructies die daarbij horen.

Het eerste is het enige dat me boeit. Noem het God. Noem het Zijn. Noem het Leegte. Noem het Ongemanifesteerde Potentialiteit. Noem het eender wat. Het is wat ik in wezen ben.

Het tweede interesseert me niet. •



Blind is deze wereld

De Boeddha in de Dhammapada: ⁷

• *Blind is deze wereld. Slechts weinigen zien de dingen zoals ze werkelijk zijn. Zoals slechts weinig vogels ontsnappen uit een net, zo ook bereiken slechts enkelen de Andere Oever* •

In dit vers wijst de Boeddha erop dat slechts weinigen de wereld observeren zoals zij werkelijk is. Enkel diegenen die hun innerlijke wereld hebben gecultiveerd—die hun *Dhamma-oog* ⁸ hebben ontwikkeld—kénnen de wereld van de vormen op de juiste manier, namelijk haar vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid. Dat zijn de stroombetreders (*P. sotapanna*)—diegenen die de Andere Oever bereiken.



Parinibbana

*Parinibbana*⁹ is de absolute uitdoving bij de dood—bij het definitief uiteenvallen van de vijf *khandhas*¹⁰—van een Boeddha of van een *arahant*.

Het is—nadat tijdens het huidige leven complete Verlichting bereikt werd—de finale uitdoving: het is niet het einde van één leven; het is de finaliteit van miljoenen levens(momenten); ontelbare existenties die tot een einde gekomen zijn.

De *arahant*, die nu een volmaakte Boeddha is, is volledig uitgedoofd en hij verdwijnt volkomen in de ultieme leegte. In de gelukzalige ruimte. *Acalam Sukham*.

Parinibbana heeft een permanent karakter en ontsnapt compleet aan de kenmerken van alle geconditioneerde dingen—de *tilakkhana*.



Vormen

Fixeer je niet op vormen. Identificatie met vormen creëert slechts begoocheling: onwetendheid, verlangen en afkeer. Kortom: illusie.

Concentreer je uitsluitend op het proces van ontstaan en vergaan. Het proces waaraan de vormen, de *dhamma's*, onderhevig zijn. *Anicca* is het hoofdkenmerk van dit proces. *Dukkha* en *anatta* vloeien er uit voort.

In de permanente observatie van dit proces verschuilt zich inzicht. *Panna*. Alléén in het proces. Niet in de vormen. Het proces op zich is de constante; de vormen zijn efemeer — ze ontstaan en ze vergaan.

De Boeddha noemde dit proces '*tathata*' (*P.*). De zo-heid van de dingen. Het is de wérkelijke, essentiële aard van de fenomenen. Van alle vormen. Het is hun 'natuur'. Dit is de natuurwet. De kosmische wet. *Dhammata*. Dit proces is het uitgangspunt van alle Boeddha's. Dé kern van de leer. De *mantra*. De *dharani*.



Wijsheid is een individuele realisatie

Wijsheid (*P. panna*) is een persoonlijke verwezenlijking. Wijsheid kan niet worden overgedragen. Niet door een schepper. Niet door een creator. Niet door een opperbouwmeester. Wijsheid is het rechtstreekse gevolg van het persoonlijk inzicht van de *dhammanuvatti* in de ware aard van de dingen.

Wijsheid is een individuele, transformatieve verwezenlijking. Een persoonlijke realisatie: plóts, spontaan, onverwachts, manifest en expliciet. Eenmaal verworven is het een inzicht dat de beoefenaar nooit meer kwijtraakt. De Boeddha noemde dit inzicht 'stroombetreding' (*P. sotāpatti*).

In het lexicon van de Boeddha horen scheppers, creators, opperbouwmeesters niet thuis. *Dhamma* is een agnostische ervaringsleer zonder enige goddelijke interventie.

De Dalai Lama: ¹¹

• *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 Wijze (*P. & Skr. Muni*)

• In de vertaling van de Atthakavagga wordt geregeld verwezen naar de ‘*Muni*’ als het na te streven doel in deze acht vroeg-boeddhistische *sutta*’s.

Wat moet verstaan worden onder het begrip ‘*Muni*’? •

Het begrip ‘*Muni*’ is een oud concept en dateert van vóór de pre-boeddhistische tijd. De term slaat op een zwijgzame, solitair levende asceet die gekenmerkt is door een bijzonder hoge graad van verinnerlijking, zelfbeheersing en terughoudendheid.

In India wordt het begrip ‘*Muni*’ nog steeds gebruikt om te refereren naar zieners, ‘heiligen’, asceten, monniken, heremieten..., vooral naar hen die de gelofte van ‘edele stilte’ hebben afgelegd.

In het boeddhisme wordt deze term gebruikt als epitheton voor de Boeddha (*Sakyamuni*—de Wijze van de *Sakya*-stam; *Mahamuni*—de Grote Wijze) maar vooral om *pacceka-buddha*’s te omschrijven.

Pacceka-buddha’s zijn Boeddha’s die op eigen kracht compleet en volkomen tot zelfrealisatie komen. Zij komen tot bevrijding door inzicht in de non-substantialiteit van de dingen (*P. anatta*).

Deze Boeddha’s zijn echter geen leraars: zij verkondigen hun inzicht niet aan anderen. Dit kan twee oorzaken hebben: ofwel beschikken ze niet over de noodzakelijke perfecties (*P. paramis*) om te onderwijzen; ofwel zijn er op dat moment in hun omgeving geen kandidaten aanwezig die beschikken over de nodige kwalificaties om de *Dhamma* te

begrijpen. *Pacceka-buddha's* worden soms 'stille Boeddha's' genoemd.

Ria Kloppenborg: ¹²

• *One of the main characteristics of the Paccekabuddha's life is his solitariness. Although groups of Paccekabuddhas are mentioned as living together in a community, this communal living is confined to the practical aspects of their life. It is not connected with the practise of meditation and progress on the way towards enlightenment. Progress has to be acquired individually and cannot be made in communion with others.* 9



De drie vergiften (P. kilesas)

Kilesas zijn bezoedelingen, onheilzame mentale staten die de geest infecteren. *Kilesas* zijn in de eerste plaats de 'drie vergiften': verlangen (*P. lobha, tanha*), haat (*P. dosa, vyapada*) en onwetendheid (*P. moha, avijja*).

Wat moeten we ons daarbij concreet voorstellen?

— onwetendheid staat voor het verkeerde inzicht (*P. miccha ditthi*) dat er een 'ik' bestaat separaat van al het andere, 'iets' wat afgezonderd is van het Geheel. Dit is een absolute misvatting. Alles is immers één. Met elkaar verbonden. Ontstaan uit een multitude van oorzaken en voorwaarden. Afhankelijk ontstaan. *Indra's net*.

— verlangen en haat staan voor alles wat dit illusoire separate 'ik' toevoegt aan het contact tussen de zintuigen met de respectievelijke zintuiglijke objecten. Het zijn de verhalen en de drama's die dit 'ego' subjectief toevoegt aan het loutere 'zien'; 'horen'; 'smaken'; ruiken'; 'voelen' en 'denken'.

Het is erg belangrijk om ons van het bovenstaande diep bewust te zijn. Niet uitsluitend intellectueel (*P. pariyatti*), maar dit inzicht door beoefening te laten rijpen (*P. patipatti*) en in onszelf te realiseren (*P. pativedha*).

De 'drie vergiften' zijn de grootste bezoedelingen, de meest opmerkelijke onheilzame eigenschappen. Maar er zijn nog andere uitwassen.

Volgens de *Visuddhimagga* XXII, 49, 65 zijn er tien: naast de drie vergiften die de wortels (*P. mulas*) vormen, zijn het trots, hovaardij (*P. mana*), speculatieve opinies (*P. ditthi*),

twijfel (*P. vicikiccha*), luiheid (*P. thina*), stress, onrust (*P. ud-dhacca*), schaamteloosheid (*P. ahirika*) en gebrek aan moreel inzicht (*P. anottappa*).



Ga voorbij dualiteit

Ajahn Chah: ¹³

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

Een zelf zien als iets dat wedergeboren wordt is het echte probleem van de wereld. Zuiverheid is zonder grenzen, on-aantastbaar, is voorbij alle tegenstellingen en alle schepping. •

Het begrijpen van de ware aard van de dingen

Finaal zijn alle boeddhistische verlossingswegen terug te brengen tot kalmtemeditatie (*P. samatha bhavana*) en inzichtmeditatie (*P. vipassana bhavana*). Waarbij *samatha bhavana* de opstap vormt tot *vipassana bhavana*.

Kalmtemeditatie heeft, uit de aard van de dingen, een tijdelijk karakter. Het is een gemoedstoestand van kalmte en rust (*P. samatha*), een geestestoestand die de geest stabiliseert door de voortdurende gedachtenstroom stil te leggen. Door 'de aap uit de boom te plukken'. Het is echter een geestestoestand die verdwijnt wanneer de formele meditatiesessie ophoudt.

Dit is niet het geval bij inzichtmeditatie (*P. vipassana bhavana*). Hier gaat het over verworven inzicht (*P. panna*). Ge-realiseerde wijsheid (*P. pativedha*).

In dit perspectief gezien vormt kalmtemeditatie geen eindpunt. Maar is het een voorbereidende, hoogst noodzakelijke stap tot inzicht. Tot stroombetreding.

Veralgemeend gezegd: *vipassana bhavana* = *samatha bhavana* + forensisch onderzoek van de *tilakkhana* in alle verschijnselen, in alle *dhamma*'s. Deze combinatie voert, bij voortdurende beoefening, tot inzicht in *Dhamma* = het inzicht in datgene wat wáár is. *Yatha-bhuta*. En wat wáár is, is wijsheid. *Panna*.

Thera Soma: ¹⁴

• *Inzicht is het begrijpen van de ware aard van de dingen waardoor een volledige transfiguratie van het mentale leven*

plaatsvindt in de ziener en waardoor hij uitstijgt boven geboorte en dood.

Het begrijpen van de ware aard van de dingen komt neer op inzicht in de vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van alle geconditioneerde verschijnselen. ॐ



De kern van de beoefening

Het is niet de lengte van de beoefening die er toe doet. Het is de diepte ervan. Het is de penetratie van de *dhammanuvatti* in *Dhamma* die tot stroombetreding leidt. Niet door het angstvallig opvoeren van een ritueel boeddhisme (*P. buddharupa*) of door noeste intellectuele scholastieke en doctrinaire arbeid.

De kern ligt in een gestaag volgehouden intensieve praktijk. Door het harmonieus ontwikkelen van doctrine (*P. pari-yatti*) en praktijk (*P. patipatti*). Het is de combinatie van beiden die tot realisatie (*P. pativedha*) leidt. Door het volgen van de Middenweg. Door inzichtmeditatie. Door de onveranderlijke natuurwet te onderkennen. Door de ultieme werkelijkheid te zien. Door de realisatie van de *tilakkhana* te begrijpen als de sleutel tot zelfrealisatie.

Door aandachtig te observeren hoe alles ontstaat en vergaat met een verbijsterende snelheid. In de eerste plaats in het hoogsteigen geest/lichaam-complex. *Namarupa*. Het constante wijzigen van gedachten, gewaarwordingen, gevoelens. Hun opkomen en verdwijnen. Het 'zien' van dit proces van ontstaan en vergaan—deze ongrijpbare werkelijkheid die van moment-tot-moment vibreert, pulseert en op geen enkel ogenblik gelijk blijft.

Inzicht in de *tilakkhana* is de sleutel die de poort van de ultieme werkelijkheid ontsluit. De sleutel van de metaforische *Poortloze Poort* van Eihei Dogen.

Wanneer de beoefenaar erin slaagt om de illusie van bestendigheid (*P. nicca*), van bevrediging (*P. sukha*) en van het zelf (*P. atta*) te doorbreken proeft hij de smaak van zelfrealisatie. Van *nibbana*.

Zelfrealisatie is niets anders (niets méér maar ook niets minder) dan deze fundamentele aard van alle fenomenen opmerkzaam te zien én te aanvaarden. Zien en aanvaarden. *Sati* en *upekkha*. Dit is bevrijdend inzicht. *Vipassana*. Dit is 'wakker worden'. Dit is 'ontwaken' uit de begoocheling die ons permanent omringt.

Dit wakker worden brengt 'verlichting', ontnuchtert (*P. nibbida*) de *dhammanuvatti*, maakt hem passieloos (*P. viraga*), kalmeert hem (*P. upasama*) en verzadigt hem met innerlijke vrede (*P. shanti*).

Zoek niet hopeloos verder. Laat je niet gek maken door de diversiteit in de boeddhistische stromingen die verschillen vertonen maar uiteindelijk allemaal naar hetzelfde wijzen. Die als vingers naar de maan wijzen, maar die finaal de maan niet zijn.

Kijk naar *Dhamma*. Naar jezelf. Naar de natuurwet die alle dingen beheerst. En realiseer zo het einde van *dukkha*. De vrede van de Boedha's is bereikbaar voor iedereen die het stof van zijn/haar spiegel veegt. Niet in een verre toekomst. Maar in dít moment. In het heden. In het nú.



Flarden van teksten in andere teksten

Soms vind ik flarden van mijn teksten in diverse teksten terug. In uiteenlopende contexten. Aangepast. Verbeterd. Anders uitgelegd.

Het maakt me weinig uit. Tenslotte is alles één. En zolang de richting en de motivatie juist zijn verheug ik me er in. Het dient hetzelfde gemeenschappelijke doel. En ik ben geen voorstander van copyrights. Zeker niet op boeddhistische teksten. Door tegendraads te zijn loop ik ongegeerd in het spoor van de Boeddha:

• *Sabbadanam Dhammadanam jinati—De gift van Dhamma is de grootste gift.* •¹⁵

Soms geniet ik zelfs ronduit van een adaptatie. Wanneer ik zie dat de boodschap goed overgekomen is. Voortreffelijk begrepen is. En uitstekend hertaald wordt. Zeker als ik de kopie beter vind dan het origineel.

Geniet even mee:

'In wat werkelijk lijkt, zie je wat werkelijk is. Of je ziet het niet. In beide gevallen zie je hetzelfde.

Wie zit en opstaat, die ziet het. Maar niet iedereen die zit en opstaat, ziet het. Iedereen staat na het zitten op.

Je kunt zitten en het zien maar je kunt ook niet zitten en het zien. Om te zien, is zitten niet nodig. Als je ziet, dan hoef je niet meer te zitten.

Vorm en leegte. Als je het ziet, dan zie je het overal. Als je het niet overal ziet, dan zie je de vorm en niet de leegte.

Tijd is vorm, de khandhas aan het werk. Als je in wat werkelijk lijkt, ziet wat werkelijk is, dan verdampt de tijd. Dan verdampt de tekst. Geen discussie meer. De bodhisattva lacht je toe.'

De pracht van verbondenheid.



De zes afschuwelijke overtredingen (*P. abhithanani*)

Ook in het boeddhisme bestaat zoiets als wat de monotheïstische religies 'doodzonden' noemen—verschrikkelijke, haast onzegbare handelingen of daden. Het zijn de zogenaamde *abhithanani*.¹⁶

De zes afschuwelijke overtredingen die in de Ratana Sutta¹⁷ van de *Pali*-canon vermeld staan zijn: (1) moedermoord; (2) vadermoord; (3) de moord op *arahants*; (4) het vergieten van het bloed van een Boeddha; (5) het veroorzaken van een schisma in de *sangha* en (6) verderfelijke valse overtuigingen (*P. niyata micca ditthi*).

De eerstgenoemde vijf daden vergen weinig verklaring.

Anders is het gesteld met de laatste groep. Wat zijn 'verderfelijke valse overtuigingen'?

Ook hier komt de *Pali*-canon te hulp. In de Alagaddupama Sutta¹⁸ lezen we waarop dit slaat:

• *Monniken, er zijn zes verkeerde grondinstellingen (= verkeerde visies die de basis vormen voor meer uitgebreide verkeerde visies).*

Welke zes? (...)

Het beschouwen van het lichaam (P. rupa) als volgt:

"Dit is van mij; dit ben ik; dit is mijn zelf".

Op dezelfde wijze beschouwt hij de gewaarwordingen en gevoelens (P. vedana), de percepties (P. sanna), de reacties

—‘datgene wat ons bezielt’ (P. sankhara’s) en het bewustzijn (P. vinnana).¹⁹

Maar ook de volgende filosofische stellingname [dit is de zesde verkeerde grondstelling] behoort daartoe:

De wereld is identiek aan het zelf; daarom zal ik na de dood (na het uiteenvallen van de khandhas, de componenten waaruit ik samengesteld ben) onvergankelijk, permanent, eeuwig, onveranderlijk zijn, i.c. zal ik voor alle eeuwigheid blijven bestaan. Ook een dergelijke stellingname komt hierop neer: "Dit is van mij; dit ben ik; dit is mijn zelf". ९

Deze tekst toont nog maar eens aan hoe groot de discrepantie in opvatting ten gronde is tussen de leer van de Boeddha en de theïstische religies.



Mahapanna & Mahakaruna

• *Anicca vata sankhara—alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk.*•

Dit persoonlijk ervaren, dit zélf voelen, dit direct 'weten' (*P. paccanubhoti*) is wijsheid (*P. bhavana-maya panna*). Dit is het innerlijk zien van hoe de dingen wérkelijk zijn. *Yathabhuta*.

Dit is het proces. Het pad in zijn volheid, in zijn diepste essentie. Dit is wat de stroombetreder 'voelt', datgene waarvan hij verzadigd wordt tot in zijn kleinste vezel... datgene wat hem tot een oneindig mededogen voert.

Mahapanna en *mahakaruna* ontlopen elkaar nooit. *Never ever.*



Het schijnbaar ongerijmde

Vertrouw in het onmogelijke. In het schijnbaar onbereikbare. In het ongerijmde. Geloof erin. Beter: vertrouw erin. *Saddha*. Elk vrijmoedig gesprek opent vensters.

Zorg ervoor dat uit vergissingen van het verleden nieuwe dingen kunnen ontstaan. Heilzame dingen. Over de fouten uit het verleden kijken vergt moed. Maar laat het proces zien. *Dhamma*.

Spontaan vergaat de wereld elk moment. Maar wordt steeds opnieuw geboren. Wedergeboren. Met nieuwe kansen. Met ongekende opportuniteiten.

Besef elk moment dat je deel uitmaakt van dit proces. Van deze multitude aan kansen die voor het grijpen liggen.

Sloop de muren van het 'ik' en verwijder de onwetendheid van separaathed. Verwijder zo de schrikdraad van verlangen en van afkeer. Het schijnbaar ongerijmde heeft geen bestaansgrond. Is een dwanggedachte. Een dogma.

Alles kan. Gelukkig maar. Als je dat zélf wilt. Als je er zélf aan bouwt.

De *sangha* is jouw werkplaats. Jouw persoonlijk laboratorium. Jouw eiland. Samen met de *kalyanamitta*'s maak je het ongerijmde wáár. In dít moment. Op élk moment. Ook al lijkt het onmogelijk, onbereikbaar, ongerijmd...

Elk moment gebeuren wonderen. Als je het zélf toelaat.



Dogma en inzicht

Dogma en inzicht staan diametraal tegenover elkaar. Altijd.

De *dhammanuvatti* die zelfrealisatie zoekt binnen *Dhamma* moet bijgevolg zijn weg vooral zoeken buiten het georganiseerde, geïnstitutionaliseerde, sektarische boeddhisme.

De beoefenaar moet zijn eigen weg gaan. Als een rinoce-ros. Als een *khaggavisana*.²⁰ Hij moet durven de geëffende paden verlaten. Zijn eigen lamp zijn. Zijn eigen eiland bewaken.

Stephen Batchelor:²¹

• *Terwijl “boeddhisme” doet denken aan een geloof-systeem, verwijst “Dhamma-beoefening” naar handelen.*

De vier louterende waarheden zijn geen stellingen die je moet geloven, maar uitdagingen tot handelen.

(...) Dhamma-beoefening kan niet worden losgemaakt van de manier waarop je met de wereld omgaat. ॑



Zie het Geheel

Kijk. Zie de verschijnselen in perspectief. In zijn geheel. Observeer de dingen in hun essentie. Beperk je kijken niet tot je kleine, afgeschermdde wereldje. Het condominium waar je je verantwoordelijkheid kunt ontlopen. Waar je je kunt verstoppen achter de rug van anderen. Waar je achter het behang kunt kruipen.

Doe niet zoals de Duitse commandant van de Dossin kazerne die vriendelijk en betrokken lijkt maar er ondertussen zorg voor draagt dat de wekelijkse transporten ordelijk en pünktlich vertrekken. Zich verder überhaupt geen zorgen maakt over zijn dienstbare rol in een afschuwelijk systeem. En zijn verantwoordelijkheid op zijn proces probeert te ontlopen met de primitieve en laffe uitvlucht: ich habe nichts davon gewusst.

Zie de intentie achter de dingen. De achterliggende leugen. De begoocheling. Kijk niet weg. Verhef je stem. Wees moedig in je denken, spreken en handelen.

Ook dit behoort tot de leer van de Boeddha's.



Vertrouwen (*P. saddha*)

De Boeddha raadde zijn volgelingen in de Kalama Sutta aan om aandachtig al zijn leerstellingen te onderzoeken. Uit te pluizen. Forensisch te verifiëren.

Vertrouwen (*P. saddha*) hebben in je spirituele praktijk betekent dus ook dat je de mogelijkheid aanvaardt dat je het bij het verkeerde eind kunt hebben. Dit is Vrij Onderzoek—de mentale ingesteldheid die duisternis verdrijft.

Het wil zeggen dat de *dhammanuvatti* op een radicale, niets onthullende manier op zijn eigen limieten kan (en zal) botsen. Op de grens van het niet-weten.

Deze grens is de voedingsbodem voor wijsheid. De plaats waar hij/zij de stroom betreedt. De Rubicon oversteekt. Inzicht verwerft in zijn/haar wereldse situatie (*P. lokiya*) én verbinding maakt met het transcendentale niveau (*P. lokut-tara*). Anders gezegd: duidelijk het onderscheid 'ervaart' tussen de relatieve zintuiglijke realiteit (de illusie, de begoocheling) en de absolute werkelijkheid (datgene wat wáár is). In de *Pali*-canon wordt dit moment *gotrabhu-citta* genoemd.

Gotrabhu-citta is het bewustzijnsmoment waarop de *dhammanuvatti* tot inzicht komt. Het is het moment van overgang van wereldling (*P. puthujjana*) naar edele volgeling (*P. ariya-puggala*). Concreet is *gotrabhu-citta* de term die in de *Abhidhamma* gebruikt wordt om het (plótse, spontane, onverwachte, manifeste en expliciete) moment aan te geven waarop de *yogi* stroombetreder (*P. sotapanna*) wordt.



Ga naar de essentie

De *dhammanuvatti* hoeft zich geen zorgen te maken over wat het 'zelf' is. Dat is een schijnprobleem. Het volstaat dat hij/zij aandachtig observeert dat er geen 'zelf' bestaat. En deze zelfloosheid (*P. anatta*) gelijkmoedig aanvaardt.

In de Anattalakkhana Sutta ²² zegt de Boeddha:

• *Monniken, de khandhas zijn zonder zelf. Vorm (P. rupa) is zonder zelf. Percepties (P. sanna) zijn zonder zelf. Gewaarwordingen en gevoelens (P. vedana) zijn zonder zelf. San-khara's (P.) zijn zonder zelf. Bewustzijn (P. vinnana) is zonder zelf.* •

In werkelijkheid zijn alle componenten (*P. khandhas*) die de mens samenstellen veranderlijk, onbevredigend en zelfloos. Dat zijn hun drie kenmerken (*P. tilakkhana*).

Vooraf het laatste kenmerk vraagt enig begrip. Ze zijn zelfloos (*P. anatta*). Ze zijn zonder 'zelf'; zonder 'ik'. Ze zijn zonder bestaanskern. Zonder substantie. Dat is hun 'natuur' (*P. sabhava*). ²³

Het feit dat ze 'leeg' zijn aan ook maar enige essentie is geen 'straf'; geen 'noodlot'. Integendeel, het feit dat ze zelfloos zijn, vormt een geweldige opportuniteit. Hun instabiliteit maakt spontane transformatie mogelijk. Immers, dingen kunnen slechts transformeren als ze geen wezenskern bezitten. *Anatta*—het inzicht dat niets op zichzelf bestaat en dat niets blijft bestaan—vormt het uitgelezen antidotum tegen hechting (*P. upadana*) en de verstorende emoties die daaruit voortspruiten.

Alles wat veranderlijk, onbevredigend en zelfloos is, moet beschouwd worden als *“dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf”*. Dit is het resultaat van juist inzicht. *Van samma ditthi.*

Alles wat niet van jou is, wat je niet bent, wat niet ‘zelf’ is, kan je niet ontnomen worden, moet je niet beveiligen, niet rechtvaardigen of verschonen. Zo ontstaat onzelfzuchtigheid. Een bestaan zonder trots. Bescheiden. Niet-assertief. Zonder ‘ik’.



Vastheid

Er bestaat geen vastheid. Geen stabiliteit. Geen zelf. Het hele universum is in voortdurende beweging. Van de grootste interplanetaire ecliptica. Tot in het kleinste onderdeelje. Dit is de natuurwet. Het Proces. *Dhamma*.

De lakmoesproef: observeer je adem aandachtig. Je persoonlijk basecamp. Op elk moment bevrijdt de adem zichzelf. Wrikt zich los uit de omknelling van zijn omhulsel. Autonoom. Onbewust. Ervaar hoe geen enkele adem gelijk is aan de vorige. Noch aan de volgende.

Ervaar dit proces van ontstaan en vergaan. Bevrijd jezelf. Je adem toont je de weg. Zolang je leeft.



Spirituele uitdaging

• *In deze dualistische wereld gaat mijn vrijheid ten koste van anderen. De grond die ik inneem, ontnem ik een ander. De kleding en het voedsel dat ik tot me neem, onthoud ik anderen. En mijn welvaren of rijkdom is geen objectiviteit. Zij gaan ten koste van de arbeid van anderen, van dieren, van de natuur en de aarde. Dit vloeit voort uit de aard van het dualisme, waarin tegenpolen elkaar beconcurreren in een eeuwige dans. Een dans waarin alle verschijnselen opkomen, schitteren en weer vergaan. En waarbij alles via een schier onontwarbaar net van oorzaken en gevolgen met alles verbonden is. Geen enkel verschijnsel in deze wereld heeft een onafhankelijk inherent bestaan. In deze wereld is er enkel afhankelijk, interdepend, bestaan, vechtend om te overleven, vechtend om de koek, vechtend om vrijheid; of liefhebbend wat nabij is en in de inner circle verkeert, vaak diegene of datgene waaraan het ego zijn zelfbeeld ontleent...•*

In het Boeddhistisch Dagblad van 09 augustus 2021 stond een erg interessant artikel van Wouter ter Braake. Het greep me bij de keel. Mijn (onze) verantwoordelijkheid in de wereld. Gerealiseerde *Dhamma*. Het volledige artikel kan je lezen op volgende link: <https://boeddhistischdagblad.nl/.../168988-spirituele.../>



We are awakening...

Vier jaar geleden pelgrimeerde ik gedurende zes weken met een kleine internationale groep gevorderde *vipassana-yogi's* in *Majjhimadesa*—het Middenland waar de Boeddha geboren werd, waar hij tot Zelfrealisatie kwam, waar hij predikte en tenslotte het *parinibbana* bereikte.

In Bodhgaya schreef ik in mijn dagboek: ²⁴

• ... De volgende ochtend, 's morgens vroeg, begeef ik me, vergezeld van Sudhir, stilzwijgend naar het Mahabodhi-tempelcomplex. Op een paar straatvegers na zijn we alleen. Als partners in crime spreiden we, vóór het ochtendgloren, onze zafu's onder de bodhi-boom en nemen de meditatiehouding aan.

Vreemd hoe ik in de complete stilte van onze gemeenschappelijke vipassana-beoefening mijn kalyanamitta aanvoel. Ons gemeenschappelijk pad van zelftransformatie door zelfobservatie. Het ervaren van de boeddhanatuur die in ieder aanwezig is. Het penetrerende besef dat er al-bij-al weinig nodig is om tot bevrijding te komen. Het inzicht dat innerlijke vrede voor iedereen binnen handbereik ligt. Wanneer we de manifestatie van Dhamma zien in alle verschijnselen. Zonder ons ermee te identificeren. Zonder ernaar te grijpen.

We are awakening. Dawn is breaking. Waves are coming in. Om shanti. Satchidananda om. Shanti om. ²⁵ *Ik prijs me gelukkig in zijn gezelschap. Dit is het hele heilige leven...*
Pabhata. ²⁶

Ik ontmoet de Boeddha in de Upaddha Sutta: ²⁷

“ Ik heb gehoord dat de Verhevene één keer bij de Sakyans 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 Verhevene:

'Dit is het halve heilige leven, Heer, het hebben van bewonderenswaardige mensen als vrienden, als metgezellen en als collega's.'

'Zeg dat niet, Ananda. Zeg dat niet. Het hebben van bewonderenswaardige mensen als vrienden, metgezellen en collega's is eigenlijk het hele heilige leven.'

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

Wanneer ik mijn meditatie beëindig, zie ik dat er een blad van de bodhi-boom naast mij ligt. Dankbaar raap ik het op. Daar zal ik bij mijn terugkeer iemand gelukkig mee maken. En zélf vreugde scheppen in dit geluk. Medevreugde. Mudita. ॐ



Meditatie

Meditatie is in dít moment zijn. In het heden. In het NU.
Niet in het verleden. Niet in de toekomst.

Beoefening is *hier* zijn. Niet *daar*.

Anders verwoord betekent het: niet verlangen naar iets anders. Gelijkmoedig tevreden zijn met de vergankelijkheid van dít moment. Deeltje van het proces zijn. Gewoon 'zijn'. Op je matje. Zonder meer. Zonder méér.



Vipassana

De essentie van *vipassana* bestaat erin om de *dhammanuvatti* bewust te maken dat elk moment ontstaat en vergaat. Sterft en herrijst. Verandert. Transformeert. Steeds opnieuw. *Anicca*.

Driewerf *Anicca. Anicca. Anicca*.

De beoefenaar die erin slaagt dit proces van vergankelijkheid te ervaren wordt wakker. Ontwaakt. Is verlicht.



Woorden

• *Woorden weten van zichzelf niet waarvoor ze gemaakt zijn — en zo is het met alles in de wereld. Niets weet waarvoor het er is en ook wij weten het niet.* • (Rutger Kopland)

Woorden refereren uitsluitend in schijn én volgens conventie naar bestaande dingen. Woorden zijn de werkelijkheid niet: ze wijzen slechts naar 'een' werkelijkheid, maar 'de' werkelijkheid zijn ze absoluut niet.

Woorden conceptualiseren, monopoliseren de verschijnselen. Ze beknotten ons om de fenomenen in hun complexiteit te zien. Door deze inperking maken ze een puur gewaarzijn van de fenomenen—d.i. het beleven van de verschijnselen als een onbevooroordeelde ervaring—onmogelijk. Méér: door hun subjectief gekleurd oordeel veroorzaken woorden doorlopend ongewenste reacties.

Woorden zijn de veruitwendiging van onze gedachten—in wezen *'essentially impersonal phenomena passing by'* (Stephen Levine)—die op elk moment vertolken hoe we denken dat de wereld in elkaar steekt, niet hoe de wereld in werkelijkheid ís.

Brutaal gezegd: de dingen, zoals ze door woorden benoemd worden, bestaan in feite niet. Althans niet op de wijze waarop wij (in onze groteske arrogante onwetendheid) denken dat ze bestaan.

In essentie dragen woorden—zoals alles trouwens—geen enkele substantialiteit in zich. Alle fenomenen waar woorden naar verwijzen zijn immers leeg aan zelf; leeg aan essentie; leeg aan ziel. Ze zijn zo leeg als de witruimte tussen

deze regels; zo leeg als de spaties tussen deze woorden én zo leeg als de woorden zelf.

Woorden kleven labels op verschijnselen. Ze verheffen de —zich op elk moment transformerende— fenomenen tot vaste, stabiele, onveranderlijke concepten, alsof deze geen enkele verandering in zich zouden dragen en dit ook niet zouden dulden.

Woorden creëren de discrepantie tussen concept en wérelijk werkelijkheid.

... Vanavond zaten twee *dhammabrothers* in stilte samen op hun *zafu*. In stilte. Samen. Op hun matje. Zonder woorden. Al wat wezenlijk is vulde de ruimte. *Zazen*. *Shikantaza*.

Toen citeerde Bert —*out of the blue*— het gedicht van Rutger Kopland. Met deze woorden ging hij *voorbij* woorden.

Wijsheid ligt *voorbij* woorden. *Voorbij* wat taal vermag. *Voorbij* het zintuiglijke. *Voorbij* de efemere fenomenen. *Voorbij* onze aangeleerde, geconditioneerde, routineuze manier van 'begrijpen'.

De Boeddha's knikten instemmend...



Ariya-puggala

Een *kalyanamitta* vraagt me wat onder een 'ariya-puggala' moet verstaan worden.

Een *ariya-puggala* is een edel persoon die (op zijn minst) de stroom betreden heeft (*P. sotapatti*).

De Commentaren (*P. atthakatha*) op de teksten van de *Tipitaka* beschrijven de *ariya-puggala* als volgt:

• *Hij die, door het waarnemen van nibbana, de massa wereldlingen (P. puthujjana's),²⁸ de afstamming van de wereldlingen, de kring van de wereldlingen, achter zich laat en binnentreedt bij de ariya, de afstamming van de ariya, de kring van de ariya. Zulk persoon wordt aangemerkt als een ariya-puggala. Met deze bewustzijnsstaat wordt de plotse overgang bedoeld van de toestand van een wereldling naar die van een stroombetreder.* •



Transformatie

Drie jaar geleden pelgrimeerde ik gedurende zes weken met een kleine internationale groep gevorderde *vipassana-yogi's* in *Majjhimadesa*—het Middenland waar de Boeddha geboren werd, waar hij tot Zelfrealisatie kwam, waar hij predikte en tenslotte het *parinibbana* bereikte.

In Patna noteerde ik in mijn dagboek: ²⁹

•. *In Patna wandel ik langs de majestueus brede oever van de Ganga. Ik herken meteen het permanente maritieme gejaag en het zelfzuchtige winstbejag dat ooit mijn leven was. Mijn geconditioneerde professionele passage in Antwerpen en in Hamburg. Mijn voorlaatste jataka.*

Ik zie de gepatenteerde leugenaars. Ik hoor de onvermoeibare Strebers. Ik ruik de huichelende machtshebbers. Ik proef de geniepige onderkruipers. Ik voel de slimme vossen. De argeloze schapen. De kleine Borgia's en de geslepen Machiavelli's. Het commerciële gewriemel in al zijn androgyne manifestaties. De alom gedoogde pollutie. De pitch die van de gevels druipt. De haast onverdoken corruptie. De gespleten tongen. De bombarie van het snelle gewin. Maar ook het rasse, meedogenloze verlies van wat eens onneembare vestingen leken.

De Sinjoren versus de pagadders—de Heren tegenover de betalers. De kleine oorden van het grote geld. De minuscule, maar oh zo machtige wereld van ons-kent-ons. De exquisite bijpraatplaatsen (bij voorkeur in de taal van Molière)— Het Miniatuurke. Dock's Café. Het Fornuis. La Rade. San Daniele. De Sir Anthony Van Dyck. De hoven van plaisantieën. Het Bourgondische leven—de wereld gezien door de

ogen van maniakale egomanen. Vrijheid die nooit tot enige bevrijding leidt. Illusie. Maya.

De grandeur én mineur van de metropool. Peter Paul Rubens. Hélène Fourment. Burleske gebouwen die de wulpse vormen zelfs niet piëteitsvol pogen te verbergen. Jezuïetenbarok. De Wereld van de Vormen zonder ook maar éniġ vleugje schroom. De bombastische woordkeuze: het Schoon Verdiep; het Havenhuis; la Fédération Maritime; la Jurisprudence du Port d'Anvers, le Comité Maritime International. Ontstaan en vergaan. Sic transit gloria.

Die Freie und Hansestadt Hamburg. HH—das Tor zur Welt. Einzeldisciplinen als Wissenschaft: Containerterminals Altenwerder und Burchardkai—Teutonische precisie en efficiëntie. Der HafenKlub an den Sankt Pauli Landungsbrücken—Aristokratische Gemütlichkeit. Het culinaire raffinement van Ristorante Dal Fabbro in Blankenese. Die Speicherstadt. Die deutsche Arroganz. De gemillimeterde Tiefgarages met obligate Duitse statussymbolen.

De schrale menselijkheid. De aliënatie van Karl Marx in al haar verschijningsvormen: de globalisatie, de uitbuiting en de knechting. Die Verelendung des Proletariats. Het heimelijk verdoken maar nietsontziende fysieke en mentale geweld. De harde taal. De valse noot. Das gesundes Volksempfinden als sluitsteen immer nadrukkelijk aanwezig: de oerangst van een vermeend arisch volk verheven tot opperste rechtsorde. De glamour en glitter ten koste van veel en velen. Alighieri Dante's inferno in maatpak.

Mijn perfecte conditionering. Zo ook mijn mimicry. En mijn obstinate blindheid. Omnia vanitas. De immense leegte van ijdelheid. Hoe onwetend kan een puthujjana zijn?

Post factum huiver ik ooit deel te hebben uitgemaakt van deze geborneerde microcosmos. Van deze hoogst egocentrische incrowd, die de hele wereld bereist, plundert en vervuilt als was het hun rechtmatig erfdeel. Eendagsvliegjes die zich met hun bekrompen eigendunk eeuwig wanen. Deze herenburcht van geglobaliseerde schizofrenie: fully loaded container ships westbound. Empty container vessels eastbound. Repositioning. Trade imbalances. Revenue generation... Navrante zinsverbijstering in het eigentijdse bargoens van een compleet op hol geslagen wereld. Kapitalismus als Religion. Mijn a posteriori zien en weten. Janami passami.

De kosmopolitische onwetendheid; het universele verlangen en de manifeste afkeer die hun drieste vleugels in de tien richtingen over de wereld uitspreiden. Moha. Dosa. Lobha. De drie vergiften (P. kilesas) die—in diverse graden en hoedanigheden—blijvend onheilzaam kamma multiplieren.

Dit doodsgewaad heb ik afgelegd.

Mijn geconditioneerde cocoon heb ik verlaten. Mijn verlangen getemd. Mijn afkeer geluwd. Als een slang ben ik uit mijn huid gegroeid. Mijn leven op orde gebracht. Opmerksaamheid én gelijkmoedigheid in mijn banier geschreven. Sati en Upekkha. Vipassana.

Omgord heb ik me met de monnikspij.

Voor het dwaalpad van het verleden vind ik troost in de lichtende verzen van de Sutta-Nipata: ³⁰

• *Khinam puranam nava natthi sambhavam, virattacittaya-tike bhavasmim. Te khinabija, avirulhichanda. Nibbanti dhira*

yathayam padipo — Wanneer men zich bevrijdt van zijn conditionering uit het verleden en geen nieuwe conditioneringen voortbrengt, zoekt de geest niet langer naar 'worden': wanneer het zaad opgebruikt is, kan verlangen niet meer ontstaan. Hierdoor dooft de Wijze uit als de vlam van een kaars. ॐ



Wijsheid en mededogen

De Boeddha leerde dat we *dukkha* niet moeten ontvluchten. Er niet van moeten weglopen. Integendeel. Hij verzocht zijn volgelingen om *dukkha* en de oorzaak van *dukkha* te bestuderen. Grondig te observeren. Forensisch te analyseren. *Dhammavicaya*.³¹ Met aandacht én gelijkmoedigheid.

Slechts door de directe confrontatie met *dukkha* kan de *dhammanuvatti* zijn lijden omzetten in wijsheid en mededogen.

In de diepste duisternis ligt het inzicht verborgen. In het grootste lawaai verschuilt zich de stilte. Zo wordt—*contradictio in terminis*—de observatie van *dukkha* uiteindelijk de trigger die de bevrijding van de beoefenaar aanstuurt.



Zuiver handelen (P. samma kammanta)

Als we in harmonie zijn met de manier waarop alles voortkomt uit al het andere, kunnen we niet verkeerd handelen. Zal ons handelen steeds juist en zuiver zijn. *Samma kammanta*.

Dan zullen we ons:

- onthouden van doden (*P. panatipata veramani*)
- onthouden van te nemen wat niet gegeven is (*P. adinnadana veramani*)
- onthouden van seksueel wangedrag (*P. kamesu micchacara veramani*)



Gelijkmoedigheid (P. upekkha)

Gelijkmoedigheid beschermt de *dhammanuvatti* tegen de zogenaamde 'wereldse winden': plezier en pijn; lof en verwijt; winst en verlies; roem en oneer. *Upekkha* wordt een anker genoemd.

Gelijkmoedigheid zorgt ervoor dat de beoefenaar niet door die aardse winden heen en weer wordt geslingerd.



Bij de les blijven

Laten we vooral bij de les blijven. Het rechte pad bewandelen. De kronkelwegen vermijden. Beletten dat onze fantasie met ons op de loop gaat. Dat onze diepste verlangens ons inzicht vertroebelen.

De *buddhasasana*—de leer van de Boeddha—is geen methode om een gemoedstoestand te transformeren in een andere. Het is een manier om te ontdekken wat is. *Yatha-bhuta*. Zien wat wérkelijk is. *Vipassana*. Samengevat in de Vier Waarheden. Puur. Verhelderend. Zuiver.



Varanasi (1)

Vier jaar geleden pelgrimeerde ik gedurende zes weken met een kleine internationale groep gevorderde *vipassana-yogi's* in *Majjhimadesa* — het Middenland waar de Boeddha geboren werd, waar hij tot Zelfrealisatie kwam, waar hij predikte en tenslotte het *parinibbana* bereikte.

In Varanasi noteerde ik in mijn dagboek: ³²

“... Bij zonsopgang vaar ik op een minuscuul, door Sudhir gecharterd, houten bootje, stuurman inclus, vóór de *Dasashwamadha Ghat*. Als *Brahma* begroet ik *Shiva*. Als een volleerde ingewijde herken én erken ik haar ascese en onthechting. Haar spirituele kennis. Haar mystieke ervaring. Haar derde oog dat alles vernietigt wat de wérkelijke werkelijkheid niet reflecteert. Haar oog van inzicht dat de wortels doorsnijdt van alle mentale bezoedelingen die de yogi beletten zich te bevrijden uit *samsara*.

Alles prikkelt mijn zintuigen: een onbeschrijfbaar kleurenpalet omgeven door diffuus licht. De penetrante geur van abundant gestookte wierook en sandelhout tracht de beklivende stank van de stroom te overstijgen. De lijjige gezangen van mantra's uit honderden kelen van badende pelgrims versmelten tot een unisoon geluid. De kletsende klank van wasgoed op platte stenen onthult het werk van naarstige vrouwen.

*In mijn hoedanigheid van *Yamaraja* ³³ nader ik de *Manikarnika Ghat*. Sterfhuizen maken integraal deel uit van de ingewanden van deze stad. Zo ook de crematieghats als ultieme exitplaatsen. Wie op deze plaats sterft, bevrijdt zich uit het rad van *samsara*. Enkel wie in Varanasi gestorven is wordt hier gecremeerd. *Moksha* ³⁴ is hun rechtmatig*

erfdeel. Zelfs face-to-face met Yama sterven illusies een uiterst langzame kanker dood...

Plots wordt het bootje waarop ik me bevind omgeven door grote schuiten, volgeladen met massa's rondhout, die zich met spoed naar de oever haasten, waar immense vuurhopen hoog oplaaien. Het schuitje danst met mij op de golven.

Voor mijn ogen ontvouwt zich de apocalyps.

Ik zie hoe een bamboe draagberrie met daarop een bedekt lichaam door vier mannen naar de rivier wordt gebracht. Eén van de kinkaras ³⁵ giet, compleet ongeïnteresseerd en gealiëneerd, water over het vale gezicht van wat ooit een mens was. Vervolgens wordt de berrie overhaastig terug naar de oever gebracht en op een soort platform gelegd, dat de Ganga langs drie zijden omringt.

Met een mechanische onverschilligheid wordt het lichaam op een stapel hout gelegd in een metalen U-vormige constructie. Een soort zijden doek, bloemslingers en overvloedig ghee ³⁶ op het lijk vervolledigen de modus operandi.

Ik zie hoe de oudste zoon een vijftal keer rond het lijk loopt. Daarna krijgt hij een toorts in de handen gestopt waarmee hij onwennig de stapel hout in brand steekt.

Vervolgens splijt hij met een bijltje de schedel om te vermijden dat er nog 'geest' in dit lichaam achterblijft. Of is het 'onwetendheid'?

Als een predator neemt het vuur bezit van zijn prooi. Gretig. Bewust van zijn eigendomstitel.

In een mum van tijd staat de houtstapel in lichterlaaie. Op de crematieplaats zelf zie ik énkél mannen. Wellicht belet het huilen van de vrouwen dat de ziel van de overledene zich bevrijdt. Maar ook dit is een illusie: Atlas torst de wereld niet; het zijn de vrouwen die de wereld schragen.

Shiva's vuur doet haar vernietigende werk. In mijn perceptie vuurt zij, temidden van de vlammen, het proces aan van ontstaan en vergaan—een eindeloze ontplooiing van creatie en destructie.

Geobsedeerd kijk ik verder. Op het platform staan nu acht brandstapels in volle gloed. De warmte slaat in mijn gezicht. Hoog kronkelt zwarte rook op over de brede Ganga. Ik merk hoe uit de benepen, stoffige steegjes van de binnenstad steeds opnieuw processies, lijkbaren op kop, te voorschijn komen. Eenmaal op het platform aangekomen wacht iedereen het bekende vervolg geduldig af. Op deze terminus stopt elke haast. Is tijd uitgevlakt tot Ruimte.

Vanop een kramikel dakterras observeer ik, strak op mijn zafu, hoe Yama als een Angulimala ³⁷ zijn prooien aan elkaar rijgt. Arrogant zeker van zijn stuk: wat hem vandaag niet lukt, zal hij morgen wel binnenhalen. Of overmorgen. In het stillen van zijn gretigheid is tijd zijn kompaan.

Er bestaan weinig plaatsen op deze wereld waar het ontstaan en het vergaan van de dingen nadrukkelijker kan geobserveerd worden. Udayabbaya is haast obsceen lijfelijk aanwezig.

Na drie uur wordt, wat van de vuurstapels overblijft, zonder veel omhaal of respect in de Ganga gekieperd. In dit deel van de wereld heeft een mensenleven weinig waarde. Laat staan een lijk. Zo wordt plaats gemaakt voor een volgende

brandstapel. Dit is maha shmashan puri—de plaats waar het vuur van Shiva nooit dooft.

Opeens vult mijn neus zich met de doordringende geur van sandelhout annex aangebrand vlees. Mijn maag raakt in de war. Ik kijk de andere kant op. Letterlijk en figuurlijk. Privacy is niet India's meest ontwikkelde talent: persoonlijke ruimte is er een onbetaalbaar kleinood.

Wezenloos dwaalt mijn blik naar de andere oever van de Ganga. Uit een ooghoek zie ik hoe—liefdevol—een klein pakje op een platte steen wordt vastgebonden. Een doosje omwikkeld met een wit laken. Een jongeman laat het pakje zachtjes in de Ganga glijden.³⁸

Mijn gelijkmoedigheid maakt helse momenten door.

Ik voel me onzuiver door associatie: ik zie het lijden, hoor het, ruik het, smaak het, voel het. Mentaal sla ik tilt. Dit is de aanblik van het lijden dat mijn wereld stukslaat. Dukkha in haar meest penetrante vormen en manifestaties. La condition humaine.

De eerste Edele Waarheid (P. dukkha sacca) ontplooit zich voor mij in haar alomvattende verscheidenheid en brutaliteit. Ik besef dat alle mensen hun deel van het lijden krijgen. Maar sommigen lijken oneindig meer te lijden dan anderen. Of is dit slechts perceptie ? De manier waarop mijn 'ik' de zaken ziet?

Ik kom mezelf tegen.

Vanuit Potolaka³⁹ aanhoort Avalokitesvara het huilen van de wereld. Mededogend en genereus spreidt de bodhisattva zijn duizend armen uit. Maar dit huilen van de wereld is

mijn huilen. Deze Vormen van de Wereld zijn mijn vormen. En ik beschik slechts over twee armen. Armen die bovendien véél te kort zijn.

Ik begrijp het diepe smeken van Thich Nhat Hanh: ⁴⁰

“ Please call me by my true names, so I can hear all my cries and laughs at once. So I can see that my joy and pain are one. Please call me by my true names, so I can wake up and so the door of my heart can be left open. The door of compassion. ”

... ’



Varanasi (2)

Vier jaar geleden pelgrimeerde ik gedurende zes weken met een kleine internationale groep gevorderde *vipassana-yogi's* in *Majjhimadesa*—het Middenland waar de Boeddha geboren werd, waar hij tot Zelfrealisatie kwam, waar hij predikte en tenslotte het *parinibbana* bereikte.

In Varanasi noteerde ik in mijn dagboek: ⁴¹

• *Zittend langs een eeuwenoude gebarsten en afgebladderde muur, zie ik een naakte sadhu zijn lichaam besmeuren met witte as. Crematiestof. Zijn vergeelde beteltanden lachen me grijnzend toe. Beschaamd kijk ik weg. Ik kan me niet ontdoen van het idee dat ook Siddattha Gotama zulke ascetische praktijken in de Mahakala-grot beoefend heeft.*

Mijn neus vult zich met wierook, specerijen, rioolwater, gebraden vlees, zweet en mest. Wat ik hier ervaar stemt me tot grote nederigheid.

Nooit kwam ontstaan en vergaan zó dichtbij. Udayabbaya. Het Proces. Hier— 8.000 kilometer van huis—kom ik Albrecht Dürer tegen: die vier apokalyptischen Reiter stalken me de hele dag. Hot pursuit. In galop kletteren ze door mijn geest. Elk evenwicht is zoek. De viriele, cassante tekst van Goethes Erben zindert de hele dag door mijn hoofd: ⁴²

• *Es begann als sie mich holten, als ich zum Tod verurteilt ward. Du weisst, ich bin fast schuldlos und ich wiederhole: ich habe keine Angst vor dem Sterben. •*

's Avonds zoek ik opnieuw de stilte van meditatie op. Mijn basecamp. Mijn persoonlijk klooster. Mijn mentale vihara. In afzondering probeer ik voor mezelf de ruimte te scheppen

die me toelaat om het ontstaan en vergaan van de dingen te plaatsen: mijn verdriet, mijn eenzaamheid, mijn schaamte, mijn verlangens, mijn spijt, mijn frustraties, mijn vreugde.

Volgens de geschriften brengt afzondering soelaas en gelukzaligheid voor een dhammanuvatti die vredig is. Voor een yogi die de Dhamma gehoord heeft en helder bewust ziet— 'sukho viveko tutthassa, sutadhamassa passato'. ⁴³ Maar deze ervaringen overstijgen het niveau van mijn paramis...

... Vipassana is onmogelijk. Met anapana probeer ik langzaam mijn geest tot rust te brengen. Uiteindelijk bereik ik mijn NU-moment. Met de zintuigen gestild. Mijn spiegelmoment. Zonder oordeel. Enkel reflectie. Zoals een spiegel alles reflecteert, maar nooit verandert door wat hij weer spiegelt. Als een waarnemer. Als een stille getuige.

Onwillekeurig herinner ik me een Udana-vers: ⁴⁴ “ Wiens geest is als een rots: stabiel, onbewogen, emotioneel voor dingen die passie oproepen; wiens geest niet bedreigd is door dingen die woede veroorzaken: Waar kan lijden en stress vandaan komen wanneer iemands geest zo ontwikkeld is? “

Ik besef dat er nog veel stof op mijn spiegel zit... •



Dhamma

Observeer het proces van ontstaan en vergaan. Zie dit proces. Hoor het. Ruik het. Proef het. Voel het. Maak het een blijvende gedachte. Ongeconditioneerd. Zonder verlangen. Zonder afkeer. Eénpuntig. Gelijkmoedig aanvaardend.

Ervaar op deze manier het Ongeborene. Ontwaar het Doodloze. Heb geen angst. Niets gaat verloren. Niets.



Geboorterecht

Een Boeddha worden is je geboorterecht. Je potentie. Je faculteit. Observeer daarom aandachtig jezelf.

In de eerste plaats je lichaam, je gewaarwordingen en gevoelens. Verder je geest en de objecten van je geest.

Kijk hoe de dingen zijn. En aanvaard dit gelijkmoedig. Laat je *sankhara's* los. Doof het vuur van al wat je bezielt.

Bevrijd jezelf.



Bodhgaya

Vier jaar geleden pelgrimeerde ik gedurende zes weken met een kleine internationale groep gevorderde *vipassana-yogi's* in *Majjhimadesa* —het Middenland waar de Boeddha geboren werd, waar hij tot Zelfrealisatie kwam, waar hij predikte en tenslotte het *parinibbana* bereikte.

In Bodhgaya noteerde ik in mijn dagboek: ⁴⁵

• *Buiten het Mahabodhi-tempelcomplex ontvouwt zich voor mij de winkelstraat-zonder-naam van Bodhgaya: een lange boulevard (nou ja), volgepakt met winkeltjes, booths en eet-huisjes van allerlei pluimage. Winkeltjes is een te groot woord voor iets dat eerder op garages lijkt: drie muren met vooraan een garagepoort als afsluiting.*

Ondanks het nederige karakter van deze langgerekte shopping mall heerst er een drukte van jewelste: rickshaws, fietsen, motorrijwielen en alle andere denkbare uitwassen van mobiliteit werpen hopen stof op en vervuilen verder onheilspellend de reeds erg gepollueerde lucht. Het maakt ademen haast onmogelijk. Een stofmasker is hier een bittere noodzaak.

Verder maken de vele heilige koeien het winkelende rondstruinen erg vettig en glibberig. Maar dit lijkt kopers noch verkopers te verontrusten. Zelfs in de grootste armoede en smerigheid blijft hebzucht stevig overeind. Wallahs brengen hier, met veel overtuigingskracht, hun waar aan de man/vrouw: boeddhabeeldjes in alle vormen en kleuren, religieuze vlaggetjes, malas, herdenkingsmedailles, kaarsen, ex-voto's, wierookstokjes, zelfs bundels van kleine roepiebankbiljetten om uit te delen aan de bedelaars is hier koop-

waar: roepies-voor-roepies tegen een commissie van 10%...

De processie pelgrims die nog maar net devoot rond de Mahabodhi-tempel circumambuleerde, transformeert automatisch en gezwind tot een joelende, marchanderende toeristentroep.

Als een zwerm sprinkhanen storten ze zich enthousiast op de uitgestelde handelswaar. Een outlet is er niets tegen. De vraatzucht is enorm.

Van enige verzaking (laat staan een poging tot) is geen sprake meer. Hier is Yama onbetwistbaar heer-en-meester. De Wereld van de Vormen heeft hij subtiel klaargelegd voor de reikhalzende en grijpgrage ogen en handen van zijn gewillige, onwetende slachtoffers.

Wanneer shopping een medicijn vormt tegen depressie, zoals in het Westen, moet de mentale weerbaarheid in Bodhgaya bijzonder hoge toppen scoren.

Gelijkmoedig bekijk ik dit schouwspel van geven en nemen. De paringsdans van bieden en afbieden. Van boeken naar Tibetaanse gebedsvlaggen over allerlei devotieprullaria tot zijden sjaaltjes. Ik kijk naar het verlangen in de ogen. De jacht naar wereldse vormen. Hebben en worden. Maar niet 'zijn'.

Bodhgaya is dé ideale plaats om de menselijke natuur te observeren. Niet verwonderlijk dat juist hier de Boeddha tot Zelfrealisatie kwam. Immers ook hier, op deze gezegende plaats, geldt de eeuwige natuurwet—de Dhamma. De zoiheid van de dingen (P. tathata). Ook hier is vergankelijkheid permanent aanwezig. Ook hier geldt dat we alles moeten

*achterlaten. Loslaten. Onze overvloed—ons teveel aan alles
—afgeven. Zelfs in Bihar.*

Maar evenzeer geldt dat de manier waarop we zélf omgaan met anicca uiteindelijk bepaalt of we onszelf bevrijden of niet: het is niet wat er met ons gebeurt dat onze ervaring, ons karakter en ons kamma bepaalt, maar wél de manier waarop we onszelf verhouden tot wat er met ons gebeurt, i.c. hoé diep we de tilakkhana in onszelf (kunnen) realiseren en hoé gelijkmoedig we het hele proces van ontstaan en vergaan (kunnen) aanvaarden.

Ik trek me terug—meditatiebankje en zafuton onder de arm—in het meditatiepark waarover ik, door het betalen van enkele schamele roepies, als een maharaja de alleenheerschappij verwerf. Zo vind ik in dit mooie park, in de uithoek van het Mahabodhi-complex de rust waar ik naar op zoek ben.

Vanuit deze stille observatiehoek geniet ik—samen met de suffende bewaker/ontvanger van dit meditatieve kleinood—van de prachtige omgeving. Van de vele kleine stupas en chaityas die hier, alom verspreid, in de tuinen staan.

De Mahabodhi-tempel laat er mededogend zijn majestatische schaduw over vallen.

'Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa'⁴⁶ realiseert zich zonder recitatie. Zonder prostratie. Zonder mala. Louter door persoonlijke beoefening. Meditatie. Pati-patti.

Ik adem in... Ik adem uit...

Ik stop de tijd. Hou mijn bewustzijn in het NU. This is here. Not the past. Not the future. Meditatie slokt me op. Absorbeert me. Alles wordt één. Energie. Vibraties. Eenheidsbewustzijn. Ekaggata. ’



De tijd trekt haar eigen spoor

De *Sangha* is niet het halve leven. Het is het hele leven. Mijn *kalyanamitta*'s voeden mij, sturen mij, vervolledigen mij. Ik hou van die spontane mailtjes die me steeds weer overvallen. Op elk moment van de dag. In het holst van de nacht. Onverwachts. Maar heel intens.

Dank je, Wim, voor deze tekst. Recht uit je hart. Van hart-tot-hart. Het ontroert me. Het treft me. Het maakt me héél. Blij je te mogen kennen. Jij beseft, Hesiodos revisited, dat enkel de muzen weten wat was, wat is, wat komen zal...

• *Je kijkt. Je doet. Je gaat. Je stopt. En kijkt weer. Overweegt. Exploreert. En gaat weer verder. Soms vertwijfeld. Soms zelfzeker. Maar de tijd trekt haar eigen spoor. Eigenzinnig en zonder pardon. Wil en wens zijn slechts ingebeelde instrumenten die een dwaalspoor opzetten.*

Het is pas achteraf dat je ziet wat het doel van de weg moet geweest zijn. Al is ook dat weer een fata morgana. Het ultieme geheim zal zich immers nooit prijsgeven. Het kan niet geschouwd worden. Want zolang de tijd heerst is elk moment nieuw. Het vorige wist zelfs niet dat het zwan-ger was. •



Wanneer je in stilte bent...

Een *kalyanamitta* wier inzicht en wijsheid ik erg waardeer stuurt me, op een schalkse manier, volgend verhaal:

• *Er waren eens twee baby's in de baarmoeder.*

De ene vroeg aan de ander: 'Geloof jij in een leven na de geboorte?'

De ander antwoordde: 'Natuurlijk. Er moet iets zijn na de geboorte. Misschien bevinden we ons hier om ons voor te bereiden op wat we later zullen zijn.'

'Onzin', reageerde de ander. 'Er is geen leven na de geboorte. Wat zou dat leven moeten zijn?'

'Ik weet het niet; maar er zal meer licht zijn dan hier. Misschien lopen we wel met onze benen en eten we met onze mond.'

De ander riep: 'Dat is absurd! Lopen is onmogelijk en eten met onze mond is waanzin. De navelstreng zorgt voor voeding. Leven na de geboorte is onmogelijk. De navelstreng is te kort.'

'Ik denk toch dat er iets is alhoewel het misschien anders is dan hier.'

De ander reageerde: 'Niemand is ooit teruggekeerd van daar. Geboren worden is het einde van het leven. Na de geboorte is er niets dan donkerte en angst. Het brengt ons nergens.'

'We weten het niet', reageerde de ander.

'Maar zeker zullen we moeder zien en zij zal voor ons zorgen.'

'Moeder? Geloof jij in moeder? Waar is ze nu?'

'Ze is helemaal om ons heen. Het is in haar dat wij leven. Zonder haar zou deze wereld er niet zijn.'

'Ik zie haar niet; dus is het logisch dat ze niet bestaat.'

De ander reageerde: 'Soms, als je in stilte bent, kun je haar horen... kun je haar ontvangen...' ॐ

Hoe een goed gerichte metafoor van een intelligente, sensitieve *kalyanamitta* méér zegt dan een lijvig boek van duizend bladzijden... Het Ongeborene (*P. ajata*). Het Doodloze (*P. amata*)... De essentie laat zich niet in woorden vatten. *Dhamma*.



Het proces van ontstaan en vergaan (*P. udayabbaya*)

Udayabbaya (P.): het ontstaan en vergaan; het geboren worden en sterven; het zuiver zijn en het bezoedeld zijn; de toename en afname.

Udayabbaya-nupassana-nana (P.): het inzicht dat de *dhammanuvatti* verkrijgt door het voortdurend, intensief vestigen van perfecte aandacht (*P. samma sati*) op het ontstaan en vergaan van de verschijnselen.

En hoé de beoefenaar dit proces van ontstaan en vergaan in gedachten, woorden, metaforen of door *buddharupa* tot uitdrukking brengt (wedergeboorte in het Theravada of *prajnaparamita* in het Mahayana of Eigenkracht/Anderkracht in het Shinboeddhisme) heeft géén énkél belang.

Dhamma laat zich niet insluiten door woorden of concepten. Noch door *buddharupa*. *Dhamma* kan uitsluitend experiëntieel ervaren worden door de beoefenaar zelf.



Conditionering gebeurt niet zomaar

De Boeddha stelde in de Samyutta Nikaya ⁴⁷ dat • *wie zuivering nastreeft met uiterlijke middelen, niet gelouterd wordt.* •

De geest kan enkel gezuiverd worden door het direct, experiëntieel ervaren én aanvaarden van de werkelijkheid die zich élk moment aan je presenteert. En door systematisch te werken aan het herkennen en het verwijderen van élk conditionering. Laat je niet tot slaaf degraderen. Wees een volgeling van de Boeddha. Loop in Zijn spoor. Als een *buddhankura* — als een Boeddha-in-wording.

Conditionering gebeurt niet zomaar. Conditionering is absoluut niet vrijblijvend. Het is gewild. Conditionering draagt een weloverwogen doel in zich: het drijft de makke kudde in de richting die de machthebbers willen. Besef dat de finaliteit van een gedomesticeerde kudde de roemloosheid van het slachthuis is.

Bevrijd je daarom van elke conditionering. Ga de strijd onverpoosd en onversaagd aan. Oefen. Beoefen. Mediteer. Maak van jezelf een eiland waar de *tsunami's* van verlangen, haat en onwetendheid geen vat op hebben.

Jouw bevrijding is je hoogste prioriteit.



Dhamma is zonder referentiepunten

Dhamma kent geen referentiepunten. Referentiepunten creëren dualiteit.

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.* •

Een geest zonder referentiepunten verlangt niet en hecht zich niet. Zulke geest • *gaat zijn eigen weg als een rinoceeros—eko care khaggavisanakappo.* •

Zonder referentiepunten realiseert de *dhammanuvatti* zichzelf. Wordt hij ruimte. Gelukzalige ruimte. *Acalam sukham.*



In stilte bevindt zich de ware transcendentie

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

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

Zoals alles wat waarde heeft, is ook stilte totaal weerloos. Wanneer stilte zelfs maar hóórt dat je over haar spreekt, kruipt ze weg. Stilte wacht geduldig tot je ze plots ontdekt in jezelf. En dan—pas dán—kan je deze stilte ruimte laten worden; en deze ruimte, ruimte in de ruimte... *Dhammakaya*⁴⁸—de ruimtedimensie van de ultieme werkelijkheid.

Stilte maakt ons bewustzijn gevoeliger én ruimer. Zo creëren we openheid voor onszelf en voor de anderen. Stilte is Zonder Woorden: essentie laat zich niet in woorden uitdrukken.

In de Sutta Nipata⁴⁹ zegt de Boeddha:

• *Leer dit van de wateren: in bergspleten en kloven gutsen luid de beekjes. Grote rivieren echter stromen geruisloos.* •



Stilte

Stilte veroorlooft je om opmerkzaam én gelijkmoedig te zijn. Op elk moment. Het laat je de volheid ervaren van het heden. Experiëntieel. In geborgenheid. Op je matje. Zo kan je de werkelijkheid ontwaren zoals ze is. Zoals ze wérkelijk is. Niet zoals je droomt dat ze is. Of net niet is.

Stilte helpt je om een onthechte waarnemer van je emoties te worden. Laat je toe om elke situatie beter te kaderen. Wanneer gewoontepatronen en vooroordelen je niet langer leiden, ontstaat ruimte maken om elke situatie vanuit verschillende perspectieven te bekijken.

Stilte laat je *anicca* observeren. Het sacrale proces van vergankelijkheid. Het laat je diep in jezelf realiseren dat *alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan.*

• 50

Stilte laat je het Ongeborene zien. Het Doodloze. Laat je gewaarworden dat alles één is. Met elkaar vervlochten. In samenhang met al het andere. *Paticca samuppada.*

In stilte reflecteert zich je oorspronkelijk gezicht. Je Boedhanatuur. Puur. Spontaan. Wijs.

Zoek de stilte op.



Stilte werkt

Onze *kalyanamitta* Christine stuurt me een erg interessante nieuwsbrief door van de stiltebeweging Waerbeke.

Waerbeke is een geëngageerde sociaal-culturele beweging, die gesteund wordt door de Vlaamse overheid en die heel wat raakpunten lijkt te hebben met onze boeddhistische gedachtenwereld, zo o.m. met aandacht voor stilte, verstilling en inter-zijn. Neem zeker eens een kijkje op hun website: <https://www.waerbeke.be/over-waerbeke>

In de Waerbeke-nieuwsbrief van deze maand staat een opmerkelijke tekst van Kees Klomp. Je zou haast denken dat hier Thich Nhat Hanh aan het woord is.

• Als we zo doorgaan, zullen we te maken krijgen met onomkeerbare processen die er uiteindelijk in zullen resulteren dat we onszelf vernietigen. Wat we daarvan leren, is dat het gedrag dat wij vertonen te allen tijde over alles en iedereen gaat. Alle levende wezens op onze planeet zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. We zijn niet, we inter-zijn.

Deze existentiële erkenning zorgt ervoor dat zaken als compassie, altruïsme en empathie geen verheven spirituele aangelegenheden, maar existentiële levensbehoeftes worden. Het zijn de basisvoorwaarden om een leefomgeving te creëren waarin we kunnen voortbestaan. •

Dank je, Christine, voor je opmerkzaamheid en je *dana* aan de Ehipassiko-*sangha* om dit met ons te delen.



Ontwaken is het ervaren van het niet-duale

Ontwaken is het ervaren van het niet-duale. Van de heelheid van alles-met-alles. Het is de verwezenlijking van de eenheid van het leven.

Het is de realisatie van de ontzettende, onbeschrijflijke openheid én volheid die zich élk moment in het continue proces van ontstaan en vergaan aan ons openbaart.

Door aandachtig te observeren én door wat we zien gelijkmoedig te aanvaarden. *Sati* en *upekkha*. Twee *Pali*-begrippen die het onderscheid maken tussen een onwetende wereldling (*P. puthujjana*) en een verlichte edele volgeling (*P. ariya-puggala*).

Het is de decalage tussen deze en de Andere Oever. Een wereld van verschil.



Verandering

Het hele universum is niets anders dan verandering. Verandering is de enige constante in het universum. Verandering vormt de basis van alle dingen.

Gary Zukav: ⁵¹

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



We laten niemand achter

We merken dat we de laatste tijd heel wat nieuwe deelnemers mogen begroeten in Ehipassiko. Beginners op het pad. Nieuwelingen. Zowel online als op onze reallife activiteiten. Dit is erg fijn om te zien. Heerlijk om te ervaren dat het pad van de Boeddha zoveel mensen aanspreekt en begeestert. Mooi.

Deze vaststelling vergt van onze kant een inspanning van begeleiding en integratie in onze kring. Ehipassiko is een pluralistische, niet sektarische boeddhistische groepering (*P. sangha*) die open staat voor iedereen. Geen elitair clubje van gevorderde beoefenaars die zich wentelen in hun eigen verhevenheid.

Ehipassiko is een viervoudig samengestelde vergadering (*P. catuparisa*) van gelijkgezinden. Die bestaat uit beginners en gevorderden. Uit mannen en vrouwen. Een *sangha* in de geest zoals de Boeddha het voorstond. Een *sangha* zoals een échte *sangha* hoort te zijn.

Om de beginners vertrouwd te maken met de basisprincipes van de leer van de Boeddha zullen we op geregelde tijdstippen de grondbeginselen van het boeddhisme in de kijker zetten. Belichten. Samenvatten. In eenvoudige taal. Open. Duidelijk. Zonder franjes.

Kortom: nieuwe spirituele vrienden (*P. kalyanamitta's*), we gaan ervoor zorgen dat jullie je snel thuis voelen. Dat de wijsheid en het mededogen van de Boeddha stapsgewijs over je heen komen. Je omringen. Je verzadigen.

Onze deur staat voor je open. Wagenwijd. We nemen iedereen mee op het pad. We laten niemand achter.

Heb je vragen, aarzel niet om ze te stellen. Dit kan in alle discretie en luwte door je vraag rechtstreeks te richten tot onze coördinator (info@ehipassiko.be).

Mogen jullie allen gelukkig zijn en vredig.



Het begrip 'boeddhisme'

Wat weinigen weten is dat het woord 'boeddhisme' een begrip is van recente datum. Het is de verzamelnaam die de Britse kolonisatoren in de 19de eeuw gaven aan de veelheid van tradities die ze in de diverse Aziatische landen tegenkwamen en die hun wortels hadden in de leer van de Boeddha.

De Boeddha heeft dus nooit de woorden 'boeddhisme' of 'boeddhist' uitgesproken. Nóg explicieter: in de hele *Pali*-canon is er géén énkél spoor van beide begrippen te vinden.

De Boeddha noemde zijn leer '*Buddhadhamma*' (letterlijk: de leer van de Boeddha) of kortweg '*Dhamma*'.

Zijn volgelingen noemde hij niet 'boeddhisten' maar *dhammi*; *dhammattho*; *dhammanuvatti*; *dhammiko*; *dhammacari* en *dhammavihari*.

Allemaal *Pali*-woorden die neerkomen op het volgende: '*vrienden, volgelingen van de Leer; zij die van de Dhamma houden; zij die van de Dhamma hun klooster hebben gemaakt*'.

Zo zie je maar dat je steeds naar de oorsprong van de dingen moet gaan om alles beter te begrijpen. Om alles juist te plaatsen. Kijk. Observeer. Onderzoek. Zélf.

De naam van onze *sangha* is door zijn oprichter niet vrijblijvend gekozen. Maar wel doelbewust. De vertaling van het *Pali*-woord 'Ehipassiko' is '*Kom en zie*'.

De term gaat rechtstreeks terug tot de Boeddha, die hem als volgt voor zijn volgelingen definieerde: '*Verifieer zélf of datgene wat ik vertel met waarheid correspondeert*'.

Dingen zijn niet 'waar' omdat de Boeddha het zegt. Ze zijn 'waar' omdat ze met waarheid overeenstemmen. En ze stemmen overeen met waarheid indien ze correleren met de natuurwet: wat in het verleden was, in het heden is en in de toekomst zal zijn.

Waarheid behoeft geen externe autoriteit om zich te vestigen, laat staan om zich te bevestigen. Waarheid heeft geen nood aan hiërarchie, aan externe legitimaties en bekrachtigingen. Noch aan lineages, noch aan transmissies, noch aan tradities. Waarheid overstijgt het geconditioneerde.

De Boeddha maakt duidelijk dat de volgeling het laboratorium van zijn eigen geest en lichaam moet betreden en zélf het experiment moet uitvoeren. Door meditatie. Door observatie. Door reflectie. Door niet lukraak aan te nemen wat anderen zeggen. Door niets aan te nemen op basis van 'horen zeggen' (*P. anittha*). Waarom zou je iets aannemen op grond van de maatschappelijke functie die de persoon die het zegt inneemt?

Kijk. Observeer. Onderzoek de dingen. Aandachtig en gelijkmoedig. En oordeel zélf. Jijzelf bent persoonlijk verantwoordelijk voor je bevrijding.



Sutta

'Sutta' (P.); 'sutra' (Skr.): de letterlijke betekenis is 'draad'. *Sutta's/sutra's* verwijzen naar de uitspraken, voordrachten of verhandelingen van de historische Boeddha, alhoewel ze niet door hem geschreven of samengesteld zijn. Dit was het werk van de *Sangha*.

De *sutta's* van het Theravada zijn opgenomen in de *Suttapitaka*—de 'mand' van de voordrachten. De *Suttapitaka* is één van de drie grote delen van de *Pali*-canon.



Over de Vier Edele Waarheden

In de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*)⁵² is de essentie van de leer gebald samengevat.

In feite onderwijst de Boeddha maar één ding: de alomtegenwoordigheid van het lijden (*P. dukkha*); de oorzaak van *dukkha*; de beëindiging van *dukkha* en het pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha*.

Dat is het. Dat is waar het in Boeddha's leer om draait: het 'zien' van *dukkha* en het onderkennen van de oorzaak ervan om, op deze manier, *dukkha* te vernietigen door het volgen van het Achtvoudige Pad. Het gaat dus over de eliminatie van *dukkha*. Het (laten) uitdoven van *dukkha*.

Dat is het enige wat voor de beoefenaar belang heeft. Namelijk dat hij/zij *dukkha* dooft. Dat hij/zij *dukkha* beëindigt.

Concreet zijn het de vier waarheden die de edele volgeling zich eigen moet maken om tot zelfrealisatie te komen.

De Boeddha omschrijft deze Vier Edele Waarheden duidelijk in zijn eerste prediking (in de Dhammacakkappavātana Sutta) in het Hertepark van Sarnath toen hij het Wiel van de Leer in beweging zette.

Het zal voor iedereen duidelijk zijn dat je hier enkel de Boeddha aan het woord mag laten:

—Wat is de Edele Waarheid van het lijden (*P. dukkha ariya sacca*)?

• *Dit, Monniken, is de Edele Waarheid van dukkha. Geboorte is dukkha. Ouderdom is dukkha. Ziekte is dukkha. Dood is dukkha.*

Verdriet, treuren, pijn, droefheid en ellende is dukkha. Samen zijn met vijanden is dukkha. Gescheiden zijn van vrienden is dukkha.

Niet krijgen waar je van houdt is dukkha. Samengevat: de componenten waaruit de mens is samengesteld (P. khandhas) zijn dukkha. •

—Wat is de Edele Waarheid van de oorzaak van het lijden (P. dukkha samudaya ariya sacca)?

• *Dit, Monniken, is het verlangen dat tot verder bestaan leidt, verbonden is met plezier en lust, en hier en daar naar genot zoekt. Het is summier: verlangen naar zintuiglijk genot (P. kama tanha); verlangen naar bestaan (P. bhava tanha); en verlangen naar niet-bestaan (P. vibhava tanha). •*

—Wat is de Edele Waarheid van de beëindiging van het lijden (P. dukkha nirodha ariya sacca)?

• *Dit, Monniken, is het complete verdwijnen en vernietigen van verlangen; het verlaten, loslaten, afstand doen en zich bevrijden van verlangen. •*

—Wat is de Edele Waarheid van de weg die leidt naar de beëindiging van het lijden (P. dukkha nirodha gamini patipada ariya sacca)?

• *Dit, Monniken, is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk: juist ⁵³ begrip; juiste intentie; juist spreken; juist handelen;*

*juist levensonderhoud; juiste inspanning; juiste aandacht en
juiste concentratie. ’*



Pali-canon

De *Pali-canon* bevat de oudste geschreven boeddhistische teksten. De eerste geschreven versie van de canon dateert van het jaar 29 vóór het begin van onze tijdrekening. De mondeling doorgegeven versie is evenwel aanzienlijk ouder, namelijk van de 5de eeuw vóór onze tijdrekening.

Canonieke geschriften zijn oude teksten, waarin de basale leerstellingen van een levensopvatting of religie zijn opgetekend. Zulke teksten worden meestal door een concilie vastgelegd. Dit is ook hier het geval. Het eerste boeddhistische concilie (483 vóór het begin van onze tijdrekening) werd gehouden tijdens het eerste regenseizoen (*P. vassa*) na de dood van de Boeddha (*P. parinibbana*).

De *Pali-canon* is een ontzettend volumineuze verzameling teksten (méér dan 10x groter dan alle christelijke doctrinaire teksten samen) die tot stand kwam over een periode van honderden jaren.

Dit is het werk geweest van generaties monniken (*P. bhikkhus*), die met enorme ernst en dito plichtbewustheid, ernaar gestreefd hebben om het woord van de Boeddha (zoals zijzelf het met hun volledig menselijk vernuft én hun intrinsieke beperkingen verstonden) zo nauwkeurig mogelijk weer te geven.

De *Pali-canon* vormt de officiële tekst van het Theravada—de School van de Ouderen—de traditionele stroming die de oorspronkelijke leer en conventies van de Boeddha na volgt.

De *Pali*-canon is de oerbron waaruit alle kennis van de *Dhamma*—de leer van de Boeddha—uiteindelijk voortgekomen is.

In het boeddhisme is er geen sprake van één enkele canon. Alle grote boeddhistische stromingen (Theravada, Mahayana, Vajrayana) bezitten élk hun eigen canon, maar geen enkele van deze latere 'canons' is denkbaar zónder de *Pali*-canon. De divergerende canons hebben heel wat overlappingsen met elkaar. En wat uitermate belangrijk is: ze spreken elkaar nooit tegen op fundamentele en cruciale punten.

De *Pali*-canon dankt zijn naam aan de taal waarin hij geschreven is. Het *Pali* is een oud-Indische spreektaal, die behoort tot de groep van de Indo-europese talen. Het *Pali* is nauw verwant aan het *Sanskriet*. *Pali* is een *prakriet*-taal, een spreektaal uit het antieke India. Het *Sanskriet* daarentegen werd als literaire taal gebruikt en ontwikkelde als dusdanig een uitgebreide geschreven grammatica.

Generaliserend kan gezegd worden dat *Pali* en *Sanskriet* elkaar niet ver ontlopen. Wie *Sanskriet* begrijpt kan met *Pali* overweg en vice-versa. *Pali* was níet de taal van de Boeddha. De Boeddha sprak Oud-magadhi—de volkstaal die gesproken werd in de antieke Indische *Mahajanapada*-staat Magadha.

De *Pali*-canon bestaat uit drie grote onderverdelingen, de zogenaamde 'drie manden' (*P. tipitaka*), namelijk de voordrachten en leerredes van de Boeddha (*P. Suttapitaka*); de monastieke regels en reglementen voor monniken en nonnen (*P. Vinayapitaka*) en tenslotte een deel met scholastische teksten die een schematische en analytische weer-

gave bevatten van de leer van de Boeddha (*P. abhidhammapitaka*).

Zonder twijfel kan gesteld worden dat de *Pali*-canon de verwoording vormt van de leerstellingen van de Boeddha, maar apert verklaren dat de canon volkomen (als copie conforme) met de *Dhamma* geïdentificeerd kan worden is een paar bruggen te ver. Een experiëntiele ervaring valt immers onmogelijk exact in woorden en concepten te vangen.

We mogen niet vergeten dat tussen de periode dat de Boeddha leefde en onze tijd 2.600 jaar ligt. Haast een eeuwigheid. Niet énkél van tijd, maar ook van diepe verschillen in cultuur, van interpretaties en overdracht.

Alhoewel de *Pali*-canon het oudste nog bestaande geschrift (niet van orale overdracht, dat zijn de veda's) is van de Indische literatuur mogen we niet vergeten dat de voordrachten (*P. sutta's*) niet onmiddellijk werden opgeschreven nadat ze door de Boeddha werden uitgesproken, maar gedurende 500 jaar mondeling werden overgedragen 'van oor tot oor', door speciale groepen speciaal voor deze taak opgeleide monniken (*P. bhanaka's*). Anders gezegd: de boodschap van de Boeddha is niet rechtstreeks tot ons gekomen.

Vooraleer de teksten van de *Pali*-canon werden neergeschreven hebben zij een lange, ingewikkelde—en op sommige plaatsen niet steeds duidelijke—orale evolutie door gemaakt. De kans dat de *Pali*-canon de exacte afspiegeling is van wat de Boeddha gezegd heeft is dus nihil.

Soms laten deze eeuwenoude teksten meerdere interpretaties toe. En zijn de veelvuldig gebruikte metaforen niet éénduidig te verklaren.

Met verschillen in interpretatie is niets mis, zolang de beoefenaar de teksten met een open geest leest en met persoonlijke wijsheid beschouwt. Zoals de Boeddha het ten andere aan zijn volgelingen opdroeg in de Kalama Sutta.

De vraag is: hoe gaan we om met deze discrepantie tussen wat de Boeddha werkelijk gezegd heeft en met wat ons uiteindelijk overgeleverd werd?

Het antwoord is eenvoudig: door de grote hoeveelheid *sutta's* die in de *Pali*-canon zijn overgeleverd is het mogelijk om de algemene strekking van Boeddha's leer ondubbelzinnig te onderkennen.

Praktisch komt het erop neer om ons steeds bewust te blijven van de algemene teneur van de teksten van de *Pali*-canon op een bepaald thema.

Consistentie en coherentie is de sleutel om het kaf van het koren te scheiden. Door dit te doen lopen we het pad van de Boeddha: de Boeddha presenteerde in zijn verhandelingen consistentie als criterium voor waarheid. Wanneer we de twee eerste voordrachten van de Boeddha in Saranath én zijn laatste prediking als toetssteen nemen zullen we niet ver van de oorspronkelijke Leer landen.⁵⁴

Beter dan ons te focussen op geïsoleerde passages in de *Pali*-canon, die meestal het gevolg en het resultaat zijn van latere ontwikkelingen óf aanpassingen aan veranderende omstandigheden, moet consistentie en coherentie het criterium zijn om de oorspronkelijke leer van de Boeddha

te duiden. Kijk daarom niet naar de pixels, maar naar het totaalbeeld. Wanneer je dit doet verschijnt de *Dhamma* in zijn immense grootheid.

Hoe méér je deze teksten uit de *Pali*-canon leest, i.c. hoe dieper je graaft in deze vroeg-boeddhistische manuscripten (liefst in de originele taal), hoe coherenter Boeddha's visie wordt. Hoe consistent en coherenter deze geschriften zich— zowel naar inhoud als naar vorm—als een eenheid presenteren. Hoe méér je ook het bijkomstige van het essentiële onderscheidt. En hoe explicieter *Dhamma* op de voorgrond treedt.

Zo wordt de *Pali*-canon een open poort die naar *Dhamma* voert.



De pijn

Gisteravond sloot begeleider Johan de stille meditatie-sessie in Mechelen af met een verwijzing naar een voordracht van de Boeddha.

Als je geraakt wordt door een pijn, zo verhaalt de Boeddha in de Sallatha Sutta ⁵⁵ voel je pijn in dat deel van je lichaam dat door de pijn wordt geraakt. Word je vervolgens op precies dezelfde plek door een tweede pijn geraakt, dan wordt de pijn niet dubbel maar minstens tien keer zo erg.

Dit vergt enige verklaring.

De onaangename dingen die gebeuren in een mensenleven — afgewezen worden, verlies van een kostbaar voorwerp, zakken voor een examen, gewond raken tijdens een ongeluk — kun je vergelijken met de eerste pijn. Het doet pijn.

De tweede pijn schieten we zelf af. Die tweede pijn is onze reactie, het verhaal dat we errond bouwen, namelijk onze bezorgdheid en angst. Dit alles vergroot het lijden. Vaak heeft de ramp die we maar blijven herkauwen in wezen nooit plaatsgevonden. Zo kun je bijvoorbeeld bezorgd zijn dat je kanker hebt en binnenkort zult sterven. Maar je weet het niet en je angst voor het onbekende maakt de pijn alleen maar groter.

De tweede pijn kan verschillende vormen aannemen, bijvoorbeeld de vorm van oordelen ('Hoe ben ik zo dom kunnen zijn?'), angst ('Wat als de pijn niet weggaat?') of woede ('Ik haat de pijn en bovendien heb ik dit helemaal niet verdiend!').

Zo heb je in je geest al snel een ware hel van negativiteit bij elkaar getoverd, die de stress van de ware gebeurtenis minstens tien keer erger maakt.

Onderdeel van de kunst van het lijden is leren om de pijn niet uit te vergroten door je mee te laten slepen door angst, woede of wanhoop. Je bouwt je energiereserves op en onderhoudt ze, zodat je het grote lijden kunt hanteren. Het kleine leed kun je loslaten.

Als je je baan kwijtraakt, is het heel normaal dat je angstig en bezorgd reageert. In de meeste gevallen veroorzaakt het verlies van een baan lijden, met het bijbehorende risico dat je geen geld hebt om eten of medicijnen te kopen.

Maar je hoeft dit leed niet groter te maken met allerlei in je hoofd rondtollende verhalen die de werkelijkheid veel erger maken dan ze is. Sommige mensen denken in zo'n situatie: ik ben hier helemaal niet goed in, ik vind nooit meer ander werk of ik heb mijn gezin teleurgesteld.

Het is belangrijk te beseffen dat alles voorbijgaat. Lijden kan in ieders leven en op ieder moment ontstaan, maar het kan ook weer ophouden.

(Bron: Thich Nhat Hanh, No Mud, No Lotus)



Observeer het proces

Zie de vergankelijkheid (*P. anicca*) van alle vormen. Zie de vergankelijkheid van elke inhoud. Zie hun ontstaan. Zie hun vergaan. Zie hoe alles wordt geboren. Zie hoe alles vergaat.

Observeer de golven. Zie hun ontstaan. Zie hoe ze terugkeren in de grote oceaan.

Kijk hoe de wolken opkomen. Kijk hoe ze verdwijnen.

Zie de opvolging van de generaties. Hun ontstaan en hun vergaan.

Observeer dit eeuwigdurende proces van ontstaan en vergaan. Besef dat alles wat je waarneemt vergankelijk is. Vluchtig. Efemeer. Geen ogenblik gelijk blijft.

Observeer aandachtig dit eeuwigdurende proces in alles wat je omringt. Besef dat ook jij hiervan een integraal deel uitmaakt.

Ervaar dat vergankelijkheid de natuurwet is. En dat alles wat ook maar enige vastheid belooft op een groteske leugen gebouwd is. Zie hoe alles elk moment transformeert. Muteert. Maar ook dat niets verloren gaat. Aanvaard dit proces gelijkmoedig. Dit is *Dhamma*.

De verschijnselen op deze manier beschouwen maakt het verschil uit tussen iemand die mediteert en iemand die niet mediteert. Het onderscheid tussen een wereldling (*P. puthujana*) en een edele volgeling (*P. ariya-puggala*).



Aandacht (P. sati)

Aandacht is synoniem voor 'bewust zijn'. Voor 'alert zijn'. Voor 'wakker zijn'. Zich bewust zijn van alle zintuiglijke activiteiten: zien, horen, ruiken, smaken, voelen en denken.

Zich bewust zijn van onszelf en alles wat ons omringt. Van 'onze' wereld. Zonder enige toevoeging. Zonder aanhechting van persoonlijke verhalen en drama's. Alles ervaren als een observator. Als een getuige. Enkel door op deze manier bewust te zijn kunnen we 'zijn'. Kunnen we het bestendige 'worden' (P. bhava) vermijden.

Meestal zijn we niet bewust. Verdwalen we in het bos van onze geconditioneerde droomwereld. Bewegen we ons voort in de mallemolen van onze gewoontepatronen. De Boeddha noemde dat 'rondjes draaien'. *Samsara*.

Slechts door bewust te zijn, aandachtig te zijn, alert te zijn, verwerven we controle over onze geest. Krijgen we grip op onze gedachten. Kunnen we onze geest tot rust brengen. Kunnen we de rondspringende apen in onze geest kalmeren. Kunnen we de dingen zien zoals ze wérkelijk zijn. *Yatha-bhuta*.

En hoé zijn de dingen?

Ze zijn vergankelijk, onbevredigend en zonder een wezenlijke kern—'leeg' aan stabiliteit. Dit zijn de drie karakteristieken van alle verschijnselen (P. *tilakkhana*). Van alle fenomenen. Van alle dingen. In de eerste plaats van onszelf.

Maar ook van al de rest. Inzicht in de *tilakkhana* vormt de basis van elk hoger inzicht. Van wijsheid (P. *panna*).

In de (Maha)satipatthana Sutta ⁵⁶ ontleedt de Boeddha forensisch gedetailleerd de techniek om onze aandacht te vestigen. Over deze techniek zegt de Boeddha het volgende in de inleiding (*P. uddeso*) van zijn voordracht:

• *Monniken, dit is een (enige/directe/ongeëvenaarde) weg die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen van verdriet en zorgen; tot het beëindigen van lijden (P. 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.* •

De bedoeling van de beoefening van deze voordracht kan niet duidelijker worden omschreven, namelijk:

- de zuivering van de wezens,
- het overstijgen van verdriet en zorgen,
- het beëindigen van *dukkha* en angst: het verwerven van de juiste methode voor het realiseren van *nibbana*.

Deze *sutta* sluit bijgevolg naadloos aan bij de eerste twee predikingen in Sarnath en bij zijn laatste voordracht, i.c. bij de essentie van de Leer van de Boeddha, de *Buddhasasana*.

Laten we deze voordracht—deze 'technische' handleiding—dus ook maar meenemen in ons overlevingspakket.



Onwetendheid (*P. avijja; moha*)

'Onwetendheid' is geen synoniem voor gemis aan intellectuele paraatheid of voor niet-weten. Maar wel voor verkeerdt-weten. Voor misleidend-weten. Voor *miccha ditthi*.⁵⁷

Avijja is ons identificeren met processen en fenomenen die zich in en buiten ons manifesteren. Ons vereenzelvigen met zaken waar we géén éneke impact op hebben. *Avijja* is ons verliezen in illusoire verhalen en drama's. Geloven in dingen die flagrant tegen de intrinsieke aard van de dingen ingaan. Die de natuurwet tegenspreken. Die *Dhamma* ontkennen.

Onwetendheid vormt de belangrijkste oorzaak van *samsara* — de eindeloze cyclus van geboorte, leven en dood (het eeuwige 'rondjes lopen'). Van passie, verlangen en begoocheling. Onwetendheid leidt tot pijn en ellende (*P. dukkha*). Niet voor niets wordt *Avijja* de moeder van Mara genoemd.

Onwetendheid is synoniem voor het niet kunnen/niet willen begrijpen wie we (niet) zijn; wat we hier (niet) doen; waarom verschijnselen (niet) plaatsvinden. Omdat we onwetend zijn, projecteren we illusoire manieren van bestaan op onszelf en op anderen. Schichtig zoeken we naar enige zekerheid in een omgeving die uitsluitend bestaat uit verandering en vergankelijkheid: zo lopen we permanent op dun ijs, maar zien het gevaar er niet van in.

De hamvraag blijft hoe het mogelijk is om zó verknocht te kunnen zijn aan onze geest en ons lichaam waarvan het grootste kenmerk de permanente verandering is. Onze begoocheling is zó ingrijpend, dat we menen dat alle verschijnselen een substantiële kern bezitten, op zichzelf bestaan, onafhankelijk van al de rest.

Zulk waanbeeld leidt onvermijdelijk tot verlangen (*P. tanha*) en vastklampen/hechting (*P. upadana*) omdat we ervan uitgaan dat deze verschijnselen (mensen, gedachten en dingen) ons permanent geluk zullen brengen. Wanneer deze illusie doorprikt wordt (wat de finaliteit is van elke begoocheling) ontwikkelen we haat en afkeer.

Onwetendheid is het grootste gif. Maar verlangen (*P. tanha*, *lobha*, *raga*) en afkeer (*P. vyapada*, *dosa*) vervolledigen dit arglistige podium. In de *sutta's* van de *Pali*-canon spreekt de Boeddha van de Drie Vergiften (*P. kilesas*). Ze vormen dan ook de centrale as van het Levenswiel.⁵⁸ De vergiften worden uitgebeeld als een varken (onwetendheid); een haan (verlangen) en een slang (afkeer).



Dhamma

Dhamma heeft veel betekenissen. In de meest gebruikte context van de *Pali*-canon: de Universele Wet. Het Bestaan as such. De Zó-heid. De natuurlijke ordening van de dingen.

De Boeddha herhaalt het keer-op-keer in de *sutta*'s: ‘*Aes dhammo sanantano*’ — ‘*Dit is de universele wet.*’

Het is de 'eeuwige wet'. Dat-wat-ís. De waarheid, i.c. dat-gene wat wáár is (*P. sacca*). De oneindige stroom van oorzaken (*P. heta*'s) en voorwaarden (*P. paccaya*'s) die het universum bij elkaar houdt. De flow die alles met elkaar verbindt. Het Proces.

Dhamma realiseren betekent: volledig in harmonie zijn met de natuurlijke gang van zaken. In balans zijn met de flow. Met het proces van ontstaan en vergaan dat zich elk ogenblik ontvouwt.



Dhamma is één worden met het Proces

Door één te worden met dit proces gaat de *dhammanuvatti* voorbij aan ziekte, ouderdom en dood. Ook al ondergaat hij deze dingen fysisch. Transcendeert hij zijn angst voor de dood. Overstijgt hij zijn sterfelijkheid. Overwint hij *dukkha*. Ervaart hij het Ongeborene en het Doodloze. Is hij één met de gelukzalige Ruimte. *Acalam sukham*.



Zitten als een berg

Zitten als een berg. Als een rots. Soeverein zitten als een koning. Waardig. Onbewogen. Onverstoortbaar. Zitten met de kracht én de moed van de aanvaarding van de werkelijkheid zoals ze is—*yatha-bhuta*.

Zitten met een lege geest: zitten zonder te denken; zonder te dromen; zonder te fantaseren. Gebruik je lichaam (je adem) als hét instrument om je geest tot rust te brengen.

Een geest zónder *sankharas* van verlangen. Een geest zónder *sankhara's* van afkeer. Dan zal je stromen als een rivier. Spontaan.

Slechts wanneer je geest stil is geworden zal je de voortdurende verandering zien. Het ontstaan en vergaan van de dingen. Van alle dingen. *Anicca*. Steeds fijner. Steeds deli-cater. Steeds subtieler.

Dan zal je kijken met de ogen van een Boeddha.



Gelijkmoedigheid (*P. upekkha*)

Upekkha is geen abstract begrip. *Upekkha* staat voor een levensstijl die gefundeerd is op een niet-reactieve, niet-identificerende manier. Voor een geest die in balans is. In harmonie met het proces. In harmonie met *Dhamma*.

Het is een staat van innerlijke rust waarbij het bewustzijn niet onderhevig is aan onrust veroorzaakt door winst/verlies; door eer/oneer; door lof/blaam of door genot/pijn.

Upekkha is datgene wat de beoefenaar ervaart wanneer hij/zij niet reageert op gewaarwordingen (*P. vedana*): geen verlangen bij aangename gewaarwordingen; geen aversie bij onaangename gewaarwordingen.

Gelijkmoedigheid is gebaseerd op het inzicht, op de diepe wijsheid dat alles voortdurend verandert en uiterst vergankelijk is (*P. anicca*).

Aan alles komt ooit een einde, dus wat is eigenlijk de werkelijke betekenis van wat we hier doen? Waar maken we ons zorgen over als alles uiteindelijk toch verdwijnt?

Gelijkmoedigheid is de totale aanvaarding van deze vergankelijkheid en leidt ertoe dat we al onze ervaringen— aangename en onaangename—maar ook alle geconditioneerde dingen als volkomen gelijkwaardig beschouwen.

Het is allemaal hetzelfde. Het is zoals het is. Het is gewoon de werkelijkheid. *Yatha-bhuta*. En ons (ingebeeld persoonlijk) standpunt of geloof is daarin van géén énkele tel of waarde.

Gelijkmoedigheid bekijkt de zintuigen, de zintuiglijke objecten en het zintuiglijk bewustzijn zonder enig oordeel. Het oog is slechts zintuig, het object slechts vorm en het bewustzijn slechts visueel bewustzijn. Zowel oog, object als bewustzijn zijn vergankelijk.

Hetzelfde geldt voor oor, neus, tong, lichaam en geest...

Wanneer we ons laten meeslepen in het verhaal en oordelen over het aangename resp. onaangename karakter van een ervaring, kunnen we geen afstand bewaren en niet waarnemen wat er wérkelijk is. We kunnen dan ook niet de vergankelijkheid inzien van deze ervaring.

Gelijkmoedigheid daarentegen doorbreekt deze illusie en onthult de vergankelijkheid tout court.

Gelijkmoedigheid is de hoogste van de *brahmavihara's*—de Vier Verheven Gemoedstoestanden: gelijkmoedigheid omvat de 3 andere, namelijk: liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*), mededogen (*P. karuna*) en medevreugde (*P. mudita*).

Ayya Khema:

• *De vierde jhana wordt heel vaak met gelijkmoedigheid aangeduid. Dit komt omdat in dit meditatieve stadium het centraal staan van het ego veel minder sterk wordt. (...) Als de ik-illusie minder is, wordt het een stuk eenvoudiger gelijkmoedig te zijn.* •

We zijn gelijkmoedig wanneer we zonder heftige emoties de acht wereldse *dhamma's* kunnen accepteren: winst & verlies; lof & kritiek; roem & laster; geluk & ongeluk (de eerst genoemde verschijnselen willen we bezitten; de laatst genoemde willen we kwijt).

Het ontwikkelen van gelijkmoedigheid schenkt vrijheid.
Upekkha en *vimutti* zijn nauw met elkaar gelieerd. Ze vormen een uitzonderlijk mooie combinatie.



Je eigen meester zijn

Zelfrealisatie is synoniem voor ‘inzicht’—het *zien* van je ‘oorspronkelijk gezicht’. Zoals je wérkelijk bent. Niet zoals je droomt of wenst dat je bent.

In de Saundarananda ⁵⁹ zegt de Boeddha:

‘... de smaak die écht bevredigt onder alle smaken is die van het inzicht. Allerhoogst geluk vind je alleen in jezelf...’

Dit betekent: géén duplicaat worden van één of andere god of *guru*; géén gedweë volgeling van één of andere religie of genootschap. Maar inzicht verwerven als een meester—een échte Meester—met rustige kalmte en vastberadenheid ‘*de mensen overtreffend; de goden navolgend.*’

Zelfrealisatie hoeft letterlijk opgevat te worden: een persoonlijke verwezenlijking. Niemand anders kan het voor je realiseren.

Niemand!



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.

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.

Elke *dhammanuvatti* wordt aangemoedigd om het object van zijn vertrouwen (de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha*) te onderzoeken en op waarheid te testen.

Dit lezen we in de Vimamsaka Sutta: ⁶⁰

◌ *Akaravati saddha dassanamulika—Goed overdacht en geworteld in begrip.* ◌

Saddha is nooit in strijd met de geest van vrij onderzoek. En twijfel over alle dingen wordt door de Boeddha sterk aangemoedigd.

De kracht van vertrouwen (*P. saddha-indriya*) moet steeds in harmonie zijn met de kracht van wijsheid (*P. panna-indriya*).

In de Pubbarama Sutta ⁶¹ lezen we:

◌ *Een monnik met helder begrip, vestigt zijn vertrouwen in overeenstemming met dat helder begrip.* ◌



De Boeddha als richtingaanwijzer

Vergeet nooit dat de Boeddha 'slechts' een richtingaanwijzer is. Met oneindige wijsheid en mededogen 'wijst' hij onophoudelijk het pad dat de beoefenaar moet volgen om zich van zijn lijden (*P. dukkha*) te bevrijden.

Maar ontwaken—wakker worden—is een persoonlijk werkwoord. Iets wat de *dhammanuvatti* niet *umsonst* verwerft. Iets wat door de beoefenaar zélf moet gecultiveerd worden.

Zelfrealisatie moet letterlijk opgevat worden: zichzelf realiseren. Het opgaande pad van moraliteit, meditatie en wijsheid zélf belopen. Bijgevolg moet de beoefenaar om wakker te worden zélf kijken, zélf horen, zélf ruiken, zélf proeven, zélf voelen en zélf denken.

Hij moet zijn zintuigen 'gebruiken' op een bijzondere manier. Spontaan. Ongeconditioneerd. Helder bewust. Met diep inzicht in de ware aard van de dingen. Met *sampajanna*.⁶²

Zonder toevoeging van persoonlijke verhalen en drama's. Hij moet zijn zintuigen gebruiken als een 'edel persoon' (*P. ariya-puggala*). Als een 'stroombetreder' (*P. sotapanna*). Slechts zó kan hij de diepe waarheid van *Dhamma* experiëntieel ervaren (*P. paccanubhoti*). Zien wat wáár is.

Zo wordt de beoefenaar zijn eigen autoriteit. Zijn eigen eiland (*P. dipa*)⁶³ waar de *tsunami's* van onwetendheid, verlangen en afkeer geen vat op hebben. Zijn eigen lamp die alle duisternis verdrijft. Zo is hij voor zijn spirituele realisatie niet langer van anderen afhankelijk. Realiseert hij

zichzelf. Verwezenlijkt hij zijn geboorterecht. Wordt hij een Boeddha.



Dhamma en de Boeddha's

Buddhadhamma, de leer van de Boeddha, was volgens de Meester himself geen 'nieuw' inzicht. Zijn leer, zegde hij, vloeide voort uit het volgen van *• een zeer oud pad dat al in het verleden werd bewandeld door hen die perfect verlicht waren. •*

De Boeddha claimde geen enkele originaliteit voor de openbaring van de *Dhamma*. Hij verklaarde dat hij dit inzicht niet *• uitgevonden •* had. Maar uitsluitend *• herontdekt •* had door eigen ervaring. ⁶⁴

De toelichting en verduidelijking over dit pad definiëerde hij wel op zijn eigen unieke wijze. Aan de basis van de leer en het pad veranderde hij echter niets. Daardoor kwam het dat de Boeddha zijn leer aan de ene kant als *• nooit eerder gehoord •* (Samyutta-Nikaya) ⁶⁵ en tegelijkertijd als *• universeel en van alle tijden •* omschreef (Samyutta-Nikaya). ⁶⁶

Hijzelf eiste, als verlicht mens, geen enkele exclusiviteit op. En ook zijn leerlingen spraken over Boeddha's uit het verleden, het heden en de toekomst, die de universele *Dhamma* onderwezen.

In de Mahapadana-Sutta ⁶⁷ verhaalt de Boeddha verder concreet over de biografieën van enkele Boeddha's die hem voorgingen. Hij eindigde deze voordracht als volgt: *• en in deze gelukkige tijdsperiode ben ik in deze wereld als volledig verlichte Boeddha opgestaan •*.

Dat is dan ook de reden waarom Boeddha Sakyamuni, de Muni, de Verlichte uit de Sakya-clan, *• de Ontwaakte van onze tijd (P. kalpa) •* wordt genoemd.

Dit leidt tot volgende diepgaande conclusie:

Ontwaken is niet het exclusieve handelsmerk van één persoon. Ieder van ons draagt dit vermogen van ontwaken in zich. Zaak is ervoor te zorgen dat deze lotusbloem bij ieder van ons tot ontluiken komt.



De gruwel van de eeuwigheid

In het Boeddhistisch Dagblad verscheen een schitterend artikel over de eeuwigheid. Of beter: over de gruwel van de eeuwigheid. Een eye-opener.

Vergeet nooit dat in de niet-aanvaarding van de vergankelijkheid van de verschijnselen (*P. anicca*) zich ons lijden (*P. dukkha*) verschuilt. En bedenk tezelfdertijd dat in de gelijkmoedige aanvaarding van de vergankelijkheid zich juist onze bevrijding (*P. vimutti*) openbaart.

Lees even mee: <https://boeddhistischdagblad.nl/.../171435-het-eeuwige.../>



De drievoudige training (*P. tisikkha*)

'De Drievoudige Training', ook de 'Drie Hogere Trainingen' genoemd, bestaan uit: training in moraliteit (*P. sila sikkha*); training in concentratie (*P. samadhi sikkha*) en training in wijsheid (*P. panna sikkha*).

De *tisikkha* omvat de acht onderdelen van het Edele Pad (*P. ariya magga*), opgedeeld in drie groepen/componenten — de groep van moraliteit (*P. sila-khandha*); de groep van concentratie (*P. samadhi-khandha*) en de groep van wijsheid (*P. panna-khandha*)—die de *dhhammanuvatti* progressief naar bevrijding en zelfrealisatie leidt: door zijn ethisch gedrag (*P. sila*) te perfectioneren kan de beoefenaar concentratie (*P. samadhi*) ontwikkelen, waaruit wijsheid (*P. panna*) voortvloeit.

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

Het Pad als geheel is het belangrijkste, niet de afzonderlijke onderdelen van het pad. De acht stappen van het Pad versterken en ondersteunen elkaar voortdurend.

Wanneer het Pad als geheel sterk ontwikkeld is, realiseert de *dhhammanuvatti* zichzelf.

Het 'samenkomen', het 'samenvloeien', het 'congrueren' van de acht factoren vormt zijn apotheose. Zijn stroombetreding (*P. sotapatti*).



De realisatie van stroombetreding

Stroombetreding (*P. sotapatti*) wordt niet gerealiseerd door geleende, ontvangen wijsheid van anderen (*P. suta-maya panna*). Evenmin door logisch en rationeel (maar geconditioneerd) denken (*P. cinta-maya panna*). Enkel door direct empirisch ervaren—ervaringswijsheid door zelfinzicht (*P. bhavana-maya panna*)—betreedt de beoefenaar de stroom.



Het Wiel van Dhamma

De Boeddha zette het Dhamma-Wiel in beweging met volgende woorden:

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

De enige échte werkelijkheid is vergankelijkheid. Veranderlijkheid. Onbestendigheid. *Anicca*.

De Boeddha zegt: observeer het Proces van ontstaan en vergaan van alle dingen. Kijk ernaar. Zie dit proces van komen en gaan. Dit eeuwige proces waaraan alle fenomenen onderhevig zijn. Observeer deze permanente natuurwet van verandering. Van mutatie. Van transformatie. Maar waar finaal niets verloren gaat. Enkel wijzigt, permanent wijzigt.

Tot op het einde van zijn leven bleef de Boeddha deze wijsheid benadrukken. Steeds opnieuw, opdat zijn volgelingen het nooit zouden vergeten:

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

In deze tien woorden is • *het zuivere en onbezoedelde weten van Dhamma* • samengevat. ⁶⁸



Experiëntieel ervaren (*P. paccanubhoti*)

Vorige week stuurde Bert me dit vers van Rumi:

• *Er komt een grote stilte over me. En ik vraag me af hoe ik ooit op het idee kwam om taal te gebruiken.* •

Voor wie aandachtig is, is de Boeddha nooit veraf. In één van de oudste *sutta*'s uit de *Pali*-canon — de *Parayana-vagga* ⁶⁹ — spreekt de Bhagavat als volgt tot Upasiva:

• *Wie tot rust gekomen is, kan niet meer 'gemeten' worden. Hij bezit niets meer dat kan 'benoemd' worden.*

Wanneer alle verschijnselen volledig tot rust gebracht zijn, eindigt ook het pad van woorden! • ⁷⁰

Voor wie voorbij het 'worden' (*P. bhava*) gaat bestaat er geen zintuiglijk criterium meer om dit te duiden. Het ongeconditioneerde kan niet verwoord worden.

Het is een dimensie waar zintuiglijke begrippen wegvallen. Het overstijgt de fenomenale werkelijkheid. Wat zonder woorden is kan uitsluitend 'ervaren' worden. Experiëntieel ervaren worden. *Paccanubhoti*.



Dromen

Ik ben niet goed in dromen. De realiteit haalt me meestal in. Dat is maar goed ook: dromen creëren verlangens en afkeer. Het zijn *asava's*. Uitvloeisels. Fermentaties van onwetendheid. Bezoedelingen die mijn 'worden' (*P. bhava*) in stand houden. Mijn 'ik'. *Bhava* wil ik geen brandstof geven. Geen voedingsbodem. Geen substraat. Geen *upadhi*.

Van bezoedelingen wil ik me bevrijden.

De Boeddha vroeg ons niet om een wereld te dromen. Hij verzocht zijn volgelingen om een eiland te zijn. Een eiland waar de *tsunami's* van onwetendheid, verlangen en afkeer geen vat op hebben.

Daarom tracht ik de dingen te observeren zoals ze zijn. *Yatha-bhuta*. Niet zoals ik zou willen dat ze zijn. Of net niet zijn. Of denk dat ze zijn. Zo objectief mogelijk. Forensisch. Om ze, nà observatie, gelijkmoedig te aanvaarden.

Ik probeer slechts een waarnemer zijn. Een stille getuige. *Bearing witness* is niet gemakkelijk. Gelijkmoedigheid vergt een permanente inspanning. Een uitdaging. Een voortdurend streven. Maar ook een constante bekommernis omdat het ergernis kan opwekken. Bij mezelf. En evenzeer bij anderen.

Gelijkmoedig zijn lukt me meestal. Maar niet altijd. Mijn woorden zijn soms (te) scherp. Daardoor kunnen ze kwetsen. Of doden als messen. Ik weet: dit is een persoonlijk werkpunt.

Misschien is het dan beter te zwijgen. Maar ook dat brengt niet altijd zoden aan de dijk.

Een dilemma. Een dualiteit. Iets wat eenheid verstoort. Wat niet-*Dhamma* is. *Adhamma*. Een vervelende gedachte.

Waarbij al die tweespalt ontstaat bij dromen...



Het Doodloze (P. *amata*; Skr. *amrita*)

Voor de Brahmanen was '*amrita*' (Skr. = onsterfelijk) synoniem voor (de wereld van) onsterfelijkheid, voor de hemel, de plaats van het eeuwige leven. *Amrita* was de nectar die onsterfelijkheid verleende.

Voor de Boeddha was '*amata*' (P.) een epitheton voor het Doodloze, voor *Nibbana*. Voor wat hij omschreef als '*amata-m padam*' — 'de weg, de staat, de toestand van het Doodloze.' •

Het Doodloze was voor de Boeddha geen fysieke plaats, maar een gemoeds- of geestestoestand waar geen 'dood' bestaat. Er bestaat geen 'dood', omdat er in die toestand ook geen 'geboorte' bestaat.

In de Dhammapada ⁷¹ zegt de Boeddha het volgende:

• *Iemand kan honderd jaar leven zonder het Doodloze te zien. Beter is één enkele levensdag van iemand die het Doodloze ziet [ervaart].* •



Aandacht (P. sati)

Aandacht is een belangrijk begrip in onze meditatie-beoefening. En als we goed 'kijken' (Zélf kijken. Niet door de ogen van een ander!) bemerken we dat élk moment een meditatiemoment kan zijn. Beter: dat élk moment een *Dhamma*-moment is.

Onze meditatiebegeleider Johan sloot de stille meditatie-sessie in Ehipassiko-Mechelen af met een bijzondere tekst.

Het verhaal gaat over Jon Krakauer die als jonge snaak een levensgevaarlijk avontuur tot een goed einde wil brengen: het beklimmen van de noordzijde van de Devils Thumb, een hoge berg in Alaska.

Hij zal uiteindelijk niet slagen in zijn opzet maar hij heeft zijn klimervaring uitmuntend beschreven in zijn boek '*Into the Wild*', ⁷² dat over een andere jonge man gaat, een zekere Chris McCandless, die zijn avontuur helaas niet overleefde in de wildernis van Alaska,

De tekst die Johan ter reflectie aanbood gaat als volgt:

• *Het traject liep steil omhoog en was zo onbeschut dat ik er duizelig van werd. Onder mijn schoenzolen liep de wand duizend meter naar beneden tot aan het vuile, door lawines getekende keteldal van de Witches Gauldron gletsjer.*

Boven mij rees de wand dwingend omhoog naar de rand van de top, loodrecht achthonderd meter daarboven. Elke keer dat ik een van mijn pickels in het ijs sloeg werd die afstand vijftig centimeter korter.

Het enige wat mij vasthield aan de bergwand, het enige wat mij vasthield aan de wereld, waren twee dunne punten van chroommolybdeen, die iets meer dan een centimeter in een laag bevroren water staken; toch begon ik mij onder het stijgen steeds meer op mijn gemak te voelen.

In het begin van een moeilijke beklimming, vooral een moeilijke solobeklimming, voel je voortdurend de afgrond aan je trekken. Het kost een enorme inspanning van de geest om dat te doorstaan; je durft je waakzaamheid geen moment te laten varen.

De sirenenzang van de afgrond maakt je gespannen; je bewegingen worden er weifelachtig door, onhandig, niet soepel meer. Maar bij het verder klimmen raak je gewend aan dat onbeschat zijn, raak je gewend aan de omgang met het noodlot, begin je te geloven in de betrouwbaarheid van je handen en je voeten en je hoofd. Begin je weer vertrouwen te krijgen in je beheersing.

Geleidelijk aan wordt je aandacht zo geconcentreerd dat je geen erg meer hebt in geschaafde knokkels, kramp in je kuit, de druk van volgehouden aandacht. Als in trance doe je wat je doen moet; de beklimming wordt een droom met open ogen. Uren gaan als minuten voorbij. De voortdurend groeiende ballast van het dagelijks bestaan—het sussen van je geweten, de onbetaalde rekeningen, het stof onder de zitbank, de niet te ontvluchten gevangenis van je genen—dat alles wordt tijdelijk vergeten, uit je gedachten gebannen door een overweldigende doelgerichtheid en het belang van het werk waar je mee bezig bent.

Op zulke momenten voel je iets wat op geluk lijkt in je borst, maar het is geen gevoel waaraan je dan echt houvast kan ontlenen.

Bij het soloklimmen wordt de hele zaak door bijzonder veel lef bij elkaar gehouden en dat is niet de meest betrouwbare lijm. Op de noordwand van de Thumb merkte ik later op de dag dat die lijm weer los kon raken met één zwaai van mijn pickel. ♣



Heilzaam (P. kusala) en onheilzaam (P. akusala)

In de *sutta's* van de *Pali*-canon wordt gesproken over heilzame (P. *kusala*) en onheilzame (P. *akusala*) gedachten, woorden en handelingen.

Wat is heilzaam, respectievelijk onheilzaam?

Heilzaam is datgene wat verband houdt met de vernietiging van de oorzaken die tot *samsara* leiden.

Onheilzaam daarentegen is alles wat ons geketend houdt aan de kringloop van het 'worden' (P. *bhava*). Het zijn gedachten, woorden en daden die onheilzame 'wortels' (P. *akusala mulas*) bezitten en daardoor de kiem van toekomstig lijden (P. *dukkha*) in zich dragen.

Wat zijn de oorzaken van deze onheilzame gedachten, woorden en daden?

Het zijn de drie 'vergiften' (P. *kilesas*):

– onwetendheid (P. *avijja*, *moha*) staat voor het niet-overeenstemmen van een gedachte, woord of daad met de realiteit. Met datgene wat 'is'. Met de 'zo-heid' van de dingen. Met *Dhamma*. Onwetendheid is begoocheling. Illusie. De belangrijkste onwetendheid is de gedachte dat er een 'ik' zou bestaan, onafhankelijk van het geheel.

– verlangen (P. *tanha*, *lobha*) staat voor het hunkeren naar objecten die bevrediging oproepen.

– afkeer (*P. vyapada, dosa*) staat voor alles wat bevrediging verhindert.



De drie kenmerken (*P. tilakkhana*)

In essentie komt ontwaken, wakker worden, neer op inzicht in de *tilakkhana*.

In de Anguttara Nikaya predikt de Boeddha volgende woorden:

• *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 monnik die dit inzicht bij zichzelf realiseert bevrijdt zichzelf van dukkha en bereikt innerlijke vrede.* •

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

De drie karakteristieken van alle verschijnselen vormen de harde, concrete werkelijkheid van de *dhammanuvatti*. De rauwe werkelijkheid zoals ze is. *Yatha-bhuta*. Zonder franjes.



Nog even dieper over de drie kenmerken (*P. tilakkhana*)

Dat het menselijk lichaam aan verandering onderhevig is, onbevredigend is en een gebrek vertoont aan permanente substantie is empirisch waarneembaar in de universele staten van kindertijd, jeugd, volwassenheid en ouderdom. Hetzelfde geldt voor alle mentale, spirituele manifestaties.

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

Dit is volkomen conform aan de weg die de Boeddha in Bodhgaya bewandelde op het moment van zijn ontwaken.

Op het moment van zijn verlichting ervoer de Boeddha de drie kenmerken van het bestaan, namelijk dat alles veranderlijk en onbestendig is (*P. anicca*), hierdoor onbevredigend (*P. dukkha*) en niet op zichzelf bestaand (*P. anatta*).

De Boeddha zag dat *dukkha* veroorzaakt wordt door onwetendheid (*P. avijja*, *moha*) over de werkelijke aard van de dingen (*P. yatha-bhuta*), waardoor verlangen (*P. tanha*, *lobha*) en de tegenpool haat (*P. vyapada*, *dosa*) zich manifesteren.



Verlangen (P. tanha, lobha)

Laten we het begrip 'verlangen' eerst kaderen vooraleer we het analyseren. We starten bij het begin: het leven is lijden. Dit is de Eerste Edele Waarheid (P. *dukkha sacca*).

De oorzaak van ons lijden is onwetendheid (P. *avijja*), over de wérkelijke aard van de dingen (P. *yatha-bhuta*) wat verlangen (P. *tanha*) en haat (P. *vyapada*) teweegbrengt. Dit is de tweede Edele Waarheid (P. *samudaya sacca*).

Onwetendheid, verlangen en haat worden 'de drie vergiften' (P. *kilesas*) genoemd.

Nu kunnen we aan onze analyse beginnen. Verlangen staat voor het hunkeren naar mentale of lichamelijke objecten die bevrediging oproepen.

Dit verlangen houdt ons geketend aan de kringloop van het 'worden' (P. *samsara*). Daardoor is het een 'onheilzame wortel' (P. *akusala mula*) omdat het de kiem van toekomstig lijden in zich draagt.

In de Girimananda Sutta ⁷³ laat de Boeddha er niet de minste twijfel over bestaan wat de beoefenaar met 'verlangen' moet doen. Kort, bondig en dwingend verklaart hij:

• *Tanhaya mulam kanatha—Graaf de wortel van verlangen op.* •

Wil de beoefenaar tot bevrijding komen dan heeft hij géén andere keuze dan verlangen te vernietigen. Enkel op déze manier kan hij zich bevrijden van *dukkha*. Dit is de Derde Edele Waarheid (P. *nirodha sacca*).

De Boeddha wéét als geen ander wat voor een geraffineerd gif 'verlangen' is. Sluipend. Verraderlijk. Geniepig. Niet verwonderlijk dus dat Mara—ons alter ego—er zich uitgebreid van bedient om ons op het verkeerde been te zetten.

Elk verlangen—zelfs met de meest hoogstaande intentie—blokkeert onze spirituele progressie. Daarom ook dit kernachtig bevel van de Boeddha: '*Graaf de wortel van verlangen op*', i.c. vernietig het verlangen tot in de kern.



Verlangen en bevrijding vormen een contradictie.

Dit vergt enige verduidelijking enerzijds over verlangen (*P. tanha, lobha*) en anderzijds over bevrijding (*P. vimutti*).

De *sutta's* vermelden drie soorten van verlangen: zintuiglijk verlangen (*P. kama-tanha*); verlangen naar 'worden', naar 'eeuwig bestaan' (*P. bhava-tanha*) en verlangen naar niet-bestaan (*P. vibhava-tanha*).

Overeenkomstig de Maha Niddesa ⁷⁴ bestaan er twee soorten van bevrijding:

→ zich bevrijden van zintuiglijk verlangen (*P. kama-tanha*).
Zintuiglijk verlangen bestaat uit twee soorten, namelijk:

- verlangen naar fysiek aangename, materiële objecten (*P. vatthu-kama*). Voorbeeld: seksueel verlangen.

- verlangen naar mentaal aangename, spirituele objecten, i.c. gedachten over het begeren van spirituele dingen. Dit zou men een spirituele verontreiniging kunnen noemen (*P. kilesa-kama*). Voorbeeld: verlangen naar stroombetreding.

→ zich bevrijden van de cyclus van ontstaan en vergaan (*P. samsara*).

Slechts wanneer de beoefenaar erin slaagt om zich te bevrijden van zintuiglijk verlangen, kan hij zich bevrijden uit *samsara*. Dit is een *conditio sine qua non*: zonder bevrijding van zintuiglijk verlangen is bevrijding uit de cyclus van *samsara* onmogelijk.

En nu komen we aan het belangrijkste, namelijk de Vierde Edele Waarheid (*P. magga sacca*): wélke weg moet de beoefenaar nemen om zich te bevrijden van *dukkha*?

De beoefenaar moet zich bevrijden van de twee voornoemde vormen van zintuiglijk verlangen (*vatthu-kama* én *kilesa-kama*).

De beoefening moet erin bestaan om zintuiglijk verlangen aandachtig te observeren (*P. kama vitakka*). De beoefenaar moet er de vergankelijkheid, de leegte en de substantieeloosheid van doorzien: de drie karakteristieken van alle geconditioneerde dingen (*P. tilakkhana*).

Hij moet—conform de beproefde methode van het vestigen van aandacht (*P. satipatthana*)—helder bewust observeren wát er (in het NU) in zijn geest gebeurt; vervolgens dit verlangen 'benoemen'/'noteren'/'registreren'—*to name is to tame*—om het nadien, zónder verdere reactie van verlangen (*P. sankhara*) los te laten.

Registreren heeft het voordeel van de duidelijkheid: doordat de beoefenaar het verschijnsel 'ontzelft' (→ ontdoet van een 'ik'; van zijn verhalen en drama's), desinfecteert hij dit verlangen. En wordt het hem/haar duidelijk door welk onbenullig (vergankelijk, veranderlijk, onbevredigend, niet-substantieel) verlangen hij/zij zich in de luren laat leggen.

De vernietiging van de wortel van verlangen is een dwingende opdracht voor de beoefenaar om tot bevrijding te komen vermits élk verlangen—zelfs met de meest hoogstaande intentie (*P. cetana*)—spirituele progressie verhindert en blokkeert.

Voorbeeld: het diepe verlangen van een gevorderde beoefenaar om de stroom te betreden vormt een obstakel om tot bevrijding te komen. Het is een laatste maar torenhoge hindernis. Een dikke muur van weerstand.

Een *kalyanamitta* van onze *Sangha*, die ik erg bewonder voor haar kennis van de geschriften en voor haar standvastige beoefening, noemt dit haar 'Ananda-complex', een verwijzing naar Ananda, de neef van de Boeddha, die de laatste 25 jaar van Boeddha's leven zijn persoonlijke assistent was, maar slechts op het allerlaatste moment, vlak vóór het begin van het 1ste boeddhistische concilie, tot *nibbana* kwam. Ook bij Ananda lag de oorzaak hiervoor (volgens de geschriften) in zijn diep verlangen om *arahant* te worden.

Graaf dus die onheilzame wortel van verlangen op. Vernietig hem. Met volharding. Dan zal je eensklaps (plóts!) de spontaneïteit van Dhamma 'zien'. Het 'Proces' in zijn ultieme verhevenheid: de Vier Edele Waarheden zoals je ze nog nooit gezien hebt.

Met kennis (*P. pariyatti*), beoefening (*P. patipatti*) en wijsheid (*P. pativedha*) zal je alles als één ervaren. Zal je in één en hetzelfde moment het Pad zien (*P. magga nana*) én het Resultaat (*P. phala nana*).

Dit is jÓuw moment waarin je de stroom betreedt.



De Mahakala-grot in het Dugeswari-gebergte

Vier jaar geleden pelgrimeerde ik gedurende zes weken met een kleine internationale groep gevorderde vipassana-yogi's in Majhimadesa—het Middenland waar de Boeddha geboren werd, waar hij tot Zelfrealisatie kwam, waar hij predikte en tenslotte het parinibbana bereikte.

In het Dugeswari-gebergte noteerde ik in mijn dagboek:

75

• *Geflankeerd door een horde begerige bedelaars en wal-lahs beklim ik het Dugeswari-gebergte. Een goed onderhouden pad wroet zich een weg van het kleine dorpje aan de voet van de berg naar de top. Een pittige klim. Ik prijs me gelukkig dat ik mijn fysieke toestand in ere hou. Dat ik mijn lichaam als een klooster beschouw. Mijn persoonlijke vihara.*

Een alternatief bestaat erin je in een dola—een soort draagplatform—naar boven te laten dragen op de schouders van twee, respectievelijk vier, magere mannen. De prijs van het tochtje is afhankelijk van het gewicht van de te heffen last. Een alternatief is een plaatsje achterop een vuile, lawaaierige, walmende tweetaktbrommer.

Dat vertik ik. Op de plaats waar Siddhattha poogde tot bevrijding te komen door zelfkastijding, wil ik ook een deel van Zijn pijn voelen.

Maar mijn dukkha spreidt zich vooral uit naar de massa kinderen die met grote zwarte ogen om mijn aandacht vragen. De armen wijd uitgestrekt voor een kleine aalmoes. Maar het geven van dana staat gelijk aan zelfmoord. De pelgrim die dit waagt stelt zich bloot aan een lynchpartij door de

anderen die ook hun deel van de koek komen opeisen. Ik tracht de vragende kinderoogen in de diepe oogkassen te vermijden. Ik tracht de wet van kamma te kaderen. Maar wat me, in het thuisland volstrekt duidelijk is, gaat me hier, in Bihar, veel minder goed af.

Aangekomen op de top ontwaar ik een Hindoe-tempeltje. Een devale voor Durga, die door de hindoes vereerd wordt als goddelijke beschermvrouw van deze plaats. Maar voor het vereren van vedische goden en/of godinnen ben ik niet naar India gekomen.

Naast de devale ligt een kleine grot waar Siddhattha en zijn Vijf Gezellen mediteerden en ascese beoefenden.

Ongemakkelijk kruip ik het donkere hol binnen, omdat een sadhu, gewapend met een soort offerblokje, me de toegang halvelings belemmert. Een paar roepies verwijderen het obstakel. India op zijn smalst.

Eenmaal binnen in de grot sta ik voor een beeld dat een sterk vermagerde Siddhattha in meditatiehouding voorstelt. Dit is dus de plaats waar Siddhattha gedurende zes jaar mediteerde en strenge ascese beoefende.

Ik tracht me voor te stellen hoe, op deze plaats, 2.600 jaar geleden, de toekomstige Boeddha probeerde tot Zelfrealisatie te komen. Zijn trial & error-methode maakt hem in mijn ogen slechts groter: voor jezelf zien, vanuit je eigen ervaring, wat werkt en wat niet, is uiteindelijk waar het bij meditatie allemaal om draait. Hier mediteerde geen god, maar een mens zoals ik. In het specifieke geval van Siddhattha: een Groot Mens. Een Mahapurisa.

Khushi M., één van de yogi's van mijn reizende sangha, zet zich plots—spontaan en compleet onaangekondigd—met gekruiste benen en rechte rug, als een buddha-to-be, in meditatiehouding op het platform van de Durga-devale.

Het krakkemikkige dakterras projecteert de onmetelijke, haast wezenloze vlakke die zich vóór het Dungeshwari-gebergte ontvouwt. Een vette nevel omhult de lager gelegen bosschages. Het geheel is een uniek etherisch blikveld waar ook Siddhattha zich—tijdens zijn ascetische periode—ongetwijfeld aan gelaafd heeft.

Het vormt het bucolische decor voor een prachtige zendo zonder enige vormelijke opsmuk. Zonder buddharupa. Een hoogst verheven plaats waar een doorwinterde yogi de oneindigheid van ruimte, van bewustzijn, van nietsheid en van noch-voorstelling-noch-geen-voorstelling kan beschouwen.

Met gesloten ogen priemt Khushi's licht als een baken door de vallende duisternis. Zoals het een gevorderde beoefenaar betaamt gaat ze voorbij aan de vormen, aan de geluiden, aan de geuren, aan de smaken, aan het tactiele en aan de gedachten. Met anapana en vipassana als haar paradigma. Snel vertoeft ze in diepe concentratie.

Plots zet een hindoe zich in meditatiehouding achter haar. En nog één... Binnen een korte tijdspanne sluiten zich steeds meer hindoes aan. Ook vipassana-yogi's van de reizende sangha schuiven bij.

Deze onge Kunstelde, spontane, vormloze puja is voor mij een aangrijpende ervaring. De spirituele vibraties zijn haast tastbaar. Dhamma in progress. De kracht die uitgaat van een doorleefde innerlijke eenheid die elke sectaire commo-

tie overstijgt. Een essentie die de Wereld van de Vormen transcendeert. Dit toont aan hoe het werkt wanneer iemand een eerste voorzichtige stap zet. Met diep vertrouwen. Met saddha. Ratthapala achterna. ⁷⁶

Na een half uur rijst Khushi op uit haar concentratie. Sierlijk staat ze op. Met die unieke elegantie die Indische vrouwen kenmerkt. Iedereen staat rustig recht. Er wordt eerbiedig gegroet, de handen tegen elkaar, handpalmen samen, de vingers naar boven gericht. Devoot buigend. Uit respect voor het licht dat zich in ieder bevindt. Mekaar groetend op de wijze zoals devas elkaar—conform de overgeleverde, eeuwenoude Veda-teksten—onderling verwelkomen. Namaste. ॐ



Meditatie op het 'ik'

In de Anattalakkhana Sutta ⁷⁷ (letterlijk: de Voordracht over het Kenmerk van Zelfloosheid) wijst de Boeddha erop dat de componenten waaruit de mens samengesteld is (*P. khandhas*) géén énkele stabiliteit in zich dragen. Ze veranderen élk moment. Van moment-tot-moment.

Concreet: er is géén kern, géén 'ziel' die eeuwig bestaat. Zulke aanname is slechts een wensdroom. Een begoocheling. Met in illusies te geloven kan de mens nooit tot bevrijding komen. Nooit zelfrealisatie bereiken.

Het inzicht (het 'zien') dat de mens geen permanent, onveranderlijk 'zelf' is (de overtuiging dat er 'iets' bestaat dat gedefinieerd kan worden als 'ik') vormt dan ook de eerste mentale schakel (*P. samyojana*) van de keten die de beoefenaar moet vernietigen om zich te bevrijden uit *samsara*.

Het geloof in 'persoonlijkheid' is een door de geest gecreëerde en zorgvuldig onderhouden illusie— '*cittakatam bim-bam*'. ⁷⁸

Het is dit niet-bestaande 'zelf' dat de beoefenaar belet om los te komen van zijn verlangen (*P. tanha, lobha*), zijn afkeer (*P. dosa, vyapada*) en gehechtheid (*P. upadana*). Het is dit begoochelende 'ik' dat hem verhindert om tot zelfrealisatie (*P. nibbana*) te komen. Daarom zei de Boeddha dat de bevrijding van de opinie 'ik ben' het grootste geluk is van alles.

Welke zijn die 'componenten' waaruit wij zijn samengesteld?

Het zijn: het lichaam (*P. rupa*); de gevoelens/gewaarwordingen (*P. vedana*); de percepties (*P. sanna*); de reacties/mentale formaties, datgene 'wat ons bezielt' (*P. sankhara's*) en het bewustzijn (*P. vinnana*).

De Boeddha leert dus dat al deze componenten zonder 'zelf' zijn. Anders gezegd: ze zijn veranderlijk, onbevredigend en zelfloos. Alles wat veranderlijk, onbevredigend en zelfloos is moet beschouwd worden als *‘dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf’*.

Het resultaat van juist inzicht (*P. samma ditthi*) is dan ook dat:

‘Een goed onderwezen edele discipel, die dit alles met juist inzicht beschouwt, baalt van fysieke vorm; baalt van gewaarwordingen/gevoelens; baalt van percepties; baalt van sankhara's; baalt van bewustzijn.

Doordat hij ervan baalt, wordt hij passieloos. Doordat hij passieloos is, wordt [zijn geest] bevrijd. Doordat zijn geest bevrijd is, is er de kennis dat zijn geest bevrijd is. ’

Schematisch ziet dat er als volgt uit: balen (*P. nibbida*) → passieloos worden (*P. viraga*) → tot rust komen, kalmeren/ zich bevrijden van 'worden' (*P. upasama*) → inwendige vrede (*P. nibbana*).

Samengevat: we bevrijden ons van *dukkha* wanneer we de dingen zien zoals ze wérkelijk zijn (*P. yatha-bhuta*) + wanneer we deze werkelijkheid gelijkmoedig aanvaardden (*P. upekkha*). Wat voor veel mensen blijkbaar moeilijk te aanvaardden is. Omdat het ingaat tegen al wat hen werd aangeleerd. Ze gaan slaafs voorbij aan het feit dat een leugen die

maar dikwijls genoeg herhaald wordt, uiteindelijk tot waarheid verwordt.

Tenslotte een praktische beoefening voor wie twijfelt aan deze woorden van de Boeddha. Probeer eens te mediteren op je 'ik'. Op je 'zelf'. In het NU.

Je zal onmiddellijk ervaren dat dit niet lukt. Dat je geest crasht. Als je aandachtig observeert ervaar je énkél ontstaan en vergaan. *Udayabbaya*. Tegen een duizelingwekkende snelheid. Maar waar elk spoortje van enig 'zelf' ontbreekt.

Het 'ik' verdwijnt in de weidsheid van de stilte van jouw meditatie. Het lost op wanneer je je geest vrijmaakt van concepten. Wanneer je naar de kern gaat. Wanneer je 'oorspronkelijk gezicht'⁷⁹ in de spiegel van jouw meditatie gereflecteerd wordt.

Sankhara's (P.)

Er bestaat geen equivalent woord in de Westerse talen voor het *Pali*-begrip 'sankhara's'. Daarom lijkt het me beter om—nadat het begrip voor de westerse beoefenaar volkomen duidelijk is—de term onvertaald te laten.

De gebruikte Nederlandse vertalingen zijn meestal een letterlijke vertaling van de Engelse (weinig adequate) vertalingen: *conditioned things; fabrications; formations; kammic formations; mental constructions; volitional activities; volitional formations; mental formations*.

Letterlijk heeft het woord twee betekenissen, namelijk 'datgene wat samengesteld is' (passieve betekenis) en 'datgene wat samenstelt' (actieve betekenis), i.c. alles wat geconditioneerd (onder bepaalde oorzaken en voorwaarden) gevormd wordt, en/of tot ontstaan komt.

→ passieve betekenis: 'datgene wat samengesteld is': het zijn de mentale formaties; wilsactiviteiten; gewoontepatronen; reacties; de geconditioneerde, samengestelde fenomenen. Samengevat: '*alles wat de mens bezielt*'.

Al deze samengestelde, geconditioneerde verschijnselen zijn onderhevig aan de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*): vergankelijkheid (*P. anicca*); onbevredigdheid (*P. dukkha*) en zelfloosheid (*P. anatta*). Al deze samengestelde, geconditioneerde fenomenen ontstaan en vergaan en veranderen op elk moment. De Boeddha noemde het begrijpen van deze realiteit (de werkelijkheid zoals ze wérkelijk is (*P. yathabhuta*) 'inzicht' of 'wijsheid' (*P. panna*). Meestal wordt het woord 'sankhara' in deze passieve betekenis gebruikt, namelijk om de psychologische conditionering—in het bijzonder de gewoontepatronen van ons onbewuste—aan te ge-

ven. Het zijn deze gewoontepatronen die ieder mens zijn 'uniek' karakter geven.

→ actieve betekenis: 'datgene wat samenstelt': de 'vormscheppende' hoedanigheid (kwaliteit; kracht) van ons bewustzijn (*P. sankhara-khandha*) die deze geconditioneerde fenomenen (*cf. supra*) samen brengt.



Meditatietechnieken (P. kammatthana)

Welke meditatiemethode de beoefenaar uiteindelijk tot de zijne maakt hangt af van zijn persoonlijkheidsstructuur en van een rist externe factoren. In de Visuddhimagga ⁸⁰ worden veertig verschillende meditatietechnieken (*P. kammatthana*, letterlijk: 'basis voor handelen, voor actie') vermeld.

Maar er zijn er véél meer. Zelfs uiterst persoonlijke. Individuele. Aangepaste. De *dharmmanuvatti* moet ze kritisch uitproberen en analyseren om te zien welke methode of techniek voor hem/haar het beste resultaat oplevert. Op elk moment. In elke situatie.

Ook in het zoeken naar én het uitkiezen van wélke techniek op een bepaald ogenblik het beste resultaat oplevert ligt de verantwoordelijkheid bij de beoefenaar. Nooit bij een ander.

De beoefenaar moet zijn eigen meester zijn. Zijn eigen eiland. Zijn eigen licht. Zonder hoofd boven zijn hoofd. Elke beoefenaar is zijn eigen beschermer. Zichzelf bevrijden van *dukkha* is een persoonlijke zaak. Dus ook de keuze van de (voor jou) beste meditatietechniek.



Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta

Onze *kalyanamitta* Jan vraagt me waar de versregel/mantra 'Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta' vandaan komt. Ik maak graag gebruik van zijn vraag om er hier wat dieper op in te gaan. Dit vers vormt immers één van de mooiste denkbare verbale uitdrukkingen van onze beoefening.

De letterlijke vertaling van deze *Pali*-versregel is ‘*Mogen alle wezens gelukkig, gezond en voorspoedig zijn.*’

Het is een vers of *mantra* die tijdens meditatie kan worden uitgesproken, gezongen—individueel of als *satsang*⁸¹—maar waarop ook in diepe stilte kan worden gereflecteerd.

Dit vers/deze *mantra* wordt voornamelijk geassocieerd met het Theravada-boeddhisme, maar wordt ook gebruikt door andere boeddhistische stromingen (o.m. door het Mahayana) en door personen die gevoelens van liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*) en mededogen (*P. karuna*) in zichzelf willen cultiveren en uitstralen naar anderen.

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta is uiteraard nauw verwant met de beoefening van *metta bhavana*, de meditatieve discipline voor het cultiveren van liefdevolle vriendelijkheid.

Méér: dit vers/deze *mantra* kan beschouwd worden als dé uitdrukking van de essentie van *metta bhavana*-beoefening. Deze *mantra* wordt meestal gebruikt om het einde van deze beoefening te markeren.

Om rechtstreeks op jouw vraag te antwoorden, Beste Vriend Jan, dit vers is afkomstig uit de Metta Sutta.⁸² Minder bekend is dat dit vers—iets meer uitgewerkt—ook vermeld staat in de Karaniya Metta Sutta.⁸³

Ik vertaalde de bewuste paragraaf als volgt:

• *Mogen alle wezens gelukkig zijn. Mogen ze veilig zijn. Welke natuur ze ook hebben, zonder enige uitzondering: zwak of sterk, lang of breed, subtiel of uitgelaten, gezien of ongezien, dichtbij of veraf, geboren of naar geboorte zoekend. Mogen alle wezens gelukkig zijn.* •

De volledige vertaling van de Karaniya Metta Sutta kan je vinden op blz. 65 van volgende link: <https://yathabhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Khuddakapatha.pdf>

Luister ook eens naar volgende chanting-uitvoering van deze sutta in het Pali: <https://www.youtube.com/watch?v=igHQVc1FP0o>



Liefde

Voor de leden van de Piti-groep van Ehipassiko-Mechelen bracht Goedele gisteren het gedicht 'Wat het is' van Erich Fried ⁸⁴ onder de aandacht. Op geraffineerde wijze speelt deze geëngageerde dichter met eenvoudige woorden en zinnen die hij verrassend herhaalt en combineert. Zo gaat hij naar de essentie van de dingen.

De essentie is ook het resultaat van onze beoefening: wijsheid en mededogen. Uit *panna* en *karuna* ontstaat universele liefde.

• *Het is onzin, zegt het verstand. Het is wat het is, zegt de liefde.*

Het is tegenslag, zegt de berekening. Het is alleen maar pijn, zegt de angst.

Het is uitzichtloos, zegt het inzicht. Het is wat het is, zegt de liefde.

Het is belachelijk, zegt de trots. Het is lichtzinnig, zegt de voorzichtigheid.

Het is onmogelijk, zegt de ervaring. Het is wat het is, zegt de liefde. •



Het Proces zoals het is (*P. yatha-bhuta*)

In zijn eerste voordracht in het Herttenpark van Sarnath zette de Boeddha het wiel van *Dhamma* in beweging met deze woorden:

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

De enige échte werkelijkheid is vergankelijkheid. Onbestendigheid. *Anicca*. De Boeddha zegt: observeer dit proces van ontstaan en vergaan van alle dingen. Kijk ernaar. Kijk aandachtig naar dit proces. Dit eeuwige proces waaraan alle verschijnselen onderhevig zijn. Altijd en overal.

Observeer deze permanente natuurwet van verandering, van mutatie. Maar waar niets verloren gaat. Enkel wijzigt, permanent transformeert. Realiseer *anicca* in jezelf. Gelijkmoeidig.

Observeer hoe de dingen ontstaan en vergaan. Maar identificeer je er niet mee. Ervaar de weidsheid waaruit ze opkomen, waarin ze bestaan en vergaan. Ervaar dit eeuwige Proces. *Dhammo sanantano*. Herken deze Gelukzalige Ruimte. *Acalam sukham*. Dan zal je *dukkha* beëindigen. Dan zal je het Ongeborene (*P. ajata*) ervaren. En het Doodloze (*P. amata*). Dan zal je naast de Boeddha lopen. Niet achter Hem. Maar naast Hem.

Als een *buddhankura*—een Boeddha-in-spe. Een embryonale Boeddha.



Verzaking (P. nekkhamma)

Je hoeft de wereld niet los te laten om je te bevrijden van *dukkha*. Integendeel, je moet de wereld juist gebruiken om je ervan te verlossen. De dingen van de wereld kan je immers niet loochenen. Het is dwaas om het licht van de zon te ontkennen. Het volstaat dat je realiseert dat de wereld vergankelijk is. En dat je dit inzicht gelijkmoedig aanvaardt.

Verzaking slaat niet op de wereld zelf. Verzaking slaat op de intentie (*P. cetana*) om het verlangen naar de zintuiglijke wereld te blussen. Maar ook deze intentie zélf kan bol staan van verlangen. Wanneer verzaking een obsessie wordt staat het de beëindiging van *dukkha* in de weg. Remember het diepe verlangen naar stroombetreding. Het 'Ananda-complex'.

Slechts door de wereld aandachtig te observeren kan je *dukkha* begrijpen (*P. dukkha sacca*). Kan je de oorzaak van *dukkha* loslaten (*P. samudaya sacca*). Kan je de beëindiging van *dukkha* realiseren (*P. nirodha sacca*). En kan je het pad cultiveren dat je uit *dukkha* bevrijdt (*P. magga sacca*).

Verzaking is intentie. De intentie om in je gedachten, woorden en daden elk verlangen (*P. tanha, lobha*) achterwege te laten. Door elk verlangen dat naar 'worden' (*P. bhava*) leidt los te laten. Door elk verlangen dat naar 'weder'-geboorte voert te vernietigen.

Wanneer je geen brandstof meer geeft aan verlangen ga je de thuisloosheid in. Geef je je conditionering op. Zie je je 'oorspronkelijk gezicht'. Kom je écht thuis. Bevrijd je jezelf van *dukkha*.



Het substraat van bestaan (*P. upadhi*)

Upadhi betekent het 'substraat van bestaan'; het 'substraat van wedergeboorte'. *Upadhi* verklaart zowel het fundament als het resultaat dat eruit voortvloeit.

Eenzijds is *upadhi* het fundament, de basis, het substraat dat tot wedergeboorte, tot 'worden' (*P. bhava*) leidt. Het is de grond waarop 'worden' gedijt. Het is de biotoop waarin *samsara* zich kan ontwikkelen.

Anderzijds is *upadhi* het zich vastklampen, het zich vastkleven aan, het zich identificeren met het voorwerp of met de gedachte; er één mee worden (*P. upadana*).

In de Commentaren op de *Pali*-canon worden vier soorten *upadhi* vermeld, namelijk: de vijf componenten die het 'ik' vormen (*P. panca khandhas*); zintuiglijk verlangen (*P. kama*); mentale bezoedelingen (*P. kilesas*) en intentionele handelingen (*P. kamma*).

In relatie tot nibbana wordt het woord *upadhi* gebruikt als: 'sabbupadhi-patinissagga', wat neerkomt op het loslaten van alle substrata. Anders gezegd: wil de beoefenaar *nibbana* bereiken moet hij al deze soorten *upadhi* loslaten.



Meditatie op het afschuwelijke (P. asubha bhavana)

In de Mahasatipatthana Sutta ⁸⁵ wijst de Boeddha ons op het vestigen van aandacht op ons lichaam. Op alle aspecten ervan. En dat schildert niet altijd een mooi beeld.

We moeten inventief zijn in onze meditatie, beschouwing, reflectie, observatie... We moeten aan Vrij Onderzoek doen. Maar steeds conform de richtlijnen van de Boeddha (wat analytisch beschreven is in diezelfde bovengenoemde Mahasatipatthana Sutta), namelijk: 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*).

Hieronder een paar voorbeelden van zulke meditatie:

Beschouw het lichaam eens als een begraafplaats van alle mogelijke restanten van dieren... residu's van ons dagelijks voedsel: *‘... als een begraafplaats, gevuld met de lijken van runderen, varkens, eenden, kippen, zuur, zoet, vettig, zout, verzameld en gerijpt in onze maag, gefilterd en gedistilleerd tot bloed, pus, ontbinding en rottigheid, druipend doorheen het hele lichaam en gedraineerd naar verschillende openingen...’* ⁸⁶

Of mediteer over het feit dat in onze ingewanden miljoenen microscopisch kleine wezentjes resideren en dat al deze bacteriën een volkomen symbiose met ons lichaam vormen, tot het moment dat, bij het uiteenvallen van de *khandhas*, de toevoer van energie naar de cellen wordt stopgezet en deze miljoenen bacteriën zelf de desintegratie van onze weefsels initiëren.

Andere beschouwing: reflecteer hoe elke cel in elk afzonderlijk bestanddeel, orgaan of lichaamsvocht het hele universum in zich draagt. Zulke overweging zal ongetwijfeld het gevoel van interbeing versterken. Interbeing niet als een concept (*P. pannati*), maar als een intuïtief, experiëntieel wéten (*P. paccanubhoti*). Alles met elkaar verbonden door ontelbare oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*). Afhankelijk ontstaan. *Paticca samuppada*.

Het doel van zulke beschouwingen is om de onaantrekkelijkheid en afstotelijkheid (*P. asubha*); de onbestendigheid (*P. anicca*); de onbevredigdheid (*P. dukkha*) en het zelfloze, onstabiele karakter (*P. anatta*) van het lichaam te onderstrepen. Zulke reflecties moeten ons ertoe aanzetten om ons lichaam te taxeren op zijn werkelijke waarde. Om er ontgoocheld in te zijn. Om er gedesillusioneerd, ontnuchterd over te zijn (*P. nibbida*). Wat er verder toe leidt dat we de passie voor dit lichaam loslaten (*P. viraga*), tot rust (*P. upasama*) komen en finaal uitdoven (*P. nibbana*).

Meditatie op het afschuwelijke (*P. asubha bhavana*) is een ándere manier om Allerzielen en Allerzielen een plaats te geven in ons leven. In dít leven. Niet in een verre obscure toekomst, die uitsluitend gedragen wordt door fictieve wensdromen van eeuwigheid.

Maar hier eindigt het verhaal niet. Hier begint het pas. Immers, zulke meditatie mag zich niet beperken tot een bepaalde periode van het jaar. Hierdoor verbergen we de essentie van het bestaan opnieuw aan het oog. Spelen we opnieuw voor mol. Verliezen we onze alertheid. Vergankelijkheid (*P. anicca*) moet voor ons een voortdurend aandacht- en werkpunt zijn, overeenkomstig de laatste woorden van de Boeddha op zijn sterfbed:

• *Monniken, ik zeg jullie: alles wat de mens bezielt, is aan vergankelijkheid onderhevig. Streeft niet aflatend !* •

Streeft niet aflatend! De Boeddha zegt hier in niet mis te verstane bewoordingen: blijf beoefenen tot je de wijsheid van *anicca* in jezelf gerealiseerd hebt. Hij zegt: herken (*P. pariyatti*), erken (*P. patipatti*) en wordt één met *anicca* (*P. pativedha*). Word één met het proces van ontstaan en ver- gaan. Ervaar het Doodloze.



Aandacht op de dood (*P. maranasati bhavana*)

In de Anguttara Nikaya ⁸⁷ zegt de Boeddha het volgende:

• *Het vestigen van aandacht op de dood is, wanneer het op de juiste manier ontwikkeld en gecultiveerd wordt, van grote baat en nut [voor de beoefenaar]. Het voert [de beoefenaar] naar het Doodloze. Meer: het resulteert [bij de beoefenaar] tot het bereiken van het Doodloze.* •

Toen Siddhattha Gotama zijn spirituele zoektocht begon, was de trigger het zien van een zieke man, een oude man en een lijk. Het bracht hem tot het inzicht dat ook hij hieraan niet kon ontsnappen. Vooral de confrontatie met het lijk bracht hem tot het besef dat ook hij hieraan onderhevig was.

Maar na het zien van al dat lijden (*P. dukkha*) ontmoette hij een *samana* die innerlijke vrede in zichzelf gerealiseerd had. Die voorbij *dukkha* gegaan was. Die *dukkha* getranscendeerd had. Dat was het perspectief waarin Siddhattha zijn spirituele zoektocht plaatste.

Siddhattha was geen dromer. Hij baseerde zich op de realiteit zoals ze wérkelijk was. Op de natuurwet. Op *Dhamma*. Niet op tradities; niet op geruchten; niet op geschriften; niet op gissingen; niet op axioma's; niet door het aanvaarden van zienswijzen na overpeinzing; niet door waarschijnlijkheid; niet op wat anderen gezegd hadden...

Siddhattha kwam tot ontwaken door alles wat hij persoonlijk zag en ervoer. Namelijk door het zien van de Vier Edele Waarheden én door het kennen en weten ervan door de drie rotaties en twaalf aspecten (i.c. dat elk van de Vier

Edele Waarheden begrepen (*P. pariyatti*), beoefend (*P. patipatti*) en gerealiseerd moet worden (*P. pativedha*).

Het hoeft ons dan ook niet te verwonderen dat hij zijn volgelingen opdroeg om de eigen dood heel nauwkeurig te beschouwen.

Het scala aan boeddhistische praktijken rond de dood wordt *maranasati* (→ *marana+sati*) genoemd. 'Mara' is herkenbaar als de kracht, vaak gepersonifieerd, van onheil, verleiding of letterlijke dood in de *Pali*-canon. 'Sati' staat voor aandacht, voor opmerkzaamheid, voor spirituele alertheid.

Zoals alle andere verschijnselen moet de dood onderworpen worden aan meditatie. De dood moet benaderd worden als élk ander meditatie-object. Moet in kalm bewustzijn (concentratie) tegen het licht gehouden worden. Moet beschikbaar gehouden worden voor doorgedreven forensisch onderzoek in al zijn aspecten (*P. dhammavica-ya*).

De traditionele maranasati-praktijk van het Theravada is gebaseerd op de (Maha) Satipatthana Sutta. Deze meditatie-beoefening omvat de visualisatie van het lichaam dat metaforisch uit 32 'onderdelen' (organen en lichaamsvloeistoffen) bestaat. Het lijk wordt door de beoefenaar gevisualiseerd in verschillende stadia van verval. In de Oosterse praktijk worden skeletten prominent op verschillende locaties in de kloosters geplaatst om deze contemplatie aan te moedigen en te bevorderen.

Onze westerse samenleving is bijzonder bedreven in het verbergen van de onaangename kanten van het bestaan. De dood is hier zowat de belangrijkste exponent van: we

zijn 'als de dood' voor de dood. Sterven gebeurt liefst achter gesloten deuren. Naar voorkeur 'clean' op hiervoor 'geschikte' locaties zoals klinieken en verpleeghuizen.

Zelden zien we lijken, laat staan het stervensproces zelf. Sterker nog, de dood wordt niet gepercipieerd als een volkomen natuurlijk proces, maar vaak geïnterpreteerd als een soort mislukking. Als iets dat op een onbegrijpelijke of onbetamelijke wijze fout gelopen is.

De spirituele dimensie van de dood wordt volledig genegeerd. Zo wordt de werkelijkheid zoals ze is (*P. yathabhuta*) op de meest perfide manier weggemasseed. Wat we niet willen zien, is er gewoonweg niet. Is een ver-van-ons-bed-show.

De Boeddha leert ons nadrukkelijk om zélf na te denken over onze precare situatie. Zoals ze wérkelijk is. Zonder opsmuk. Zonder vermijdings- en ontsnappingsstrategieën: zonder ontkenning; zonder verlangen; zonder agressie; zonder hebzucht. Maar ook zonder angst.

Enkel een nauwkeurige observatie van ons bestaan én de gelijkmoedige aanvaarding ervan kan ons uitsluitel geven over de situatie waarin we ons écht bevinden. Daarom ook is de beschouwing van de eigen dood een uiterst relevant en krachtig instrument voor bevrijding uit *dukkha*. Leren doodgaan voordat je dood gaat.

De sleutel tot succes in *maranasati*-beoefening is correcte contemplatie ('op de juiste manier ontwikkeld en gecultiveerd'). Dit kan eenvoudig samengevat worden in twee woorden: 'Ik ook'. In de betekenis van: 'ook mijn lichaam zal zo zijn'. Of 'ook ik ben daar niet immuun voor'. Een

rechtstreekse verwijzing naar de 'goddelijke boodschappers' (*P. devadhutas*).⁸⁸

Juiste contemplatie leidt ons tot het inzicht dat de dood een natuurlijk en normaal proces is. En een integraal deel uitmaakt van onze eigen ervaring. Observatie op de dood en het sterven helpt om onze (doods)angst te overwinnen.

Belangrijk is de vaststelling dat correcte contemplatie op de dood leidt tot diepere beoefening. Tot dieper inzicht in *Dhamma*. Tot dieper inzicht in het proces van ontstaan en vergaan.

Wanneer de beoefenaar de dood in zijn meditatie toelaat zal hij vlug merken hoe zijn vermijdings- en ontsnappingsstrategieën gradueel afnemen en daardoor ook de angst en pijn die aan al deze strategieën ten grondslag liggen. Ze worden stapsgewijs uitgehold om uiteindelijk compleet op te lossen. Dit is wat de Boeddha bedoelde toen hij sprak van '*grote baat en nut voor de beoefenaar*'.

Het vestigen van aandacht op de dood en het sterven voert de beoefenaar progressief naar het Doodloze en laat hem finaal het Doodloze bereiken.



Toevlucht nemen

'Toevlucht' → *tana (P)*: de schuilplaats, het toevluchtsoord, het eiland, de vluchtheuvel van innerlijke vrede die *Dhamma* ons biedt.

Toevlucht nemen is (voor mij althans) in de eerste plaats een '*dhammanu*' worden—iemand die de *Dhamma* in zichzelf realiseert.

'Toevlucht nemen is geen vluchtweg, geen ontsnappingsroute. Integendeel. Het is ons verankeren in de natuurwet die bepaalt dat alles wat ontstaat zal vergaan. Ons vestigen in de eeuwige natuurwet. *Dhamma sanantano*.

Toevlucht ontstaat automatisch in de verbinding met het 'proces', met de flow van het ontstaan en vergaan van de verschijnselen (het 'ik' in de eerste plaats).

Dit is de toevlucht die tot bevrijding leidt. Die de beoefenaar tot de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha* voert.



Gehechtheid aan regels/riten/rituelen (P. silabbata-paramasa)

'*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, aan het 'geloof' in de opinie dat men tot zelfrealisatie (verlichting; ontwaken; wakker worden) kan komen door waterrituelen (doopsel of zich reinigen door water); door vuurrituelen (kaarsen aansteken; wierook branden) of door het voltrekken van bepaalde riten en rituelen van een religie.

Dergelijke gehechtheid staat in schril contrast met wat de Boeddha voorhoudt, namelijk dat verlichting uitsluitend kan gerealiseerd worden door het verwerven van eigen inzicht. Door de dingen te zien zoals ze wérkelijk zijn. Door *vipassana*.

Gehechtheid aan regels/riten en rituelen is de tweede schakel van de keten (P. *samyojana*) die de beoefenaar belet om de stroom te betreden. de andere twee ketens zijn: geloof in een 'zelf', in een 'ik' (P. *sakkaya ditthi*) en twijfel (P. *vicikiccha*).



Ook al vergaat het lichaam, er is niets te vrezen

Op 1 november sloot Johan C. de stille online meditatie af met onderstaand prachtig gedicht. Een juweeltje. Johan liet zich inspireren door vers nr. 16 van de Tao Te Ching van Lao Tse in een vertaling van de pas overleden auteur Kristofer Schipper.

Lees even mee:

• *Zoek de hoogste leegte; bewaar de diepste stilte. Dan verrijzen alle dingen tezamen.*

Stil zittend aanschouw ik hun terugkeer. Ja, alle dingen hebben hun bloeitijd, en gaan dan terug tot waar ze vandaan kwamen.

Teruggaan tot de oorsprong heet: verstillen. In stilte keer je terug tot je lotsbestemming.

Dat is het onveranderlijke. Zij die het onveranderlijke kennen zijn verlicht. Zij die dit negeren doen in het wilde weg rampzalige dingen.

Het onveranderlijke kennen maakt vergevingsgezind. Wie vergevingsgezind is, is universeel. Universeel zijn brengt soevereiniteit.

De soeverein vertegenwoordigt de hemel. Van de hemel komen we bij de Tao.

De Tao maakt dat alles voortduurt. Ook al vergaat het lichaam, er is niets te vrezen. •



Wat hebben we nu nodig?

De sombere dagen van Allerheiligen en Allerzielen nopen tot bezinning. Vele mensen kunnen het daar moeilijk mee hebben. Na de begeleide meditatie van gisteravond vroeg Goedele zich af 'wat hebben we nu nodig?'

Zachtheid, moed, maar vooral liefde! Dat hebben we nodig in het omgaan met de lastige dingen in ons leven.

Geïnspireerd door Tara Brach en David Whyte las Goedele volgende tekst voor:

• *Deze weinige woorden zijn genoeg. En als deze woorden dat niet zijn, dan deze adem wel.*

En als deze adem dat niet is, dan het samen zitten hier.

Dit openstellen voor het leven, Dat we steeds opnieuw hebben geweigerd. Tot aan dit moment. Tot aan dit moment. •



Onderwerping versus bevrijding

Vorige vrijdagavond heb ik met stijgende waardering en bewondering de *dhammatalk* ‘Het laatste gebaar’ van Yella A. gevolgd.

Erg bijzonder vond ik de passage toen Yella verhaalde hoe haar toenmalige pater-leraar jaren geleden de stervensuren van Jezus als volgt verwoordde:

- Mijn God, Mijn God, waarom hebt u mij verlaten? •. Een uiting van WANHOOP.
- Vader, vergeef het hun want ze weten niet wat ze doen •. Een uiting van GENADE.
- Heer, in uw handen beveel ik mijn geest •. Een uiting van OVERGAVE.

Het liet me niet los.

Voorals ik hier de laatste levensmomenten van de Boeddha tegenover zet. Boeddha's laatste woorden in de Mahaparinibbana Sutta ⁸⁹ waren:

- *Monniken, ik zeg jullie: alles wat de mens bezielt, is aan vergankelijkheid onderhevig. Streeft niet aflatend !* •

Het zijn twee verschillende uitgangspunten.

Waar Jezus zich richt tot een god, tot een schepper, richt de Boeddha zich tot zijn volgelingen. Een wereld van verschil.

Jezus geeft zich over aan zijn god. Legt zijn lot in de handen van zijn schepper. Gelooft ‘met hart en ziel’ dogmatisch in een leven in een ‘hiernamaals’. En voor dit geloof is hij bereid zich volledig te onderwerpen. Slaafs: ‘*in uw handen, Heer...*’

De Boeddha is in zijn stervensuur gerealiseerd. Is uitgedoofd van onwetendheid, verlangen en afkeer. Hij heeft experiëntieel ervaren (*P. paccanubhoti*) dat alles wat ontstaan is zal vergaan. Hij heeft zich hiermee volkomen verzoend. Hij wéét: dit is de eeuwige natuurwet. *Dhammo sanantano*. Hij verwacht geen terugkeer meer. Dit was zijn laatste geboorte. Er is geen verdere toestand van bestaan. Hij is bevrijd. *Vimutti*.

Zijn laatste woorden vormen dan ook een oproep aan ieder van ons om óók deze bevrijding te realiseren. Met complete inzet. Niet in een verre illusoire toekomst, maar in dit leven. In dít leven. NU. Door het bewandelen van het Achtvoudige Pad van moraliteit, concentratie en wijsheid. Niet door te wensdromen. Maar door de verschijnselen te zien zoals ze in werkelijkheid zijn. *Yatha-bhuta nana dassana*. En door deze werkelijkheid gelijkmoedig te aanvaarden. *Upekkha*.

Onderwerping of bevrijding is een persoonlijke keuze. De Boeddha zegt in de Dhammapada: ⁹⁰

‘*Atta hi attano natho — leder is zijn eigen beschermer*’



Ontwaken

Ontwaken — 'wakker worden' — is het experiëntieel ervaren (*P. paccanubhoti*)⁹¹ van het voortschrijdend proces van ontstaan en vergaan. Gecombineerd met de gelijkmoedige aanvaarding ervan. De Boeddha vatte het zuivere en onbezoedelde weten van *Dhamma* in één zin samen in de *Dhammacakkappavata Sutta*:⁹²

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

Door de ervaring én aanvaarding van deze natuurwet begrijpt de beoefenaar *dukkha*; laat hij *dukkha* los; realiseert hij de beëindiging van *dukkha* en cultiveert hij het pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha*. Zo herkent (*P. pariyatti*), erkent (*P. patipatti*) en realiseert (*P. pativedha*) hij de Vier Edele Waarheden. Individueel én als geheel.

De Vier Waarheden worden niet meer gradueel oplopend begrepen, zoals gebeurt in het geval van intellectueel begrip. Ze worden gelijktijdig als één geheel gezien. Als één allesomvattende waarheid: terwijl de geest van de *dhammanuvatti* de Vier Waarheden penetreert overschouwt hij het geheel, namelijk het geconditioneerd, dwangmatig bestaan dat compleet door *dukkha* geïmpregneerd is, terwijl op hetzelfde moment de oorzaak van *dukkha* vernietigd wordt, *dukkha* beëindigd wordt en het Achtvoudige Middenpad dat tot de beëindiging van *dukkha* leidt gecultiveerd wordt.

Zo begrijpt de beoefenaar de Vier Edele Waarheden door 'zien en weten'. *Janami passami*. Met de zelfbevestigende zekerheid dat het de onveranderlijke waarheden van het bestaan zijn.

Zo verschijnt zien en weten in hem. Zijn bevrijding van geest is onwrikbaar. Dit is zijn laatste geboorte. Er is geen verdere toestand van bestaan.



Illusie

Alle verschijnselen ontstaan, bestaan en vergaan. Wanneer de ervoor vereiste oorzaken (*P. hetu*'s) en voorwaarden (*P. paccaya*'s) zich manifesteren.

Er is een duidelijk onderscheid tussen het 'proces' van ontstaan, bestaan en vergaan enerzijds en de illusie van een 'zelf'. Het 'proces' is geen begoocheling. Dat is een duidelijke werkelijkheid. Waarneembaar. Écht.

De illusie zit niet in het 'bestaan', maar in het feit dat de onwetende 'wereldling' (*P. puthujjana*) de verschijnselen beschouwt als 'stabiel', als 'durend'. De 'onwetende' ontkent dat fenomenen 'leeg' zijn aan stabiliteit, 'leeg' aan essentie. Ze zijn 'zelfloos' (*P. anatta*). Ze veranderen in élk moment en van moment-tot-moment.

Concreet: je bent niet meer wat je was toen je deze tekst begon te lezen. Je bent slechts een flow van permanente transformatie. Van muterende energie. Je beweegt in een ondefinieerbare ruimte waarin alles ontstaat, eventjes bestaat en opnieuw vergaat. Zonder vastheid. Zonder essentie. In die ruimte resoneert alles. Eén langgerekte echo tot de oerknal. En verder.

Dit niet 'zien' (niet kunnen, niet willen of niet durven) is illusie. *Maya*.



Tussen twee gedachten in...

Nibbana bevindt zich hier. In dit moment. Tussen twee gedachten in... Het is een werkelijkheid die we op ieder moment kunnen realiseren. In stilte. Door in te zien dat alles perfect is op zijn manier.

In de Parayanavagga ⁹³ lezen we:

• *Wis het verleden uit. Heb geen oog voor de toekomst. Wanneer je alles loslaat in het heden, zal je in vrede leven.* •

De teksten van de oudste *sutta*'s uit de *Pali*-canon zijn zo puur, zo helder, dat ze geen uitleg vergen. Zuiver in hun eenvoud, roepen ze slechts tot reflectie op. Tot beschouwing. Tot meditatie. *Bhavana-maya panna*.



Stop de opiniëring. Het is slechts waan

De karakteristieken van alles wat een fysieke vorm heeft en bewustzijn bezit zijn veranderlijkheid, onbevredigdheid en onstabieleit. *Anicca*, *dukkha* en *anatta* vormen de essentiële kenmerken.

Door aandachtig te mediteren ervaren we wat er gebeurt met ons lichaam; met onze gewaarwordingen/gevoelens; met onze geest en met de objecten van onze geest.

Uiteindelijk zien we dat 'wij' dat niet zijn. Dat het uitsluitend fysieke en mentale processen zijn.

Vipassana-beoefening leert ons uit directe ervaring dat wijzelf en onze omgeving voortdurend in beweging zijn. Dat niets 'vast' is. Dat maakt alles relatief. Daarom ook drong de Boeddha er meermaals op aan om er geen zienswijzen of ideologieën op na te houden. Zo o.m. in de Mahaviyuha Sutta: ⁹⁴

• *De wijzen laten alle bindingen met de wereld los. En als er geschillen ontstaan, kiezen zij geen partij. Vreedzaam te midden van de agiteerden, blijven ze gelijkmoedig.* •



Het heden. Het NU

Zelfrealisatie (*P. nibbana*) kan uitsluitend gerealiseerd worden in dit moment. In het hier-en-nu. In het heden. Dit betekent dat de *dhammanuvatti* zich uitsluitend op het heden moet oriënteren.

Dit houdt in dat de beoefenaar zijn meditatie/beschouwing/reflectie (*P. bhavana*) moet richten op het NU. Dat hij de vernietiging van zijn hechting moet richten op dit moment en dat hij alle verkeerde opvattingen (*P. miccha ditthi*) in het heden moet opgeven. Door dit te doen verkrijgt de beoefenaar een juist beeld in het heden. En perfect inzicht (*P. samma ditthi*) leidt tot het opgeven van verlangen, haat en onwetendheid. Maakt hem/haar vrij.



Aandacht & Gelijkmoedigheid (P. sati & upekkha)

Wees aandachtig én gelijkmoedig. Dan zie je de ware aard van de dingen. *Sati + upekkha = vipassana*. *Vipassana* = de dingen zien zoals ze zijn. *Yatha-bhuta*.

Gelijkmoedige aandacht zorgt ervoor dat je je eigen meester bent. Je eigen beschermer. Zonder hoofd boven je hoofd.

De Boeddha zei in de Dhammapada: ⁹⁵

• *Atta hi attano natho — ieder is zijn eigen beschermer!* •

Observeer aandachtig hoe de dingen wérkelijk zijn. Niet hoe de dingen verpakt en verkocht worden. Kijk naar de discrepantie tussen vorm en inhoud.

Voorbeeld: zie het verschil tussen het besturende land (de machthebbers), het economische land (bedrijven, financiële instellingen...) en het zorgende land (zorg- en sociale sector, onderwijs...).

Kijk vooral naar de tegenstrijdige belangen: de machthebbers, die het behoud van hun macht en privileges voorop stellen; het economische land dat private winstmaximalisatie beoogt en het zorgende land dat solidariteit en mededogen nastreeft.

Observeer aandachtig wie polariseert. Wie de samenleving uit mekaar trekt. Maar ook wie verbindt. Graaf dieper door je de volgende vragen te stellen: Wie? Wat? Waar? Waarom? Hoe?

Onderzoek dit zo forensisch mogelijk. Maar blijf gelijkmoedig en waakzaam. Laat je niet voor enig karretje spannen. Vermijd pro's & contra's. Blijf weg van extremen. Beloop de Middenweg.

Besef dat ook een pandemie tot de aard van de dingen behoort. Tot de natuurwet. Tot het proces van ontstaan en vergaan. En weet dat élk verlangen en éлке afkeer onherroepelijk *dukkha* voortbrengt. Leef conform de *Dhamma*. Als een volleerde *dhammanuvatti*.



Heilzaam versus onheilzaam (P. kusala vs. akusala)

Kusala en *akusala* zijn twee termen die in de *sutta's* door de Boeddha veel gebruikt worden. Het zijn de belangrijkste woorden waarmee hij moraliteit evalueert. Maar net als vele andere *Pali*-woorden is ook dit concept moeilijk éénduidig naar een westers begrip om te zetten of te vertalen.

Veralgemeend kunnen we stellen dat *kusala* staat voor heilzaam, bekwaam, intelligent, deskundig, goed, recht, deugdzzaam, verdienstelijk, gelukkig, gezond en welvarend—afhankelijk van de context waarin het woord gebruikt wordt. Terwijl *akusala* voor het tegenovergestelde staat: onheilzaam, onbekwaam, slecht...

Anders gezegd: *kusala* en *akusala* zijn termen die de morele status van het menselijk denken, spreken en handelen beschrijven ten opzichte van 'het hoogste goed'—t.o.v. het *summum bonum*.

Wanneer de Boeddha naar *kusala* verwijst gaat het over gedachten, woorden en daden die moreel goed of juist zijn, dus over zaken die geluk (*P. sukha*), bevrijding (*P. vimutti*) of innerlijke vrede en zelfrealisatie (*P. nibbana*) met zich brengen en/of er naartoe leiden. *Kusala* wijst naar ethische kwaliteiten en/of eigenschappen die moeten gecultiveerd worden omdat ze progressief naar *nibbana* leiden door de vernietiging van de drie vergiften (*P. kilesas*), namelijk onwetendheid, verlangen en afkeer.

Akusala staat dan voor 'immoreel', moreel 'slecht' of 'fout', 'onbekwaam', 'ongezond'—dingen die bevrijding, innerlijke vrede en zelfrealisatie in de weg staan en verhinderen.

Akusala-activiteiten moeten niet enkel vermeden worden. Ze moeten opgegeven worden.

Het cultiveren van *kusala*-kwaliteiten verandert een 'wereldling' (*P. puthujjana*) in een edel mens (*P. puggala-ariya*). Het maakt van de beoefenaar een stroombetreder (*P. sotapanna*).

Concreet: wat is 'heilzaam'?

Heilzaam is datgene wat ons 'heel' maakt. Héél. Niet versplinterd. Niet polariserend. Niet verwijderd van het andere. In de eerste plaats van 'de andere'. Dat alles een permanent proces is van ontstaan en vergaan. Dat alles interbeing is. Dat alles transformeert en muteert, maar niets verloren gaat. Dat alles één is. Dat niets separaat bestaat of kan bestaan zonder het andere. Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*).

Van Afhankelijk Ontstaan zei de Boeddha:

• *Wie Afhankelijk Ontstaan ziet, ziet de Dhamma. Wie de Dhamma ziet, ziet mij.* •



Over regeltjes en normeringen

Ondanks dat de *vinaya* vol staat met regeltjes en normeringen voor de *bhikkhus* en bhikkhunis is de leer van de Boeddha niet gebouwd op geboden en verboden. In de *Buddhadhamma* bestaat er geen obscure, dreigende, eigenzinnige, tirannieke god die verdriift en straft.

De *Buddhadhamma* is de leer van een Mens. Van een edele, ontwaakte Mens. Van een *Mahapurisa*. Het is een leer voor mensen. Voor allen die 'geen zand op de oogleden hebben'. Dus voor mensen die—gelijkmoedig aandachtig—op weg zijn naar bevrijding uit *dukkha* door de dingen te zien zoals ze wérkelijk zijn. *Yatha-bhuta*. Om door dit zélf verkregen inzicht in de vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van de dingen heilzaam te leven. Heilzaam te leven in wijsheid en mededogen. In *panna* en *karuna*.

In (eeuwenoude) regeltjes, normeringen, gewoonten en denkbeelden uit een ver verleden—de oudste *sutta*'s zijn liefst 2.600 jaar oud—verbergt zich de diepe wijsheid van de Boeddha niet. Maar wél wat in deze *sutta*'s consistent en coherent naar voor komt en steeds maar herhaald wordt. Consistent en coherent.

En wat die regeltjes, normeringen, gewoonten en denkbeelden betreft: het is niet omdat ze niet meer passen in 'onze' tijdsgeest dat ze geen (historische, filologische, inzichtelijke...) waarde zouden hebben. Of niet meer vertaald moeten worden.

Zolang we ze maar interpreteren met een open geest. En adapteren op de manier zoals de Boeddha het aan de

Kalama's (Kalama Sutta) predikte. Door zelf aandachtig te kijken, te evalueren en te beoordelen. Zélf.

Ajahn Chah zegt het zo: ⁹⁶

• *Bij het ontdekken van de waarheid moeten we niet proberen al onze ideeën in overeenstemming te brengen met wat er in de boeddhistische boeken staat, maar moeten we proberen deze leringen als werkhypothesen te gebruiken.*

We moeten ons de vraag stellen: leggen ze de menselijke ervaring adequaat en volledig uit? Anders gezegd: leren ze ons dat we door de kracht van sati, samadhi en panna de waarheid zien zoals ze is.

Wat de Boeddha leert is onze ogen te openen om naar ons leven en naar onze ervaring te kijken.

• *We moeten onderzoeken: 'Wat is dit?'... 'Wat ben ik?'... 'Wat is dit leven?'... 'Wat is dit lichaam?'... 'Wat is deze geest?'...*

Een nederig erkennen van niet-weten, is de motor voor de zoektocht.

We moeten oefenen om de aard van de vijf khandhas en de zes salayatanas te begrijpen.

Dit is waar het in essentie om gaat. En niet over hoge bedden. Of over het al dan niet dragen van oorkingen (cfr. de attha-sila). Dat is onnuttig tijdverdrijf. •



Dhamma is één

In de *sutta's* van de *Pali*-canon zegt de Boeddha op meerdere plaatsen:

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

In het Theravada spreken wij van • *gelijkmoedig aandachtig zijn* •. *Sati én upekkha*. De combinatie van beide is *vipasana*. De dingen zien zoals ze écht zijn. *Yatha-bhuta*.

In Zen (Mahayana) noemt men dit *hishiryō* (Jap.). Dit is 'denken-voorbij-het-denken' dat vergelijkt, meet, berekent:

• *Tijdens zazen* ⁹⁷ *komen allerlei beelden, gedachten en hersenspinsels op uit het onbewuste. We laten ze voorbijgaan, zoals de wolken aan de hemel voorbijkomen en uit het zicht verdwijnen.*

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

Zonder te proberen de waarheid te bereiken of illusies te verbrijzelen, zonder te vluchten of iets te volgen, komt ons oorspronkelijk, intuïtief bewustzijn bloot te liggen, waarin we vrij kunnen worden van alle vaste beelden en meningen die we over onszelf koesteren. We kunnen ongehinderd en onbevreesd dit moment zijn. • ⁹⁸

Hishiryō is zien-zonder-denken: als je denkt, ga je keuzes maken en met de keuze die je gemaakt hebt ga je je identificeren. Door keuzes te maken bestendig je het 'ik'-

systeem. Het bestendige 'worden' (*P. bhava*). Het 'weder'-geboren worden.

Door gelijkmoedig aandachtig te zijn kun je je boven elke keuze plaatsen. 'Zien-zonder-denken' wil gewoon zeggen: zet het denken stop; stop die stroom van gedachten (*P. vinnanasota*), die ellendige vloed van *mind chatter*. Kom gewoon tot jezelf. Anders gezegd: kom tot die lege ruimte 'tussen twee gedachten'.

Dhamma is één. *Dhamma* heeft slechts één smaak. De smaak van bevrijding. De diverse stromingen vormen slechts interpretaties van één en dezelfde wijsheid.



Het NU-moment

Wanneer we bewust zijn waar onze adem is, zijn we in het NU-moment. Zijn we in het heden. Onze adem kan zich niet in het verleden of de toekomst bevinden. Onze adem is niet conceptueel of ingebeeld. Onze adem is altijd bij ons. Onze adem maakt integraal deel uit van het Geheel. In dit moment. En van moment-tot-moment.

Onze adem toont ons de ware aard van de dingen. Elke adem ontstaat. Elke adem vergaat. Autonoom. Spontaan. Zonder enige externe kracht. Geen enkele adem is gelijk aan de vorige. Noch aan de volgende. Wanneer we onze adem aandachtig observeren zien we constante verandering. Zien we onze vergankelijkheid. *Anicca*.

De sleutel tot bevrijding bevindt zich in ons. In het heden.



De leeuwenroep van de Boeddha (P. sihanada)

In de *sutta*'s van de *Pali*-canon wordt op verschillende plaatsen gesproken over 'de leeuwenroep van de Boeddha'.

De leeuwenbrul (*P. sihanada*) is een metafoor om aan te duiden dat de Boeddha een claim legt op de spirituele heerschappij, naar analogie met de suprematie van de leeuw op de heerschappij in het dierenrijk.

Deze metafoor verschijnt op verschillende plaatsen in de canon, zo o.m. in de Kassapa-Sihanada-Sutta: ⁹⁹

• *De asceet Gotama laat een leeuwenroep horen en hij doet dat waar veel mensen bijeen zijn. En hij spreekt met zelfvertrouwen en de mensen stellen hem vragen, en hij beantwoordt de gestelde vragen, en zijn antwoord op een vraag is bevredigend, en de mensen vinden het de moeite waard om naar hem te luisteren, en na hem gehoord te hebben krijgen ze vertrouwen in hem, en ze laten zien dat ze vertrouwen hebben in hem, en ze kunnen de waarheid in praktijk brengen, en terwijl ze de waarheid in praktijk brengen, kunnen ze haar vervullen.* •



Stroombetreding (*P. sotapatti*)

Stroombetreding vormt de belangrijkste realisatie in het leven van de beoefenaar. Door zijn stroombetreding wordt hij een *sotapanna*—‘een edele volgeling die de stroom binnengaat.’

Stroombetreding is een metafoer om aan te geven dat de *dhammanuvatti*—de beoefenaar die leeft conform de *Dhamma*—inzicht verworven heeft in de ware aard van de dingen. Dat hij *yatha-bhuta nana dassana* in zichzelf gerealiseerd heeft.

Anders gezegd: dat hij het Pad van de Boeddha dat leidt tot de beëindiging van *dukkha* met vrucht aan het doorlopen is. Dat hij zich conformeert met de acht attributen van het Edele Achtvoudige Pad (*P. ariya atthangika magga*): juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud, juiste aandacht, juiste inspanning, juiste concentratie, juist inzicht en juiste intentie. Dat hij 'leeft' en 'verblijft' in *sila*, in *samadhi* en in *panna*.

Door *sotapatti* verwerft de beoefenaar het *Dhamma*-oog. De gevorderde beoefenaar ziet 'plóts, spontaan, onverwachts, maar zeer manifest en expliciet', met voortschrijdend inzicht, waar het in het leven écht om gaat. Datgene wat er fundamenteel toe doet. En dus niet wat men hem/haar, geconditioneerd, als 'waar' heeft wijsgemaakt.

De stroombetreder 'ziet' *Dhamma*. Hij 'ervaart' de waarheid van *Dhamma*. *Saccadhamma*. Dit inzicht (het 'zien' van de werkelijkheid) zorgt voor een metamorfose. Veroorzaakt een trendbreuk met zijn verleden. Een transformatie.

De beoefenaar transformeert van 'wereldling' tot 'edel persoon'. Hij vervelt van *puthujjana* tot *ariya-puggala*.

Door het naarstig belopen van het Middenpad betreedt hij de stroom die naar de Andere Oever leidt. Naar zijn bestemming. Zijn finaliteit. Rust. Uitdoving. Naar de beëindiging van zijn lijden. *Parayana*.



Regenretraite (P. vassa)

De jaarlijkse periode van *vassa* tijdens de moesson-periode duurt 3 maanden, namelijk van de volle maan van (meestal) juli tot de volle maan van (meestal) oktober. De Boeddha legde de mobiliteit van de *bhikkhus* tijdens deze periode strikt aan banden.

De monniken waren verplicht *vassa* door te brengen • *in een ruimte met een dak en met muren.* •

Het was de *bhikkhus* niet toegestaan om in de jungle te verblijven, wat voor deze *samana's*, in de beginperiode van het boeddhisme althans, ontegensprekelijk hun natuurlijke habitat was.

De oorsprong van *vassa* was drieërlei.

De eerste reden was om beschadiging aan de velden te voorkomen, vermits de regenperiode overeenstemt met de plantperiode voor het merendeel van de gewassen (vooral rijst) en de jonge plantjes dan erg kwetsbaar zijn.

De tweede reden was om verstoring van de fauna te vermijden, daar veel dieren in het regenseizoen hun nakomelingschap ter wereld brengen en ook in dit geval rust een aangewezen doelstelling was.

Beschadiging van de rijstvelden en verstoring van de natuur waren dus de twee hoofdmotieven om de monniken te verplichten tijdens de moessonregens op één plaats te verblijven en niet rond te trekken.

Een derde reden was dat het op één plek verblijven tijdens de moesson-periode ook minder risico's met zich bracht

voor de monniken zelf. Aardverschuivingen, watervloed en overstromingen zijn immers legio tijdens dit seizoen.

De monniken mochten zelf beslissen op wélke plaats zij de *vassa* wilden doorbrengen. De intentie om de *vassa* op een bepaalde plaats door te brengen werd door de *bhikkhus* formeel geuit.

Het einde van *vassa* werd gemarkeerd door de feestdag van *Pavarana* —*Pali* voor ‘uitnodiging’— waarin de monniken elkaar uitnodigden om opmerkingen of kritiek te geven op hun gedrag tijdens de periode van hun verplicht gemeenschappelijk verblijf.

Het vormde de laatste mogelijkheid om iemands gedrag tijdens *vassa* te bekritisieren; nadien moest het verleden het verleden blijven. Dit gebruik, door de Boeddha zelf ingesteld, had als bedoeling om iedere *bhikkhu* verantwoordelijk te houden voor zijn eigen tekortkomingen t.o.v. zijn collegae. Dit gebruik leidde tot wederzijdse correctie en droeg bij tot harmonie in de jonge *Sangha*.

De traditie van *vassa* wordt nog steeds gevolgd in de landen van het Theravada. Mahayana, Vajrayana en Navayana volgen het gebruik van *vassa* niet meer. Momenteel wordt de *vassa*-periode vooral benut voor het intensifiëren van de meditatiebeoefening.

Vassa is ook gerelateerd aan de senioriteit van de monniken: van een monnik die 15 jaar achter elkaar, continu, monnik geweest is, wordt gezegd dat hij 15 *vassa* heeft. De senioriteit bepaalt in een klooster de pikorde van de monniken.



Vinaya

Vinaya (P.)— letterlijk: ‘datgene wat het slechte verdrijft’.

Het is het geheel aan regels, voorschriften en reguleringen die de Boeddha verordende om de *Sangha* en het leven van de *bhikkhus* en *bhikkhunis* in goede banen te leiden.

We mogen niet vergeten dat de monniken aanvankelijk gewoonweg thuisloze zwervers (*P. samana's*) waren, die leefden in een los verband. We zouden hen nu gemakshalve hippies noemen.

De *vinaya* kan soms erg gedetailleerd en gecompliceerd zijn. Veel van de regels zijn niet rechtstreeks gelinkt met het zich onthouden van onheilzame activiteiten, maar zijn speciaal in het leven geroepen om de opmerkzaamheid—*sati (P.)*—te stimuleren én om de aandacht van de *bhikkhus* en *bhikkhunis* in het NU-moment vast te pinnen. In ieder geval: de bedoeling van de *vinaya*-regels is niet begrenzend, maar bevrijdend.

Juristen zijn soms gefascineerd door de *vinaya* omdat het één van de oudste en (voor zijn tijd) erg gedetailleerde rechtssystemen op aarde is.



Ariya-puggala vs. Puthujjana

Onder 'edele' (*P. ariya-puggala*) wordt een persoon verstaan die 'bewust' is, die inzicht verworven heeft in de Leer van de Boeddha. Het tegenbeeld is een 'gewone', onbewuste persoon; een 'wereldling' (*P. puthujjana*).

Volgens de teksten van de *Pali*-canon is het de taak van de *ariya-puggala* om de *puthujjana* te 'veredelen' door hem te helpen de stroom te betreden (*P. sotapatti*). Het is de rol van de *ariya-puggala* om ervoor te zorgen dat de *puthujjana* zo vlug mogelijk zijn eigen weg kan gaan. Zelfstandig zijn eigen inzicht kan verdiepen. Zijn eigen eiland kan zijn waar de *tsunami's* van verlangen, afkeer en onwetendheid geen vat op hebben.

Door het 'stroombetreden' wordt de stroombetreder (*P. sotapanna*) autonoom in zijn of haar beoefening.



Leef in het heden

Blijf niet hangen in wat voorbij is. Hecht je niet aan wat ooit was. Aan vormen uit het verleden. Zo vervreemd je van je ware zelf. Van de stroom. Van de Flow. Van *Dhamma*.

Zo gebruik je wat voorbij is, om je ego te schragen. Verstijf je in bokkig zelfgelijk. Bevries je in zelfbedrog. In je grote gelijk. Stol je in spirituele eenzaamheid. Blijf je in duisternis alleen achter. In een niets ontziende wrok tegen al wat nieuw ontstaat.

Zo misgun je jezelf het licht tussen twee gedachten. En ben je niet bezig met waar het écht om gaat. Ontdaan van liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid ben je een speeltje van je gedachten. Zit je, weliswaar in monnikspij gehuld, spiritueel dood op je matje.

Leef in het heden. Gebruik je meditatie niet als vorm. Maar als middel tot ontwaken. Laat het nieuwe toe. Spontaan. Vloeiend als een stroom.

Beleef het NU-moment. Zie hoe élk moment de wereld herboren wordt. In al haar aspecten. Kijk, hoor, ruik, proef, voel en denk als een Boeddha. Vrij. Ongebonden. Zonder wereldse structuren. Niet gemanipuleerd door wat dan ook. Niet gescleroseerd door *sankhara*'s van onwetendheid, verlangen en afkeer.



Haat

In de *sutta's* spreekt de Boeddha op verschillende plaatsen over haat.

Iemand die zich persistent blijft vastklampen aan geleden onrecht volhardt in zijn wens om wraak te nemen. Hoe méér hij/zij deze gedachten blijft koesteren, hoe méér zijn/haar wraakzucht stijgt. Haat leidt tot verbittering en kan nooit iets ten goede keren. Alle drogredenen van de haatdrager om de haat te bestendigen ten spijt.

Haat is het vuur in de geest dat alle heilzame gedachten, woorden en daden in de weg staat. Wie haat blijft voeden, zal zich nooit bevrijden van haat. Daarvoor is zijn/haar hechting aan het 'ik' te groot.

Maar ook het tegenovergestelde is waar. Wie verbittering over een geleden onrecht loslaat, wie het verleden het verleden kan laten, wie kan vergeven en vergeten, zal rust vinden.

Vijandigheid overwinnen leidt tot rust. In de *sutta's* benadrukt de Boeddha steeds opnieuw de heilzame kracht van liefde. Omdat de aard ervan vreugde is en omdat het altijd geluk en welzijn brengt, is liefhebben de meest heilzame menselijke daad.



Identificeer je niet met je eigen Grote Gelijk

De Atthakavagga, één van de oudste delen van de *Pali*-*canon*, laat er niet de minste twijfel over bestaan: wil de beoefenaar een einde maken aan zijn 'onvrede' (*P. dukkha*) en 'innerlijke vrede' (*P. shanti*) bereiken—het hoogste doel in dit leven—dan heeft hij/zij geen andere keuze dan alle meningen, opinies, filosofieën, doctrines, metafysische constructies en religieuze opvattingen los te laten.

Meningen, opinies, filosofieën, doctrines en religieuze opvattingen zijn de oorzaak van mentale onrust; van onenigheid en strijd; van trots en neerslachtigheid; van disharmonie in gemoedstoestanden; van gemis aan vrede met jezelf en de wereld.

De *sutta*'s van de Atthakavagga zijn direct en duidelijk: elke hechting aan meningen, opinies, filosofieën, doctrines en religieuze opvattingen vormt een obstakel voor het bereiken van innerlijke vrede.

Elke identificering met opinies leidt immers tot conflictueuze toestanden met anderen die er een verschillende opvatting (of zelfs geen opvatting) op na houden.

Hetzelfde geldt voor opinies over opinies; meningen over meningen; filosofieën over filosofieën; doctrines over doctrines en religieuze opvattingen over religieuze opvattingen.

De *Muni* van de Atthakavagga—de Wijze, die in de *sutta*'s van de Atthakavagga de personificatie is voor de Boeddha—wijst elke identificering met een bepaalde opinie, filosofie, ... radicaal af.

Waarom?

Omdat elke identificering het 'eigen' Grote Gelijk—het 'zelf', het eigen individuele wereldje—bevestigt. En op deze manier de persoonlijkheid in stand houdt. Dit geloof in persoonlijkheid (*P. sakkaya-ditthi*) is de eerste (en belangrijkste) van 10 mentale ketens (*P. samyojanas*) die de beoefenaar aan *samsara* binden en hem/haar beletten tot ontwaken te komen.

Observeer aandachtig hoe identificering werkt. Onderzoek hoe elke identificering je meesleurt in de maalstroom van het leven. Trap niet in die val. Laat je Grote Gelijk los. Laat je 'ik' los. Ga eraan voorbij.

Doof dit helse vuur van onwetendheid, verlangen en afkeer. Het is jouw eerste stap naar bevrijdend inzicht.



Juist spreken (*P. samma vaca*)

Juist spreken is de derde factor van het Edele Achtvoudige Pad. Het behoort tot de groep van moraliteit of ethiek (*P. sila-khandha*).

Samma vaca behoort tot de belangrijkste activiteiten van de mens omdat spreken uit gedachten voortkomt en de voorbode is van ons handelen: gedachten → woorden → daden.

In de Mahasatipatthana Sutta ¹⁰⁰ definieert de Boeddha *samma vaca* als volgt:

• *En wat is juist spreken? Het is het zich onthouden van leugens, het zich onthouden van achterklap, het zich onthouden van grove taal, het zich onthouden van kletspraat— dát, Monniken, wordt juist spreken genoemd.* •

Mijlenver verwijderd van het vormelijk prevelen en reciteren (*P. pariyatti*) van deze woorden is de praktische beoefening (*P. patipatti*) en de realisatie (*P. pativedha*) ervan.

In de Anguttara Nikaya ¹⁰¹ formuleert de Boeddha de vijf kenmerken waaraan *samma vaca* moet voldoen:

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

Het is duidelijk dat er, zowel naar inzicht als naar beoefening toe, nog heel wat werk aan de winkel is. Niet enkel bij ieder van ons maar evenzeer bij vele doctrinaire scherp-slijpers.



'I am a continuation like the rain is a continuation of the cloud' ¹⁰²

Elk moment is een moment van ontstaan. Elk moment is een moment van vergaan. Ontstaan en vergaan zijn de twee drijfkrachten die het bestaan beheersen. Geboorte en dood vormen kruis en munt van het leven. Een Januskop.

Alles wat samengesteld is, moet ooit vergaan om nadien— in een andere vorm (in een andere energetische samenstelling)—opnieuw te ontstaan. Als de vereiste oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*) ervoor zich manifesteren. Dit is de eeuwige kosmische energie zoals ze belichaamd wordt door Shiva Nataraja in de hindoeïstische kosmologie.

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

Elk ogenblik beseffen dat niets eeuwig is. Dat alle dingen, alle geconditioneerde verschijnselen samengesteld zijn uit én afhankelijk van de interactie van de vier elementen (*P. dhatu's*). Aarde. Water. Vuur. Lucht. Dat het hele universum één doorlopende manifestatie van energie is. Dat er géén énkelen vastheid bestaat. Geen stabiliteit. Geen zelf.

Het hele universum is in voortdurende beweging. Van de grootste interplanetaire ecliptica tot in het kleinste onderdeelje. Dit is de natuurwet. *Dhamma*. Alles vloeit in mekaar. 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.* •

Ervaar deze vergankelijkheid in élk moment. Observeer je adem. Jouw persoonlijk *basecamp*. Aandachtig. In elk moment bevrijdt de adem zichzelf. Wrikt zich los uit de omknelling van zijn omhulsel. Autonoom. Onbewust. Spontaan. Zonder 'ik'.

Ervaar hoe geen enkele adem gelijk is aan de vorige. Noch aan de volgende. Ervaar dit proces van ontstaan en vergaan. Bevrijd jezelf. Je adem toont je de weg. Zolang je leeft.



Voorkeur en afkeer

'Voorkeur' en 'afkeer' zijn twee begrippen waar de *sutta's* van de *Pali*-canon van doordrongen zijn.

Voorkeur of verlangen (*P. tanha, lobha*) en afkeer (*P. tanha, lobha*) verwijzen rechtstreeks naar de oorzaak van het menselijk lijden (*P. dukkha*). Dit is de tweede Edele Waarheid (*P. samudaya sacca*).

Waarom is dit zo?

Omdat verlangen en afkeer onherroepelijk tot 'worden' (*P. bhava*) leiden. Dit permanente 'worden' ondersteunt het illusoire 'ik'. *Bhava* wordt in de *Pali*-canon metaforisch omschreven als 'wedergeboorte'.

De betekenis van 'wedergeboorte' is: steeds hetzelfde stramien doorlopen. Altijd hetzelfde doen en toch een andere uitkomst verwachten. Steeds in diezelfde val trappen. De kringloop van het vastklampen. Rondjes lopen. *Samsara*.

Door het loslaten van verlangen en afkeer (en onwetendheid) breekt de *dhammanuvatti* uit de cirkel van zijn bestendig 'worden'. Door het vuur van de *sankhara's*¹⁰³ van verlangen en afkeer te doven bevrijdt hij/zij zichzelf. Stopt hij/zij dit 'worden' (*P. anabhava*). Komt hij/zij tot Zelfrealisatie. *Nibbana*.

Nibbana is dus geen plaats, geen sfeer of 'toestand'. *Nibbana* is de vernietiging van verlangen en afkeer (en onwetendheid), waardoor de beoefenaar tot bevrijding (*P. vimutti*) en tot innerlijke rust (*P. shanti*) komt. In dit leven.

Belangrijk in dit verband zijn 'de acht wereldse of samsarische dhamma's': dit zijn acht drijfveren voor handelingen die de mens in *samsara* gevangen houden.

Het zijn vier dichotomieën die geënt zijn op verlangen naar en aversie van, namelijk: (a) verlangen naar winst, resp. afkeer voor verlies; (b) verlangen naar lof, resp. afkeer voor blaam; (c) verlangen naar roem, resp. afkeer voor onbekendheid; (d) verlangen naar geluk, resp. afkeer voor lijden.

Deze acht wereldse dhamma's vernietigen het Edele Achtvoudige Pad. Wanneer de *puthujjana* deze dingen najaagt (verlangen) of verwerpt (afkeer) zal hij nooit de stroom betreden.

De acht wereldse dhamma's enerzijds en het Edele Achtvoudige Pad anderzijds verdelen de mensheid in twee (ongelijke) helften: '*Tous les hommes n'habitent pas le monde de la même façon*' (Jean-Paul Dubois).



Dhamma—de natuurwet

Omdat *Dhamma* de zó-heid van de dingen is—de natuur van de dingen—kan er nooit tegenspraak zijn tussen wetenschap en *Dhamma*. Dit zou immers een *contradictio in terminis* zijn.

De Dalai Lama heeft steeds verklaard dat wanneer wetenschappelijke bevindingen in tegenspraak zijn met hetgeen in de geschriften staat, de volgelingen van de Boeddha die nieuwe informatie onvoorwaardelijk moeten accepteren.

Zulke stellingname staat in schril contrast met de dogmatische religies, die, door hun dictatuur van het Grote Gelijk, reeds eeuwen wanhopig achter de feiten aanstropelen...



Een constante flux van verandering...

Vlak vóór zijn ontwaken, tijdens de eerste nachtwake, kreeg Siddhattha Gotama inzicht in zijn ontelbare vroegere levens.

In detail zag hij het eeuwige proces van ontstaan en vergaan—deze eindeloze cyclus van geboorte en dood. Dit ‘proces’ dat zich uitstrekt over alle tijdperken. Hij noemde dat *samsara*. Zo gebruikte hij het vedische begrip van wedergeboorte uit de *Upanishads* dat zijn geschoolde toehoorders erg vertrouwd in de oren klonk en herdefinieerde het tot een prachtige metafoor om het bestendige ‘worden’ van de wereld te duiden.

De toekomstige Boeddha zag (*P. janami passami*) dat het hele universum één doorlopende manifestatie van energie is. Hij ervoer—2400 jaar eerder dan wat Charles Darwin wetenschappelijk documenteerde—hoe alles met alles en iedereen met iedereen verbonden is. Dat alles naadloos in mekaar vloeit.

Hij observeerde zijn lichaam * *van de top van zijn hoofd tot aan de tippen van zijn tenen en van de tippen van zijn tenen tot aan de top van zijn hoofd* *

Hij zag dat in zijn hele lichaam op élk moment alles veranderde; dat op géén enkel moment ook maar iets hetzelfde bleef. Hetzelfde gold voor zijn gevoelens en gewaarwordingen. Ook hier stelde hij vast dat géén enkel gevoel en géén enkele gewaarwording ook maar één moment onveranderd bleef. Hij zag dat alles ontstaat om direct weer te vergaan. Dat alles veranderlijk en vergankelijk (*P. anicca*) is.

De toekomstige Boeddha beseft dat de vergankelijkheid die hij in zijn eigen lichaam, in zijn eigen gevoelens en in zijn eigen gewaarwordingen waarnam, voor alle fenomenen gold. *Anicca* als kenmerk voor alle verschijnselen.

Doordat dit cyclische ‘proces’ van ontstaan en vergaan geen begin en geen einde kent verloren de begrippen geboorte en dood voor hem hun betekenis.

De Boeddha zag dat de lineaire begrippen geboorte en dood slechts rechtstreekse gevolgen zijn van onwetendheid, van verwarring, van confusie (*P. avijja*) dat er een ‘ik’ – een permanent ‘zelf’ (een ‘ziel’) bestaat, afgezonderd van de rest.

Voor de *dhammanuvatti* vormt het ervaren van *anicca* de belangrijkste stap op zijn weg naar bevrijding.

Wil de gevorderde beoefenaar een stroombetreder (*P. sotapanna*) worden dan moet hij deze flow, deze stroom van vergankelijkheid zien én ervaren. Zonder dit inzicht zal hij nooit de stroom betreden. Om *sotapanna* te worden moet hij het bestaan begrijpen (= ‘ervaren en realiseren’ → *P. paccanubhoti*) als een continue, cyclische evolutie, waar alles in constante verandering is. Als een proces. Als een flow. Als een stroom van energie. Als een constante flux van verandering...

Voor meer informatie verwijs ik naar mijn boek *Sotapattimagga. Het Pad van de Stroombetreder*. Gratis te downloaden op volgende link—<https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Sotapattimagga-1.pdf>



Over structuren

Wie *Dhamma* in een vorm probeert te gieten, gaat aan de essentie voorbij. Vorm is immers leegte, leegte is vorm. Anders gezegd: vorm is vorm en niet méér dan dat: het is gewoon wat het is. Het staat volkomen los van onze ideeën, overtuigingen en interpretaties. Inzicht staat haaks op onze neiging om vorm, materie, bestendig—heilig, synoniem van 'heel'—te verklaren. Structuren zijn *Dhamma* niet.

Overkoepelende structuren zijn zelfs helemaal *Dhamma* niet: dit zijn slechts structuren die onderliggende structuren in stand pogen te houden en naar hun hand proberen te zetten.

Een overkoepelende structuur is een zgn. 'bovenbouw', (cfr. Karl Marx), een superstructuur die wordt opgericht om standpunten in de markt te zetten (beïnvloeding, opiniëring, lobbying); om bestaande toestanden te rechtvaardigen en/of te verdedigen waardoor bepaalde systemen in stand (kunnen) gehouden worden of gefaciliteerd (machtsbasis-sen, benoemingen, subsidiëring). De hamvraag is of de belangen van de (super)structuren corresponderen met de basis. Op grote hoogte kan de lucht immers erg ijl worden. Onwezenlijk. Schraal.

Finaal is het de beoefenaar, die bepaalt wat hij/zij aanvaardbaar en toepasselijk vindt. Die zélf kijkt wat met de werkelijkheid strookt. Niet de (overkoepelende) structuren. Onderwerping of bevrijding is een persoonlijke keuze. Voor de Boeddha bestaat er geen twijfel: • *Atta hi attano natho—leder is zijn eigen beschermer.* •

Structuren bezitten de aberrante eigenschap om elkaars aanwezigheid op te zoeken. Om tegen elkaar aan te schur-

ken. Zij herkennen elkaar. Zij ondersteunen elkaar. Zij spreken immers dezelfde taal, ook als ze tegenstrijdige belangen te verdedigen hebben.

De vastheid, stelligheid, duurzaamheid, stabiliteit, bestendigheid die structuren willen uitstralen is echter niet de *'ware aard van de dingen'*. Is niet *yatha-bhuta*. Vastheid, stelligheid, duurzaamheid, stabiliteit... is geen kenmerk van de verschijnselen, van de dingen, van de fenomenen, van de *dhamma's*. Hierdoor zijn structuren weinig meer dan geforceerde uitwassen. Of aanwassen. Kernhout zijn ze in ieder geval niet. Nooit.

Dhamma is de tegenpool. *Dhamma* is spontaan. Spontaan is het antoniem van vastgeroest. Het tegengestelde van geconditioneerd. Van gemanipuleerd.

Spontaan is ruimte: vormloos, naamloos, tijdloos, zonder dimensie, onbezoedeld. Zonder verleden, zonder toekomst, zonder begeerte, zonder afkeer, zonder hechting. De volheid van het heden. Van het hier-en-nu.

Het is de plotse diepe herkenning van wat zich in het heden manifesteert. Het is het sacrale van de vergankelijkheid in elk moment. *Udayabbaya*. Alles één in vergankelijkheid. In samenhang met al het andere. Alles met elkaar vervlochten. Holistisch. Waar het grote zich manifesteert binnen het kleine en het kleine binnen het grote. Dit ervaren is spiritueel wakker worden. Ontwaken. Wakker worden. Intiem zijn met alle dingen.

Spontaan is 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 op zich — ‘an sich’ — is de echte werkelijkheid van het moment. Zintuiglijke ervaringen zonder inhoud. Zonder voorkeur. Zonder afkeer. Zonder oordeel. Zonder opinie. Zonder enig persoonlijk additief. Zonder woorden. Zonder concepten. Zonder structuren.

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



Identificeer je nooit met haat

Op verschillende plaatsen in de *Pali*-canon (o.m. in de Dhammapada) wijst de Boeddha erop dat haat (*P. dosa*, *vyapada*) nooit door haat kan gestild worden. Enkel liefde stilt haat. Slechts wie haat loslaat verwerft innerlijke vrede. Niet-haat (*P. adosa*) ligt ten grondslag aan het heilzame. Liefde en mededogen vormen de basis voor geluk (*P. sukha*). Voor innerlijke vrede (*P. shanti*).

Wie zich mordicus vastklampt (*P. upadana*) ¹⁰⁴ aan wat zich ooit heeft voorgedaan, aan een geleden onrecht, pookt zijn verlangen op om wraak te nemen. Hoe méér hij/zij deze onheilzame gedachte koestert, hoe méér zijn/haar wrok en wraakzucht stijgt. Hoe groter zijn/haar intentie om anderen pijn te doen groeit.

Haat leidt tot verbittering. Haat is het geestesvuur dat alle deugdzame daden blokkeert. Haat is één van de Vijf hindernissen (*P. panca nivarana*) die het spiritueel proces belemmeren. Wie het vuur van haat brandstof geeft, zal zich nooit bevrijden van haat. Zal nooit het vuur doven.

Haat is geworteld in onwetendheid (*P. avijja*). Het is een geestesgesteldheid die ontstaat wanneer het inzicht ontbreekt dat alles élk moment verandert, futiel is en volkomen onstabiel. Dat er geen permanent 'ik' bestaat.

Zulke gemoedstoestand heeft onheilzaam spreken en onheilzaam gedrag tot gevolg. Onheilzaam spreken en onheilzaam gedrag zijn slechts de veruitwendigingen van het probleem. Het echte probleem is onwetendheid. Het niet (kunnen/willen/durven) begrijpen wat de ware aard van de dingen is. *Yatha-bhuta*.

Identificeer je nooit met haat. Heul niet met haatdragers. Ook niet met structuren die haat faciliteren. Observeer aandachtig dit dorre parcours. Overdenk dit dode spoor. Zie de perfide aspiratie die aan haat ten grondslag ligt. Maak je geest vrij van haat. Huil niet met de wolven in het bos.

Laat *metta* jouw antwoord zijn. Vul je hart met wijsheid en mededogen. Met *panna* en *karuna*. Dit is het pad van de Boeddha. Dit is het Middenpad.



VOETNOTEN

¹ *paccanubhoti (P)* → *pati + anu + bhu + 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*.

² *Atta hi attano natho (P)* — *Ieder is zijn eigen beschermer*.

³ *padaparama (P)*: een praatjesmaker. Letterlijk: 'iemand voor wie woorden het hoogst haalbare zijn'. Een persoon die énkél de woorden hoort of leest, zonder ze te begrijpen. Iemand die, ondanks het feit dat hij veel heeft gehoord, veel kennis heeft verworven en tentoonspreidt, niet tot wijsheid is gekomen. (*Nyanatiloka—Manual of Buddhist Terms and Doctrines, Buddhist Publication Society*).

⁴ *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16*

⁵ *Ajahn Chah, (2001), Being Dharma. The Essence of the Buddha's Teachings p. 127*

⁶ *Sucitto, Ajahn, (2011), Parami. Ways to Cross Life's Floods — <https://cdn.amaravati.org/wp-content/uploads/2014/09/Parami-Ways-to-Cross-Lifes-Floods-Ajahn-Sucitto.pdf>*

⁷ *Dhammapada, Gatha #174*

⁸ *Dhamma-oog: Dhammacakkhu (P)* → *Dhamma+cakkhu*: *Dhamma* = de Leer van de Boeddha; *cakkhu* = het Oog. *Dhammacakkhu* = letterlijk: 'het 'oog van Dhamma', in de betekenis van 'datgene waar het écht om gaat'.

⁹ *parinibbana (P.)* → *pari+nibbana*: *pari* = voorbij; *nibbana* = uitdoving.

¹⁰ *De khandhas (P.)* zijn de vijf aggregaten van toe-eigening of de vijf componenten waaruit de mens—het nama/rupa-complex—is samengesteld.

¹¹ *Dhammatalk van de Dalai Lama voor de wereldwijde boeddhistische congregatie in Aurangabad, India, dd. 24 november 2019, Boeddhistisch Dag-blad, dd. 26 november 2019—Boeddha was geen schepper.*

¹² *Kloppenborg, Ria, (2006), The Paccekabuddha: A Buddhist Ascetic. A Study of the Concept of the Paccekabuddha in Pali Canonical and Commentarial Literature p. 26*

¹³ *Ajahn Chah, (2000), Een stille woudvijver. De inzichtmeditatie van Ajahn Chah p. 186*

¹⁴ *Thera Soma, (1998), The Way of Mindfulness. The Satipatthana Sutta and Its Commentary, p. 6*

¹⁵ *Dhammapada, Gatha #354*

¹⁶ *abhithanani* → *abhi+thana*: *abhi* = alles; *thana* = overstijgen. *Abhithanani* = letterlijk: 'datgene wat alles overstijgt'.

¹⁷ *Ratana Sutta, Sutta Nipata 2.1*

¹⁸ *Alagaddupama Sutta, Majjhima Nikaya 22*

¹⁹ *Dit zijn de vijf khandhas.*

²⁰ *Mijn vertaling van de Khaggavisana Sutta kan je downloaden op deze link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Khaggavisana.pdf>*

²¹ *Stephen Batchelor, (2013), Boeddhisme zonder geloof.*

²² *Anattalakkhana Sutta, Samyutta Nikaya 22.59*

²³ *sabhava (P.)* → *sa+bhava*: *sa= zo, op deze manier; bhava = geboren worden, ontstaan, natuur.*

²⁴ *Het volledige relaas van deze pelgrimsreis kan je gratis downloaden via deze link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Yatra.pdf>*

²⁵ *Deva Premal & Miten (2007), Soul in Wonder, Awakening.*

²⁶ *pabhata (P.): alles wordt helder; alles wordt duidelijk.*

²⁷ *Upaddha Sutta, Samyutta Nikaya, 45.2*

²⁸ *puthujjana (P.)* → *puthu+jjana*: *puthu = zonder, separaat van, afgezonderd van; jana = inzicht. Puthujjana = een persoon zonder inzicht; een niet-onderricht persoon, een persoon die afgezonderd is van de Dhamma van de ariya. Het is een 'wereldling'. Het is een persoon die steeds opnieuw in de val trapt van samsara, het permanente 'worden' (P. bhava). Een puthujjana heeft nooit de ultieme waarheid van Dhamma onderkend of gezien en zonder dit 'inzicht' kan hij niet ontsnappen uit zijn hachelijke situatie. De voortdurende cyclus van 'weder'-geboorte is zijn lot. Anders gezegd: dukkha van moment-tot-moment omdat hij de Vier Edele Waarheden niet kent (P. pariyatti), niet beoefent (P. patipatti) en niet realiseert (P. pative-dha).*

²⁹ *Het volledige relaas van deze pelgrimsreis kan je gratis downloaden via deze link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Yatra.pdf>*

³⁰ *Sutta-Nipata, 2.238*

³¹ *dhammavicaya (P.)* → *dhamma+vicaya*: *dhamma = hier in de betekenis van verschijnselen, fenomenen, dingen; vicaya = onderzoek, analyse.*

³² Het volledige relaas van deze pelgrimsreis kan je gratis downloaden via deze link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Yatra.pdf>

³³ Yamaraja' (Skr.) → Yama+raja: Yama = de dood; raja = de koning; Yamaraja = de koning van de dood. Het woord 'dood' (P. marana) heeft trouwens dezelfde etymologische wortels als Mara. Dood en begeerte zijn één en hetzelfde. In vele sutta's wordt 'vastklampen aan de khandhas' rechtsreeks geïdentificeerd met Mara, i.c. met de dood. Zie o.m. Upadiyamano Sutta, Samyutta Nikaya 22.63 — 'Monnik, als je je ergens aan vastklampt, ben je gebonden aan Mara. Als je je niet vastklampt, ben je vrij van de Boze. (...) Als iemand zich vastklampt aan het lichaam (resp. percepties; gewaarwordingen; mentale formaties; bewustzijn) is men de slaaf van Mara. Wie zich niet aan het lichaam (resp. percepties; gewaarwordingen; mentale formaties; bewustzijn) vastklampt, maakt zich vrij van de Boze'.

³⁴ moksha (Devangara, Skr. moksa): het is de bevrijding uit samsara, de eeuwige cyclus van ontstaan en vergaan (wedergeboorte), die afhankelijk is van vroegere intentionele daden (Skr. karma).

³⁵ kinkaras (Skr.): helpers. Yama kinkaras zijn de helpers van Yama.

³⁶ ghee: een zuivere vorm van geklaarde boter—een veelzijdig inzetbaar, natuurlijk vet.

³⁷ Angulimala (P.): de naam van een in de Pali-canon vermelde serial killer, die een vinger van elk van zijn slachtoffers in een halsketting rond zijn nek droeg. Zie Angulimala Sutta, Majjhima Nikaya 86.

³⁸ Kinderen, sadhus, zwangere vrouwen, slachtoffers van slangen en van koeien worden als 'zuiver' beschouwd. Hun lichamen worden niet door het louterende vuur gecremeerd, maar worden 'ge-woon' aan Moeder Ganga toevertrouwd.

³⁹ *Potolaka is de naam van de mythische verblijfplaats van Avalokitesvara—'Op het summum van mededogen, zonder enig referentiepunt, verblijft hij daar, zonder er te verblijven'. Avalokiteshvara, letterlijk 'de Heer die met mededogen neerkijkt', is de bodhisattva van Mededogen. Hij kijkt in alle richtingen en bemerkt het lijden overal. Avalokiteshvara is de representatie van het mededogen van de Boeddha. Zijn oneindige mededogen met het Proces.*

⁴⁰ *Thich Nhat Hanh (2001), Call Me By My True Names. The Collected Poems.*

⁴¹ *Het volledige relaas van deze pelgrimsreis kan je gratis downloaden via deze link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Yatra.pdf>*

⁴² *Goethes Erben (1997), Album Sitz der Gnade.*

⁴³ *Udana 2.11*

⁴⁴ *Udana 4.34*

⁴⁵ *Het volledige relaas van deze pelgrimsreis kan je gratis downloaden via deze link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Yatra.pdf>*

⁴⁶ *'Eer zij Hem, de Verhevene, de Arahant, de Volkomen Ontwaakte'.*

⁴⁷ *Samyutta Nikaya, 7,1,9*

⁴⁸ *dhammakaya: letterlijk: 'het lichaam van de leer'. Het is de absolute 'boeddhanatuur': het is de volkomen Verlichting; de perfecte wijsheid; de morele perfectie; zuiver inzicht en mededogen; de vervulling van Dhamma: een cirkel zonder omtrek die overal zijn middelpunt heeft, zonder begin, zonder einde, vorm- en kleurloos, onvoorstelbaar en ondenkbaar. In één woord: onverwoordbaar.*

⁴⁹ *Sutta Nipata, 3.726*

⁵⁰ *Dhammacakkappavattana Sutta*

⁵¹ *Zukav, Gary, (1980), The Dancing Wu Li Masters p. 197*

⁵² *De Vier Edele Waarheden (P. cattari ariya saccani). De 'waarheden' waarover de Boeddha spreekt zijn geen esoterische waarheden. Geen dogmatische waarheden. Wat hier bedoeld wordt is datgene wat 'wáár' (P. sacca) is. Datgene wat geldt als de natuurwet, namelijk wat relevant was in het verleden, in het heden en in de toekomst.*

⁵³ *Meestal wordt het Pali-woord 'samma' naar het Nederlands vertaald als 'zuiver'. Dit lijkt me te etherisch, te onduidelijk. Ik neig persoonlijk meer naar 'juist', in de betekenis van 'correct', 'foutloos', 'exact', 'zoals het hoort te zijn'.*

⁵⁴ *Deze drie voordrachten zijn: de Voordracht van het in beweging zetten van het Wiel van de Leer (Dhammacakkappavattana Sutta); de Voordracht van het Kenmerk van Leegte (Anattalakkhana Sutta) en de Grote Voordracht van het Overlijden van de Boeddha (Mahāparinibbana Sutta).*

⁵⁵ *Sallatha Sutta, Samyutta Nikaya 36.6*

⁵⁶ *satipatthana (P.) → sati+upatthana: sati = aandacht, opmerkzaamheid; upatthana = het vestigen, baseren, grondvesten. Sati-patthana = het vestigen van aandacht.*

⁵⁷ *miccha-ditthi (P.): een verkeerde kijk op de dingen. Datgene wat voortspuit uit onnadenkendheid (P. miccha-patipatti-avijja) of uit een gebrek aan inzicht, d.i. zich niet duidelijk bewust zijn ofwel het niet juist interpreteren van fysieke, mentale, zintuigelijke en emotionele ervaringen (P. apatipatti-avijja).*

⁵⁸ *Het levenswiel: het wiel van het cyclische bestaan; het wiel van 'wording' (P. bhava) is bekend binnen alle stromingen van het boeddhisme maar het vindt zijn mooiste kunstzinnige realisatie als muurschildering op de buitenmuren van Tibetaanse tempels en kloosters. Het levenswiel is de grafische voorstelling van samsara. Het toont visueel hoe de mens gevangen zit in de cyclus van ontstaan en vergaan.*

⁵⁹ *Saundarananda, V, 24*

⁶⁰ *Vimamsaka Sutta, Majjhima Nikaya 47*

⁶¹ *Pubbarama Sutta, Samyutta Nikaya, 48:45*

⁶² *sampajanna (P.) → sam+pa+janna: sam = in zijn geheel, volledig, alles omvattend, maar 'sam' heeft ook nog een andere betekenis: correct, zuiver; pa = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; janna = weten, begrijpen. Sampajanna vertaal ik als 'helder bewust, met een diepgaand begrip van de vergankelijkheid.'*

⁶³ *dipa (P.) heeft twee betekenissen in het Pali: (a) eiland en (b) lamp. Beide metaforen zijn even bruikbaar en toepasselijk. Een prachtige illustratie van de consistentie van de Pali-canon.*

⁶⁴ *Samyutta Nikaya II.106*

⁶⁵ *Samyutta Nikaya V.422*

⁶⁶ *Samyutta Nikaya IV.433-434*

⁶⁷ *Mahapadana Sutta (Digha Nikaya 14)*

⁶⁸ *Dhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya 56:11*

⁶⁹ *Mijn vertaling van de Parayanavagga. De Weg naar de Andere Oever, kan gratis gedownload worden via deze link: <https://yathabhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Parayanavagga.pdf>*

⁷⁰ *Parayanavagga, Gatha # 101*

⁷¹ *Dhammapada, Gatha #114*

⁷² *Krakauer, Jon, (2011), Into The Wild. Het boek is ook verkrijgbaar in Nederlandse vertaling: De Wildernis In, (2014), Uitgeverij Prometheus.*

⁷³ *Girimananda Sutta, Anguttara Nikaya, 10.60*

⁷⁴ *De Maha Niddesa, letterlijk: 'Grote Commentaar', is een vroege commentaar op bepaalde delen van de Sutta-Nipata. Deze commentaar wordt toegeschreven aan Sariputta.*

⁷⁵ *Het volledige relaas van deze pelgrimsreis kan je gratis downloaden via deze link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Yatra.pdf>*

⁷⁶ *Thera Ratthapala was vooral gekend voor zijn immens vertrouwen (P. saddha). Zie: Ratthapala Sutta, Majjhima Nikaya 82*

⁷⁷ *Anattalakkhana Sutta, Samyutta Nikaya 22*

⁷⁸ *cittakatam bimbam (P): Dhammapada Gatha #147 — cittakatam → citta+kata: citta = geest; kata → kar = maken; bimbam → bimba = beeld, illusie; bimbam = beelden, illusies. Cittakatam bimbam, is vrij vertaald als: 'deze door de geest gecreëerde illusie'. Zelfs fonetisch onthult dit Pali-woord zijn pointe.*

⁷⁹ 'oorspronkelijk gezicht': een prachtige metafoer voor onze wáre natuur (van Zenmeester Eihei Dogen). Wanneer er geen golven zijn, zien we de oceaan; wanneer er geen wolken zijn, zien we de blauwe lucht; wanneer we ons niet identificeren met onszelf, zien we onze wáre natuur; ons 'oorspronkelijk gezicht'.

Niet-identificeren met onszelf wil zeggen: "In wat je ziet, slechts zien wat gezien is; in wat je hoort, slechts horen wat gehoord is; in wat je ruikt, slechts ruiken wat er te ruiken valt; in wat je proeft, slechts smaken wat er te smaken valt; in wat je voelt, slechts voelen wat gevoeld is; in wat je waarneemt, slechts waarnemen wat waargenomen is." (Bahiya Sutta, Udana 1-1)

⁸⁰ De *Visuddhimagga* is het magnum opus van Buddhaghosa, een boeddhistische monnik, die de theoretische en praktische leerstellingen van de Boeddha, die in de Pali-canon zijn opgetekend, beschreef, zoals ze werden begrepen en beoefend door de monniken van het Mahavihara-klooster in Anuradhapura (250 km ten noorden van Colombo, de huidige hoofdstad van Sri Lanka) omstreeks 430 van onze tijdrekening. Het boek wordt beschouwd als de belangrijkste Theravada-tekst nà de Pali-canon.

⁸¹ 'Satsang' is een prachtig Sanskriet-woord dat ik hier graag aan jullie voorstel. Het is van oorsprong een Indisch hindoeïstisch begrip maar het bezit een uitzonderlijk intieme universele diepte. Het betekent letterlijk: 'samenkomen in waarheid' of, eenvoudiger, maar even subtiel: 'in waarheid samen zijn'. Waarheid is datgene wat écht is, wat écht bestaat. Alles wat wérkelijk is (P. yatha-bhuta), is Waarheid. Telkens als iets onze ervaring van Waarheid groter maakt, opent het ons hart en kalmeert het onze geest. Omgekeerd, wanneer iets, zoals een gedachte, angst of oordeel, onze ervaring van Waarheid beperkt of vernauwt, trekt het ons hart samen en wordt onze geest onrustig. Ieder van ons is begiftigd met het vermogen om Waarheid te onderscheiden van illusie. We moeten het énkél ontdekken, opdelen. Zélf. De ware leraar bevindt zich in ons. Wij zijn de Satguru. Als wij het willen (P. cetana) kunnen we steeds in Waarheid zijn. Kunnen we steeds voorbij de vormen van begoocheling gaan. Kunnen we altijd in satsang zijn. In die gelukzalige ruimte die ontstaan en vergaan transcendeert. Acalam sukham.

⁸² Metta Sutta, Anguttara Nikaya 11.16

⁸³ Karaniya Metta Sutta, Khuddakapatha 9

⁸⁴ Erich Fried (1921-1988) was een Oostenrijks schrijver, dichter en essayist van Joodse afkomst. Na zijn vlucht uit Nazi-Duitsland verbleef hij het grootste deel van zijn leven in Engeland. Hij bleef echter publiceren in het Duits. Remco Campert vertaalde dit gedicht naar het Nederlands.

⁸⁵ Mahasatipatthana Sutta, Digha Nikaya 22

⁸⁶ Ajahn Dhammadharo (1948), Frames of reference, p.8

⁸⁷ Anguttara Nikaya 8.7

⁸⁸ 'devadhutas' (P.): de 'goddelijke boodschappers' zijn de leraren van vergankelijkheid die de beoefenaar de voorbijgaande aard van het leven laten zien en hem tot passieloosheid voeren: ouderdom, ziekte en dood.

⁸⁹ *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16*

⁹⁰ *Dhammapada, Gatha 160*

⁹¹ *paccanubhoti (P.)* → *pati + anu + bhū + a*: ervaren, realiseren, experimenteel ervaren; 'direct zien'.

⁹² *Dhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya 56:11*

⁹³ *Parayanavagga, Gatha #124*

⁹⁴ *Mahaviyuha Sutta, Sutta Nipata:*

⁹⁵ *Dhammapada, Gatha #160*

⁹⁶ *Chah, Ajahn, (1999), Forest Path p. 213*

⁹⁷ 'zazen' (Chin.), Syn.: *shikantaza* (Jap.): letterlijk 'zittende meditatie'. Het is 'zitten zonder zich te bewegen'; 'alleen maar zitten'; 'zitten als een berg'. Zazen is de meditatievorm die beoefend wordt in het Zen-boeddhisme. Zazen wordt beoefend om zich te bevrijden van *dukkha* door het realiseren van een kalme, wakkere geest die niet gehinderd wordt door emoties en illusies.

⁹⁸ www.zenantwerpen.be

⁹⁹ *Kassapa Sihanada Sutta, Digha Nikaya 8*

¹⁰⁰ *Mahasatipatthana Sutta, Digha Nikaya 22*

¹⁰¹ *Anguttara Nikaya 5.198*

¹⁰² *Thich Nhat Hanh*

¹⁰³ *sankhara's (P.): een moeilijk te vertalen Pali-begrip. Gewoonlijk spreekt men over mentale formaties, gewoontepatronen, mentaal geconditioneerde verschijnselen (letterlijke vertalingen naar het Nederlands van de Engelse vertaling van de Pali-teksten). Ik hou het liever bij mijn eigen definitie: 'datgene wat de mens bezielt'. Deze impulsieve reacties op prikkels uit de buitenwereld leiden tot onwetendheid (P. avijja, moha), verlangen (P. lobha, tanha), afkeer (P. dosa) en hechting (P. upadana). Sankhara's leiden tot steeds weerkerend 'worden' (P. bhava) en lijden (P. dukkha).*

¹⁰⁴ *upadana (P.) betekent 'hechting'; vastklampen. Het slaat op de materiële oorzaak, het substraat, de brandstof, het middel dat een actief proces geactiveerd houdt. Het is de negende schakel van de keten van afhankelijk ontstaan (P. paticca samuppada). Het is de schakel waar het proces van het eeuwige 'worden' (P. bhava) wordt ingeleid, wat tot wedergeboorte (P. samsara) voert.*

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 de etymologische verklaring, van een *Pali*-woord. Laat staan een spontane, plótse *Dhamma*-ontboezeming van een *kalyanamitta*.

In het voorwoord noteert Ken Verschoren:

◌ *Tijdloze wijsheid—Dit is een ideale bundel om je pad te verlichten in donkere en minder donkere dagen. De tijdloze, rebelse, wijze Boeddha-geest is werkelijk in elke zin aanwezig.* ◌