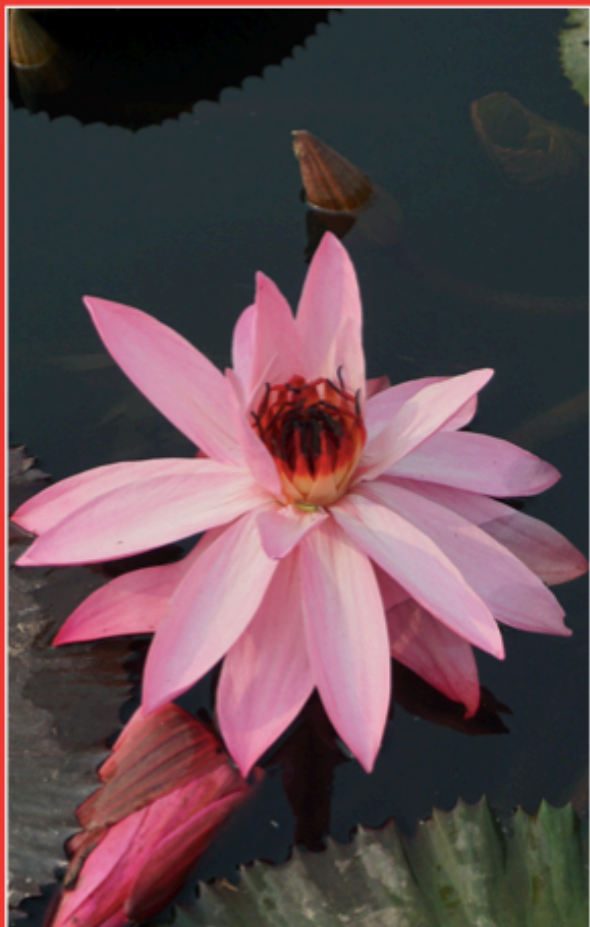


DHAMMA-ZAADJES

DEEL III



Guy Eugène DUBOIS
Voorwoord door Jan Dewitte

DHAMMA-ZAADJES

DEEL III

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 & II—

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

DHAMMA-ZAADJES

DEEL III

Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Jan Dewitte

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: 9789464652895 | NUR-Code: 718

Maranam bhavissati — De dood zal plaatsvinden

• *Vaya dhamma sankhara, appamadena sampadetha—Ik zeg jullie: alles wat de mens bezielt, is aan vergankelijkheid onderhevig. Streeft niet aflatend!* •

Mahaparinibbana Sutta ¹

INHOUD

INHOUD	11
VOORWOORD	17
INLEIDING	21
DHAMMA-ZAADJES	25
Conditionering	25
Begeerte (P. tanha)	26
De Patimokkha	27
Indra's net	28
Conformeer je uitsluitend met waarheid	29
Gevaarwordingen (P. vedana)	31
Het begrip 'wereld'	32
Wijsheid (P. panna) tout court	34
Wakker worden	35
Dit moment	36
De aarde aanraken...	38
Ieder is zijn eigen beschermer	39
Ontstaan en vergaan	41
Dhammakaya	42
Gelijkmoedige aandacht	43
Het essentiële	44
Blijf in het heden	45
Onwetendheid	46
De oorspronkelijke geest (P. sabhava citta)	47
Wees jezelf tot lamp	48
De Poortloze Poort	49
Bevrijding (P. vimutti)	51
Wees je eigen meester	52
Leegte (P. anatta)	53
Kamma	54
Laat de gekte aan je voorbijgaan	55
Kijk. Zie. Observeer.	56
Het causale principe (P. idappaccayata)	58

Meditatietechnieken	59
Ekayana: universele Dhamma	60
Boeddhanatuur (P. buddhatta)	61
Directe ervaring (P. paccanubhoti)	62
Kennis versus wijsheid	63
Het Proces	64
Hechting (P. upadana)	65
Perfekte aandacht (P. yoniso manasikara)	67
Gepenetreerd doorzicht (P. pativedha)	69
De lakmoesproef	70
De Middenweg (P. majjhima patipada)	71
Vluchtig...	72
Spontaan	73
De Boeddha over conditionering	75
Zitten als een berg, stromen als een rivier...	76
Hallucinaties	77
De Boeddha over wijsheid en bewustzijn	78
Inzicht	82
Zonder 'zelf' (P. anatta)	83
Kamma (P.)	85
Sampajanna (P.)	87
Vreugde in jouw beoefening	89
Spontaan Bewust Zijn	90
Afhankelijk ontstaan (P. paticca samuppada)	92
Jataka's	93
De staat van vrede	94
De persoonlijke afzondering (P. ekaviharo)	95
De khandha's (P.)	96
Laat boosheid (P. kodha) je niet destabiliseren	99
Kwaadheid, haat, boosheid, vijandigheid (P. dosa, vyapada)	101
Bevuil je geest niet	103
Bosmonniken	104
Dhutanga	106
Tilakkhana	108
Jetavana	109
Stilte (1)	111

Stilte (2)	113
Benoemen	114
Vergeven	115
Bevrijding verdraagt geen hechting	116
Leef in het heden. In dít moment. In élk moment.	117
Metta bhavana	119
Ontwikkel vriendelijkheid naar jezelf	123
Kijk met je hart naar de dingen. Niet met ogen vol haat	125
De zelfloosheid van het 'ik'	126
Much ado about nothing	128
Wees jezelf tot lamp	130
Een voortschrijdend proces	131
De werkelijkheid van onze eigen aard	132
Dukkha	133
Dukkha omvat de volledige kaleidoscoop	135
Bevrijding uit dukkha	136
Samen de Stroom betreden	137
Wedergeboorte	139
Verifieer zélf (1)	141
Verifieer zélf (2)	142
Verifieer zélf (3)	144
Van horen zeggen... (P. anittha)	145
Verlangen (P. tanha, lobha) (1)	146
Verlangen (P. tanha, lobha) (2)	148
Ontwaken. Wakker worden.	150
Nibbana	151
Observeer aandachtig	152
Observeer de geest in de geest (P. cittanupassana)	153
De Werkwoorden van de Edele Volgeling	155
Heilzame bewustzijnsstaten	156
Ontwaken	157
Geen schemerzones in de Sangha	158
Forensische aandacht	159
Rondjes draaien (1)	160
Rondjes draaien (2)	162
Van inzicht in anicca naar vimutti	163

Pure Dhamma	164
Observeer zonder hoofd boven je hoofd	165
Structuren	166
Een splinterbom	167
Observeer aandachtig	168
Uit niet-zelf vloeit wijsheid en mededogen voort	170
Kijk met Boeddha-ogen	172
De khandha's	173
Kort en bondig	174
De ware aard van het leven	175
Upekkha	177
Wakker worden	179
Je pense, donc je suis...	180
De rol van de leraar	181
Samadhi	182
De vijf overdenkingen	183
Meer hoeft er niet gezegd te worden...	184
De Boeddha was geen dromer	185
De smaak van bevrijding	186
Dogma versus inzicht	188
Een open poort	189
Moraliteit. Concentratie. Wijsheid.	190
Graaf de wortel van verlangen op	191
Het begrijpen van de ware aard van de dingen	192
De basis van onze beoefening	193
Het karakter van de vormen	194
Inzicht	195
Een golf	196
Perceptie	197
Dhamma	198
Keuzeloos gewaarzijn	199
Inzicht in de tilakkhana	200
Vorm is leegte. Leegte is vorm	202
Gedachten	207
De Wijze en de dwaas	208
Loslaten van verlangen	209

Territorio incógnito	211
De dood zal plaatsvinden	212
Kalyanamitta	213
Satsang	215
Perspectief	216
Breng je geest tot rust	217
VOETNOTEN	221

VOORWOORD

Ik was met mijn broertjes verdwaald in het bos. Onze ouders hadden ons daar uit onmacht gedumpt. We waren doodsbang en wisten niet wat te doen. Het was pikdonker om ons heen en er zaten overal hongerige roofdieren en boze bosgeesten, dat wisten we!

'Wat gaan we nu doen?' vroeg ik aan Doener, de oudste broer. Hij antwoordde: 'Laten we gewoon doorlopen, altijd maar verder. Op de duur komen we wel op bekend terrein.'

Dat deden we dan, maar na een paar uur kwamen we weer op ons vertrekpunt uit...Moedeloosheid en verwarring alom...

Aan Dikzak, de luie broer, vroeg ik: 'Wat nu?' Hij zei: 'Laten we gewoon blijven zitten waar we zijn. Misschien komt iemand ons redden?' Zo gezegd, zo gedaan. Lange, bange uren gingen voorbij, maar de reddende fee kwam niet opdagen!

Wijsneus, de jongste van de hoop, zat daar rustig te genieten van de stilte, met een glimlach op zijn gezichtje... 'Waarom zit jij daar zo te lachen?' schamperde ik. 'Ik heb een oplossing voor ons probleem, maar jullie luisteren toch nooit naar me', fluisterde hij.

Voor eenmaal wilden we nu wél naar hem luisteren. We konden niet anders. Hij vertelde, met een twinkeling in zijn oogjes: 'Ik wist dat papa en mama ons dit weer gingen lappen. Daarom had ik een hele boel witte steentjes verzameld en die, op onze tocht door het bos, zonder dat papa en mama het zagen, hier en daar op de grond laten vallen. We moeten nu alleen maar deze steentjes volgen en zo geraken we weer thuis!'

We volgden dus de witte steentjes en na een dik uur stappen kwamen we weer veilig thuis aan!

Pa en ma content!

Met het schrijven van de Dhamma-zaadjes doet Guy Dubois wat Wijsneus deed. Hij verzamelt uit de tienduizenden suttatexten voor ons een heleboel bruikbare witte steentjes en legt die als aanwijzers op ons lange hobbelige pad naar onze thuishaven. De grote keien (de boeken van Guy) zijn misschien niet voor iedereen gemakkelijk bruikbaar, de honderden kleine steentjes wel!

We zijn, als de kleine broertjes, verdwaald geraakt in deze roerige tijden. We willen allemaal weer thuiskomen. Maar gevaarlijke roofdieren zoals materialisme, egoïsme, consumentisme, angst, isolatie en polarisering... (jawel: de 3 vergiften van verlangen, afkeer en onwetendheid in al zijn verschijningsvormen!) versperren onze weg.

Doener staat voor de doorzetter: hij leest zelfhulpboeken, luistert naar de priesters, googelt zich te pletter op zoek naar Het Licht, laat zich leiden door influencers, gaat elke dag een uur op zijn kop staan, zoekt zijn geluk in allerlei modieuze gezondheidsdiëten, aapt de levensstijl van allerlei BV's na... maar komt uiteindelijk tot de ontdekking dat hij de oplossingen zoekt waar die niet te vinden zijn.

Dikzak staat voor de pessimist: 'Het haalt allemaal toch niets uit. Laten we maar wachten op het armageddon! Je wordt daar bovendien ook niet moe van!' Hij had een Chinees klasgenootje horen vertellen over wu wei, maar hij had dit duidelijk niet gesnapt...

Wijsneus echter weet dat je mensen niet zomaar moet geloven omdat ze ouder zijn, of een gezagspositie hebben, dat je alert moet zijn en je eigen intuïtie (je innerlijke zien-en-weten) moet volgen om thuis te komen en dat je dat helemaal zélf moet doen. Stap voor stap! Met onverdroten ijver!

We komen op onze dwaaltocht veel wegwijzers tegen. We kunnen een religie aanhangen, we kunnen een politieke doctrine volgen, we kunnen de media geloven, we kunnen ons blinde-

lings laten leiden door een zelfverklaarde genezer of goeroe... maar we kunnen ook de inzichten van de Boeddha volgen en zélf zien en experiëntieel ervaren of die ons helpen op onze tocht...

Sommigen onder ons zullen het echter niet opbrengen om die tienduizenden sutta's (ook niet in een vertaling) te doorworstelen. Die grote keien zijn voor velen van ons te zwaar! Maar de kleine witte steentjes zijn handig om mee te dragen!

Guy bezorgt ons deze steentjes, deze Dhamma-zaadjes, elke morgen opnieuw op het internet. Nu kan je ze ook in boekvorm lezen!

Gesneden brood!

Ik ben hem, samen met vele anderen, ontzettend dankbaar voor zijn noeste arbeid!

Jan

Deurne, 31 juli 2022



Jan Dewitte (°1946) was in zijn actieve leven leraar Nederlands en Geschiedenis op een Antwerpse Middenschool. Na zijn pensionering bleef hij nog een paar jaar als vrijwilliger Nederlands als tweede taal onderwijzen aan nieuwkomers en was hij een tijd lang buddy voor enkelen van hen. Uit één van deze contacten vloeide een blijvende relatie voort als “vervangende vader” voor de nieuwkomer, als “schoonvader” voor diens echtgenote en als “opa” voor hun kinderen.

Sinds 1995 al was hij het meditatieve pad aan het volgen, te beginnen met TM, maar de praktijk verwaterde, omdat hij geen groep gelijkgezinden vond ter ondersteuning.

Via zijn huisarts kwam hij een tiental jaren geleden in contact met Ehipassiko. Na een aarzelend begin begon de meditatie een vaste plaats in zijn dagelijks leven in te nemen. Nu is hij al een tijdje als vrijwilliger betrokken bij Ehipassiko en gaat hij ook voor in groepsmeditaties. Mede door de publicaties van Guy Dubois groeide zijn inzicht dat boeddhistische meditatie verdiept kan worden door een bestudering van de Dhamma.

De Andere Oever lonkt...

INLEIDING

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

Dhamma heeft vele betekenissen. *Dhamma* is, behalve de Leer van de Boeddha zelf, 'de 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*). ²

Dhamma wordt uitgebreid beschreven in meer 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 inzichtleer—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, opperbouwmesters..., 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 *dhammanuvatti* 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. Naar jouw beoefening toe.

Onderken zélf met groeiende nieuwsgierigheid en penetrerende opmerkzaamheid de onderliggende waarheid die zich in deze woorden en concepten verschuilt. Want elke

stap die je zélf zet, maakt alles duidelijker. Maakbaarder. Geschikter. Verstaanbaarder.

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

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

Guy
Beerzel, augustus 2022

DHAMMA-ZAADJES

Conditionering

Conditioneringen zijn gewoontepatronen die ons tot slaven maken. Tot gevangenen van onze eigen overtuigingen, opinies, gehechtheden, behoeften, verlangens en angsten.

Gevangenen van onze sociale programmering, van onze angst voor wat anderen over ons denken, van onze angst voor de dood, van onze onwetendheid over de wérkelijke werkelijkheid. Gevangenen van onze zintuigen, die ons mentaal en emotioneel functioneren beheersen.

Onze zintuigen verleiden onze geest tot het steeds opnieuw herhalen van mechanische gedachten en handelingen. Deze voortdurende herhaling heeft het nefaste gevolg dat de conditioneringen niet afnemen maar worden versterkt. Hierdoor wordt de keten die ons aan de zintuiglijke wereld bindt alsmáar sterker. En onze vrijheid steeds meer beknot.

Om conditionering te counteren bestaat slechts één tegengif: permanente aandacht op het essentiële: op het proces van ontstaan en vergaan van alle dingen. Op *anicca*. Met volharding. Een moeilijke opdracht. Maar één die perspectief biedt. Écht perspectief, niet in de betekenis die onze bevlogen machthebbers in Covid-tijden aan dit woord gegeven hebben: het 'rijk der vrijheid'...



Begeerte (*P. tanha*)

De Boeddha in de Tanha Sutta: ³

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

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

Verlangen staat voor het hunkeren naar mentale of lichamelijke objecten die bevrediging oproepen. Verlangen moet bekeken worden in de meest ruime betekenis van het woord.

Het gaat niet enkel over verlangen naar seksuele bevrediging, maar verlangen naar alle mogelijke vormen van zintuiglijke saturatie (*P. kamma tanha*) zoals: verlangen naar eten; drank; geld; materiële bezittingen; roem; macht; verlangen naar één of ander resultaat (politiek; religieus; sport...); verlangen naar vervolmaking; naar spiritueel ontwaken...

Maar ook het verlangen naar bestaan (*P. bhava tanha*) en het verlangen naar niet-bestaan (*P. vibhava tanha*).

Het zijn deze drie '*tanha*'s' die de oorzaak vormen van ons lijden; van onze ellende (*P. dukkha*).



De Patimokkha ⁴

• *Het kwade vermijden. Het goede ontwikkelen. De geest zuiveren—dit is de leer van de Boeddha's.*

De Boeddha's zeggen dat nibbana het Hoogste is.

Wie de thuisloosheid is ingetrokken, doet anderen geen kwaad. Wie anderen schaadt kan zich geen samana noemen.

Niet schelden. Niemand kwaad berokkenen. Beheerst de Patimokkha beoefenen.

Zich matigen in het tot zich nemen van voedsel.

Zich afzonderen.

Zich wijden aan hogere spirituele ontwikkeling—dit is de Leer van de Boeddha's. •



Indra's net

Alles wat bestaat torst de hele evolutie. Elk bestaan overkoepelt talloze levens. Elk bestaan staat niet apart. Strekt zich uit over miljoenen jaren. Vormt een continu proces. Net zoals ontwakken een continu proces is. Alles is één. En eindigt niet met één separaat leven. Maar evolueert gestaag verder in transformatie. In permanente mutatie. Zoals de vlam van een opgebrande kaars een nieuwe kaars aansteekt.

Dit is wijsheid (*P. panna*): de dingen zien zoals ze zijn. *Yatha-bhuta*. Uit deze wijsheid volgt een diep mededogen (*P. karuna*) voor alle levende wezens. Compassie.

Laat *panna* en *karuna* je richtsnoer zijn. Beter: *Maha-panna* en *Maha-karuna*.



Conformeer je uitsluitend met waarheid

Conformeer je énkél met wat wáár is. Met wat wérkelijk is. Zoals het is. *Yatha-bhuta*.

Wat is wáár?

De natuurwet: datgene wat wáár was in het verleden; wat wáár is in het heden en wat wáár zal zijn in de toekomst. *Akaliko*.⁵

Wie bovenstaande definitie hanteert beseft onmiddellijk dat de meeste dingen onwaar zijn. Ze sporen niet met de werkelijkheid. Het zijn conditioneringen. Verzinsels. Leugens. Fata morgana's. Uitvloeisels van onwetendheid (*P. moha*). Wensdromen van verlangen (*P. lobha*). Hallucinaties van afkeer (*P. dosa*). Besteed er dus geen tijd aan. Maar vooral: verbind je er niet mee.

Zoek niet naar gelijkenissen van *Dhamma* met religies. Er zijn geen raakpunten. In essentie is *Dhamma* geen religie. Het is een inzichtsléer. Een agnostische wijsheidsléer.

Overeenkomsten bestaan bijgevolg slechts in je verbeelding. En vinden een gretige voedingsbodem in argeloosheid. In conditionering.

Onthou je van syncretisme. Hou de premissen van de *Bhagavat* zuiver. Puur. Bezoedel de aannames van de Boeddha niet. Zoek geen inspiratie in tegenstrijdige denkpatronen. In de speeltuin van Mara is geen inzicht te vinden. Uitsluitend imaginaire verstrooiing. Ik-identificatie. *Dukkha*.

In de Mahaparinibbana Sutta ⁶ maant de Boeddha op zijn sterfbed de aanwezige monniken aan om de *Dhamma-Vinaya* als enige leraar te beschouwen:

• *Laat de leer en de discipline, die door mij onderwezen en uiteengezet zijn, na mijn dood jullie leraar zijn* •

Er valt geen enkele valabele reden te bedenken om *Dhamma* te spiegelen aan religies. De Mahanama Sutta ⁷ verwoordt het zo:

• *Svakkhato Bhagavata dhammo sanditthiko akaliko ehipasiko opanayiko paccattam vedittabbo vinnuhiti—De Dhamma is uitstekend verkondigd door de Gezegende; rechtstreeks gericht op waarheid; resultaatgericht; uitnodigend om te komen kijken; rechtstreeks leidend naar het doel; om individueel ervaren te worden door de wijzen.* •



Gewaarwordingen (*P. vedana*)

De Boeddha in de Mahasatipatthana Sutta: ⁸

• *En hoe, Monniken, observeert een beoefenaar volhardend de gewaarwordingen in de gewaarwordingen?*

*Welnu, wanneer een monnik een aangename gewaarwording (*P. sukha vedana*) ervaart, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een aangename gewaarwording.'*

*Wanneer hij een onaangename gewaarwording (*P. dukkha vedana*) ervaart, is hij zich bewust: 'Ik ervaar een onaangename gewaarwording.'*

*Wanneer hij een gewaarwording ervaart, die noch aangenaam noch onaangenaam is—een 'neutrale' gewaarwording (*P. adukkhamasukham vedana*)—is hij zich bewust: 'Ik ervaar een neutrale gewaarwording.'*



Het begrip 'wereld'

Vangisa: ⁹

• *Wat er ook aan vorm bestaat op aarde, in het water en in de lucht—alles wat ondergedompeld is in deze wereld—is vergankelijk en valt uit elkaar. Met dit inzicht leiden de Wijzen hun leven.* •

In de Salayatana Vibhanga Sutta ¹⁰ wordt het begrip 'wereld' duidelijk gedefinieerd:

• *Waar oog is en zichtbare vormen, visueel bewustzijn en dingen kenbaar door visueel bewustzijn, daar is een wereld en de aanduiding 'wereld'.*

Waar oor is en geluiden, hoorbewustzijn en dingen kenbaar door hoorbewustzijn, daar is een wereld en de aanduiding 'wereld'.

Waar neus is en geuren, reukbewustzijn en dingen kenbaar door reukbewustzijn, daar is een wereld en de aanduiding 'wereld'.

Waar tong is en smaken, smaakbewustzijn en dingen kenbaar door smaakbewustzijn, daar is een wereld en de aanduiding 'wereld'.

Waar lichaam is en aanrakingen, tastbewustzijn en dingen kenbaar door tastbewustzijn, daar is een wereld en de aanduiding 'wereld'.

Waar geest is en gedachten, mentaal bewustzijn en dingen kenbaar door mentaal bewustzijn, daar is een wereld en de aanduiding 'wereld'.

Op deze manier, Monniken, ontstaat de wereld die wij ervaren. ’



Wijsheid (*P. panna*) tout court

Wijsheid vergt geen woorden. Wijsheid komt voort uit stilte. Groeit spontaan. Ontstaat niet uit het dualistische lawaai van je conceptuele denken.

Vanuit stilte ervaar je de ware natuur van de dingen. Het kennen, weten, zien van de ware aard van alle geconditioneerde verschijnselen; van de *dhamma*'s. De wérkelijke werkelijkheid. *Yatha-bhuta*.

Wijsheid is het ervaren van het voortdurende proces van ontstaan en vergaan in élk moment, van moment-tot-moment. Het ontstaan en vergaan. Geboren worden en sterven. La raison d'être. Van alle verschijnselen. Altijd en overal.

In het begrijpen én de aanvaarding van het eeuwige proces van ontstaan en vergaan verbergt zich je bevrijding. *Tout court*.



Wakker worden

De Boeddha zei:

• *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.* •

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

Ontwaken is wakker worden. Observeren hoe de werkelijkheid wérkelijk is. Én deze werkelijkheid gelijkmoedig aanvaarden. *Yatha-bhuta nana dassana*. Niets méér. Maar vooral niets mínder.

Ontwaken is het loslaten van onze hechting (*P. upadana*) waardoor we ons kunnen begeven in de flow, in het proces. Het is het loslaten van de identificatie met óns 'verhaal'; met óns individueel persoonlijk 'drama'.

Het is het 'ontzielen' van de componenten (*P. khandha's*) die het 'ik' vormen—dit raamwerk van onwetendheid, verlangen en afkeer. Het is het wegpellen van het valse, begoochelende 'zelf'-gevoel.

Verlichting resulteert in onze bereidheid om de confrontatie met onze vergankelijkheid aan te gaan. En de hierop volgende acceptatie ervan. Het is de transformatie van dogmatisch geloof (dat we eeuwig bestaan) naar resoluut niet-weten.



Dit moment

Het NU is de enige plaats waar de *dhammanuvatti* tot zelf-realisatie kan komen. Het NU is de plek waar de beoefenaar zich van *dukkha* bevrijdt. Het is de enige plaats waar hij de werkelijkheid kan zien. De enige plaats waar hij wakker kan worden.

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

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

Er is alleen maar dit moment. Dit moment. Slechts wanneer de notie van tijd wegvalt, verdwijnen verwachtingen en komen sluimerende verlangens, resp. afkeer niet aan de oppervlakte.

Blijf dus in het heden. Verleden en toekomst staan voor be-goocheling, verlangen en afkeer. Trap niet in die val.

In een andere tijd verblijven dan het NU triggert het ego: angsten ontstaan en verlangens komen op. Dit veroorzaakt afleiding en verstrooiing. Het belet je om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn.

Het zijn niet de 'herinneringen' aan het verleden die een probleem vormen. Het is het 'hechten' aan die herinneringen dat een probleem is. Het is de neiging om deze heug-

nissen te herbelevén, om de begeerte en passie (*P. chandaraga*) die ze oproepen opnieuw tot leven te wekken. Laat dit hechten los. Vernietig het. Het is onwaarheid.

Hetzelfde geldt voor de rusteloosheid die gedachten over de toekomst oproepen. Ook hier is het de begeerte en de passie die de agitatie veroorzaakt. Hier geldt eenzelfde opdracht: Laat het los. Vernietig het. Het is begoocheling.



De aarde aanraken...

Verlichting kan je slechts bereiken door de aarde aan te raken. Zoals de Boeddha deed in Bodhgaya vóór zijn ontwaken.

Door de aarde getuige te maken van jouw inzicht en mededogen. Getuige van jouw gegrondheid in de aard der dingen. Van jouw aarding. Van jouw persoonlijke realisatie (*P. pativedha*) van het proces van ontstaan en vergaan. Van jouw inzicht dat alles wat leeft de hele evolutie torst. In élk moment.

Van jouw penetrerend inzicht dat elk golfje een oceaan wordt. Elk wolkje een orkaan. Elk ééndagsvliegje een Atlas...



Ieder is zijn eigen beschermer

In de Dhammapada ¹¹ zegt de Boeddha: • *Atta hi attano natho—ieder is zijn eigen beschermer.* •

De meesten onder ons bewandelen tijdens hun leven de bekende, platgetreden paden. Anderen durven nieuwe wegen in te slaan. Slechts weinigen banen zich een eigen weg. Dit zijn diegenen die hun eigen beschermer worden. Die *'het huis verlaten'*. Die de *'thuisloosheid intrekken'* (*P. anoka*).

Deze laatste weg is de meest gedurfde. De meest boeiende. Maar ook de meest uitdagende. De keuze ligt bij ieder van ons. En we krijgen maar één kans.

De Boeddha noemt deze weg metaforisch *'stroombetreding'*. *Sotapatti*. En zij die dit pad volgen beschrijft hij als *'stroombetreders'*. *Sotapanna*. De Boeddha kwalificeert hen als *ariya-puggala*. Als *edele mensen*.

Het is dit pad dat leidt naar het *'koel worden'* (*P. sitibhuto*), d.i. naar bevrijding (*P. vimutti*); naar innerlijke vrede (*P. shanti*) en naar Zelfrealisatie (*P. nibbana*).

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

Zonder hoofd boven zijn hoofd is de *ariya-puggala* zijn eigen meester. Hij is *'een god in het diepst van zijn gedachten'* (Willem Kloos).

Onafhankelijk van elke opinie is hij zijn eigen beschermer. Zijn eigen eiland (*P. dipa*)¹² waar de *tsunami's* van onwetendheid, verlangen en afkeer geen enkele vat op hebben.

Eknath Easwaran:

• *Lacking nothing, craving nothing, he stays in the world solely to help and serve.* •



Ontstaan en vergaan

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 tot ontstaan gekomen is, moet ooit vergaan om nadien—in een andere vorm (in een andere 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.

Ontstaan en vergaan geldt voor álle geconditioneerde verschijnselen. Ook voor de *buddhasasana*—de leer van de Boeddha. De Boeddha verwijst op verschillende plaatsen in de *Pali*-canon naar de degeneratie van de Leer. Ook het concept '*mappo*' in het Japanse boeddhisme is een verwijzing naar dit voortdurende spirituele (en maatschappelijke) verval.

Ook in de toekomst zal, na de degeneratie van de Leer, opnieuw een *bodhisattva* op aarde geboren worden, de leer herontdekken, tot verlichting komen en prediken.

Dit is de Boeddha Maitreya—de toekomstige Boeddha, die als een feniks herrijst uit zijn as.



Dhammakaya

Dhammakaya betekent letterlijk: *'het lichaam van de Leer'*. Het is een metafoor voor *'boeddhanatuur'*. Het staat voor volkomen Verlichting. Perfecte wijsheid. Morele perfectie. Zuiver inzicht en mededogen.

Het is de vervulling van *Dhamma*: een cirkel zonder omtrek die overal zijn middelpunt heeft. Zonder begin. Zonder einde. Vorm- en kleurloos. Onvoorstelbaar. Ondenkbaar. Onverwoordbaar. Kortom: Ruimte. *Akasa*.

Shabkar: ¹³

• *In de volkomen volmaaktheid, het hoogtepunt van alle voertuigen (P. yana's) naar bevrijding, heeft het geheel van samsara en nirwana geen grondslag en geen oorzaak, maar heeft het vanaf het begin één smaak omdat alles Dhammakaya is, de oorspronkelijke staat van bevrijding.* •

Gelijkmoedige aandacht

Volledige aandacht bij wat in het NU aanwezig is—zonder oordeel of evaluatie—is een daad van mededogen. Door het inzicht dat we met zijn allen in hetzelfde gammele bootje zitten.

Het is een wake-up call naar de essentie van de dingen. Het brengt ons tot eenheid met alles. Interbeing.



Het essentiële

In de Dhammapada ¹⁴ wijst de Boeddha erop dat we ons op het essentiële moeten richten. Niet op het bijkomstige.

• *Wie het onbelangrijke als essentieel beschouwt en het essentiële als onbelangrijk zal nooit de essentie ontdekken.*

Wie het essentiële als de essentie beschouwt en het onbelangrijke als onbelangrijk, zal de essentie bereiken. •

Ga naar de essentie. Ook in je meditatie. Mediteer zonder omwegen. Zonder bochten. Zonder persoonlijke projecties. Zonder verlangens. Zonder afkeer. Laat het 'ik' los.

Mediteer op de werkelijkheid zoals ze is. Recht op het 'doel' af. Op *anicca*. Observeer het proces van ontstaan en vergaan. Niet indirect. Maar direct. Observeer uitsluitend dit proces.

Laat je inademing 'ontstaan' zijn. Je uitademing 'vergaan'. Mediteer uitsluitend op 'ontstaan' en 'vergaan'. Ervaar het proces van vergankelijkheid. Zie aandachtig je vergankelijkheid én aanvaardt dit gelijkmoedig. Realiseer *anicca* in jezelf.

Anicca. Anicca. Anicca. Dáár draait het om. Hou je enkel bezig met het essentiële. Met wat er écht toe doet.

Wie *anicca* realiseert, realiseert zichzelf.



Blijf in het heden

In een andere tijd verblijven dan het NU triggert het ego: verlangens komen op en angsten ontstaan. Dit veroorzaakt afleiding en belet je om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn.

Wanneer de notie van tijd wegvalt, verdwijnen verwachtingen en komen sluimerende verlangens niet aan de oppervlakte.

Blijf in het heden. Het is de enige plaats waar je de werkelijkheid kunt zien. De enige plaats waar je wakker kunt worden. Het is de enige plaats waar je echt moet zijn.



Onwetendheid

Onwetendheid (*P. avijja; moha*) is geen synoniem van intellectueel niet-weten maar van verkeerd-weten. Van foutief-weten. Van misleidend-weten. *Miccha-ditthi*.

Avijja is ons identificeren met processen en fenomenen die zich buiten onszelf manifesteren. Ons vereenzelvigen met zaken waar we géén énkele impact op hebben. *Avijja* is ons verliezen in illusoire verhalen en drama's.

Onwetendheid vormt de belangrijkste oorzaak van *samsara*, de eindeloze cyclus van geboorte, leven en dood. Van passie, verlangen en begoocheling, allemaal dingen die leiden tot *dukkha*. Tot pijn en ellende. Omdat we niet kunnen/willen begrijpen wie we écht zijn; wat we hier wérkelijk doen; waarom verschijnselen plaatsvinden.

In onze onwetendheid projecteren we illusoire manieren van bestaan op onszelf en op anderen. We zoeken schichtig naar zekerheden in een omgeving die slechts bestaat uit verandering en vergankelijkheid. Zo lopen we permanent op dun ijs, zonder het gevaar ervan in te zien. Niet verwonderlijk dat *dukkha* dan ons loon vormt.



De oorspronkelijke geest (*P. sabhava citta*)

Sabhava citta is de geest in zijn oorspronkelijke staat. Het is de ruimte die gecreëerd wordt doordat de geest van de *dhammanuvatti* zich stelselmatig bevrijdt van zijn virtuele realiteit. Zich vrijmaakt van zijn geconditioneerde ornamenten: van zijn verlangens, afkeer, luiheid, loomheid, piekeren, stress en twijfel. Van al zijn mentale constructies. Van zijn *sankhara*'s. Van alles wat hem 'bezielt'.

Het is de ruimte waarin bevrijding (*P. vimutti*) zich steeds nadrukkelijker manifesteert en op de voorgrond treedt. Waar de ware aard van de verschijnselen steeds duidelijker wordt. Waar de beoefenaar geconfronteerd wordt met de naakte werkelijkheid. Waar elke vluchtweg versperd is. Waar zelfrealisatie zich onthult.

Waar het zonlicht door de wolken priemt. *Yatha-bhuta nana dassana*.



Wees jezelf tot lamp

In de Mahaparinibbana Sutta ¹⁵ zegt de Boeddha het volgende: • *Appo deepo bhava—Wees jezelf tot lamp* •

Zoek géén toevlucht buiten jezelf. Zoek énkél toevlucht in jezelf. De bron van verlichting is in ieder van ons aanwezig. En moet bijgevolg dáár (en daar alléén) gezocht worden.



De Poortloze Poort

De door Boeddha getoonde wegen naar bevrijding zijn vele, maar er is slechts één inzicht. Eén *Dhamma*. Wees je bewust van de immense hoeveelheid Poortloze Poorten die de Boeddha voor ons opent in zijn poging om inzicht te brengen in onze eigen natuur. Wars van én frontaal tegen alle bestaande en toekomstige boeddhistische instituties in, • *zolang we maar bereid zijn te luisteren en ons ervoor open te stellen.* • ¹⁶

Waar komt de uitdrukking 'Poortloze Poort' vandaan? Wat is haar betekenis?

De Mumonkan (letterlijk: De Poortloze Poort) is de klassieke koan-verzameling (48 koans) van het Rinzai Zen-boeddhisme (13de eeuw GTR). Het vormt in deze traditie hét middel om de sprong naar Ontwaken te nemen.

Met 'Poortloze Poort' wordt bedoeld: een gebeurtenis, een aspect, een citaat of een verschijnsel dat onze houding t.o.v. de relatieve werkelijkheid radicaal wijzigt, zoals bijvoorbeeld het plótse besef—het penetrerende inzicht—dat ons hele denkbeeld omtrent Reis, Doel en Inspanning van Dit Leven een volkomen geconditioneerde (door oorzaken en voorwaarden gedreven) illusie blijkt te zijn.

Eihei Dogen in de *Shobogenzo*: ¹⁷

• *De grote weg, indien volledig beoefend, is bevrijding en verwerkelijking* •

En hij voegt hieraan toe:

• *Bevrijding betekent dat we in leven van leven bevrijd zijn en dat we in dood van dood bevrijd zijn. Er is tegelijk bevrijding van leven en dood, alsook indringen in leven en dood. Zó is volledige beoefening van de Grote Weg.*

Het is tegelijkertijd leven en dood opgeven en tevens leven en dood volledig doorkruisen. Beide zijn de volledig verwerkelijkte Grote Weg. Verwerkelijking is leven, leven is verwerkelijking. •

En verder in diezelfde *Shobogenzo*: • *De grote weg heeft geen poort. Er zijn duizend verschillende straten. Wie eenmaal deze poort doorschrijdt, wandelt in vrijheid door het heelal. •*

Ook de *Pali-sutta's* staan bol van dergelijke mystieke teksten. Wat deze cryptische omschrijvingen ontzettend duidelijk maken is onze onmogelijkheid om de experiëntiele ervaring van Ontwaken met woorden te beschrijven. Wie dit poogt te doen struikelt verbaal over zijn concepten. En spreekt zichzelf constant tegen.

Kortom: *Dhamma* laat zich niet omschrijven. Ze laat zich uitsluitend proeven. Smaken. Savoureren. Onophoudelijk wijst *Dhamma* naar diezelfde diepe experiëntiele ervaring: het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*).



Bevrijding (*P. vimutti*)

'*Vimutti*' staat voor bevrijding door het vernietigen van *dukkha*. Het is het resultaat (*P. phala*) van helder, zuiver inzicht¹⁸ in het pad. Dit resulteert in de vernietiging van onze onwetendheid (*P. avijja*), dat er een separaat 'zelf' bestaat.

Vernietiging van deze onwetendheid maakt een einde aan *dukkha*. Wat de uiteindelijke en ook de enige bedoeling van de Boeddha was.

Wars van alle savante tractaten, is de leer van de Boeddha heel begrijpbaar. Het is een kwestie van 'zien'. Van het proces cyclisch te zien. Niet lineair. Zien. Met een Hoofdletter én een accent. Het is niet omdat je ogen geopend zijn dat je ook werkelijk 'ziet'.

Wat leert de Boeddha? Enkel datgene wat nodig is om ons naar de Andere Oever te brengen: de innerlijke rust van bevrijding.

Wat leert de Boeddha niet? Alles wat de onwetende mens (*P. puthujjana*) uitermate fascinerend vindt om over te fantaseren, te spreken en te doen; alles wat mensen tegen elkaar opzet en alles wat géén einde maakt aan het lijden van de mensheid.

Boeddha's leer staat voor '*bevrijding uit dukkha*'. En deze bevrijding is niets meer, maar ook niets minder, dan het leven ontwaakt be'leven'.



Wees je eigen meester

Als *dhammanuvatti* moet je zélf inzicht verwerven in de werkelijke aard van de dingen. *Yatha-bhuta nana dassana*. Dit kan slechts wanneer er geen hoofd boven je hoofd staat. Wanneer je je eigen meester bent.

Enkel meesters betreden de stroom.

Ajahn Chah: ¹⁹

•*Wees je eigen leraar. Leraren kunnen je twijfel niet wegnemen. Onderzoek jezelf om de waarheid te vinden— van binnen, niet van buiten. Jezelf onderzoeken is het belangrijkste.* •



Leegte (*P. anatta*)

Omarm gelijkmoedig je vergankelijkheid. Laaf je eraan. Ver-
zadig je met leegte. *N'ayez pas peur de cette route. Le vent
vous portera.*

Kamma

Kamma is geen esoterisch begrip. *Kamma* leert ons dat elke intentionele handeling die we stellen impact heeft. Dat onze wilsdaden—hoe miniem ook—nooit vrijblijvend zijn.

Wees je er op elk moment van bewust dat de bewustzijnsstaat waarin je leeft een langdurige invloed heeft op zowel je eigen leven als op het leven van de mensen om je heen.



Laat de gekte aan je voorbijgaan

Beschouw de dingen zoals ze zijn. Wérkelijk zijn. Niet zoals je wilt dat ze zijn. Of net niet wilt dat ze zijn. Of hoopt dat ze zijn.

Bekijk de verschijnselen niet op de geconditioneerde manier die de maatschappij en je omgeving je opdringt. Verlaat deze huizen van geveinsde vastheid. Zij zijn de werkelijkheid niet. Het zijn louter projecties van de wensdromen van de (politieke, economische, financiële, maatschappelijke, religieuze...) machthebbers. Hun doel is niet edel (het behoud van hun privileges) en hun gebruikte technieken geraffineerd en perfide (ze beschikken over alle middelen).

Daarom: kijk persoonlijk. Zélf. Onbevangen.

Observeer de verschijnselen, de fenomenen, de dingen, de *dhamma's* met open blik. Forensisch aandachtig. Accepterend gelijkmoedig. Kijk met Boeddha-ogen.

Laat mentale thuisloosheid je habitat zijn. *Citta-viveka.* ²⁰



Kijk. Zie. Observeer.

Boeddha's weg is niet de gemakkelijkste. Niet de eenvoudigste. Niet de meest voor de hand liggende.

De *Bhagavat* adviseert: Forensische aandacht. Accepterende gelijkmoedigheid. Observeren hoe de werkelijkheid zich ontplooit. Leven in het heden. Jezelf vergeten. Het huis verlaten. De zintuiglijke wereld loslaten. Ervaren hoe de geconditioneerde werkelijkheid een waas van begoocheling over de wereld legt...

Voorwaar er zijn gemakkelijker wegen te belopen. Het leven van de wereldling (*P. puthujjana*) oogt heel wat eenvoudiger. De wereld van schijn valt vlotter te hanteren. Aangenamer. De oogst is nihil maar wie maalt erom? *Who cares? Après nous le déluge.*

De Boeddha benadrukt om je niet bij de neus te laten nemen. Om de fictie van de zintuiglijke wereld te doorgronden. Om vast te stellen hoe de permanente begoocheling zich tot waarheid verheft wanneer ze maar genoeg herhaald wordt.

De Boeddha waarschuwt om je niet te laten meevoeren op de golven van de waan van de dag. Om te ervaren wat essentieel is. Om datgene te ontwaren wat er écht toe doet: wijsheid en mededogen. *Panna* en *karuna*. Om je op deze manier van *dukkha* te bevrijden.

Hij vraagt je om je niet te identificeren met de georchestreerde schijn. Met de futiele hype van de dag. Om bij de les te blijven. Om je niet te laten ringeloren door bijkomstigheden.

De Romeinse schrijver Juvenalis beschreef 20 eeuwen geleden hoe het volk door de keizerlijke machthebbers werd gedopeerd met brood en spelen. *Panem et circenses*.

Is er ondertussen iets veranderd? Of speelt het orkest nog steeds hetzelfde deuntje.



Het causale principe (*P. idappaccayata*)

Idappaccayata betekent 'de geconditioneerde aard'. Datgene wat voor zijn ontstaan, zijn bestaan en zijn vergaan afhankelijk is van welbepaalde voorwaarden en oorzaken.

Het is de term voor het causale principe (Afhankelijk Ontstaan—*paticca samuppada*) dat de Boeddha ontdekte op de avond van zijn Ontwaken: alle dingen ontstaan en vergaan wanneer bepaalde oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*) vervuld zijn. In de *sutta's* wordt dit honderden malen herhaald:

• *Uit dit volgt dat. Uit het ontstaan van dit, komt dat voort. Wanneer dit er niet is, is dat er ook niet. Uit het vergaan van dit, volgt het vergaan van dat.* •

Om *dukkha* te beëindigen, is het nodig dat de *dhammanuvatti* dit causale principe begrijpt door directe persoonlijke ervaring, niet door toevlucht te nemen tot externe (zgn. 'hogere', maar—in werkelijkheid—illusoire) krachten.

De Boeddha zei:

• *Wie Dhamma begrijpt, begrijpt paticca samuppada. Wie paticca samuppada begrijpt, begrijpt Dhamma.* •



Meditatietechnieken

De Boeddha beperkte zich niet tot één meditatietechniek. Als Vrij Onderzoeker was 'trial & error' zijn geëigende manier van werken. Hij gebruikte alles wat dienstig was om tot Zelfrealisatie te komen.

In de *Visuddhimagga* van Buddhagosa ²¹ zijn er een veertigtal meditatietechnieken beschreven. Maar in feite zijn er oneindig veel meer. Elk verschijnsel, elk fenomeen, elke gewaarwording, elke gedachte, elk 'ding' kan (moet) het voorwerp van meditatie zijn.

En uiterst belangrijk: elke meditatie leidt tot dezelfde finaliteit, namelijk tot inzicht in de *tilakkhana*—vergankelijkheid (*P. anicca*); onbevredigdheid (*P. dukkha*) en zelfloosheid, onstabieleit (*P. anatta*).

Voor de Boeddha waren al deze technieken hulpmiddelen (*P. upaya's*) om tot Ontwaken te komen. Dus om de *tilakkhana* te ervaren. Het lijkt me onjuist om aan deze 'technieken' méér belang toe te dichten dan ze hebben, namelijk hun capaciteit als 'hulpmiddelen' om tot Zelfrealisatie te komen.

Maar ondanks het feit dat het 'slechts' hulpmiddelen zijn kan het belang van meditatiebeoefening niet genoeg benadrukt worden: het mediteren over de *sutta*-teksten, het verzadigen, het doordringen, het penetreren, de innerlijke beleving ervan is zoveel belangrijker dan loutere intellectuele kennis. Om het proeven van wijsheid is het te doen. Om het experiëntieel ervaren van het proces van ontstaan en vergaan van alle fenomenen.



Ekayana: universele Dhamma

Dhamma laat zich niet opdelen in verscheidenheid. Elke divergentie is slecht begrepen mensenwerk. De *buddha-vacana*—het woord van de Boeddha—staat voor het experiëntieel ervaren van het Proces, de natuurwet, de kosmische wet.

Dhamma is wijsheid die voorbij woorden en concepten gaat. Ook voorbij tijd en dus voorbij elke gemanipuleerde geschiedkundige duiding en elk maatschappelijk opportunistisch eigenbelang. *Ekayana: universele Dhamma*.

Zolang de *dhammanuvatti* de verschillende canons beschouwt en bestudeert als *upaya*'s—vaardige hulpmiddelen—op weg naar de Andere Oever zal hij er zijn gading in vinden. Alle canons zijn vingers die naar de maan wijzen. Maar ze zijn de maan niet. De beoefenaar die ze als de maan beschouwt bezondigt zich aan sektarisch dogmatisme. Loopt in bochten rond de essentie.

Lees in dit verband het schitterende boek van de Dalai Lama & Thubten Chodron, *Buddhism. One Teacher, Many Traditions*.²²



Boeddhanatuur (*P. buddhatta*)

'Boeddhanatuur' (*P. buddhatta*); (*Skr. buddhatva*); (*Jap. bussho*) staat voor onze ware, oorspronkelijke natuur. Het is de oorspronkelijke, verlichte natuur van alle levende wezens. De diepste subtiele geest. De werkelijke bron van alle bewustzijn. Het is de oorsprong en de essentie van onze geest. De aard van of het potentieel voor boeddhaschap. Ook wel: de aard van leegte of *tathagatagarbha*.

De boeddhanatuur is altijd aanwezig, maar niet altijd merkbaar. Door middel van meditatie kan de boeddhanatuur ervaren worden. Aangeraakt. Gevoeld. Geproefd worden.

De boeddhanatuur geeft een positieve betekenis aan het begrip 'leegte' (*P. sunnata*). Alle levende wezens bezitten deze boeddhanatuur, zodat ze allen verlichting kunnen bereiken en een Boeddha worden.

De mogelijkheid tot ontwaken is in ieder van ons aanwezig. Maar de meeste mensen hebben, zoals de Boeddha steeds opnieuw in de *sutta's* herhaalt, '*stof op de oogleden*'. Waardoor '*slechts weinigen de Andere Oever bereiken...*'²³

In het Zenboeddhisme wordt de boeddhanatuur gezien als een metafoor. Datgene wat 'bereikt' kan worden d.m.v. meditatie is moeilijk uit te leggen en te omschrijven en wordt daarom 'boeddhanatuur' genoemd. Maar om volkomen verlichting te bereiken dient ook het idee van de boeddhanatuur losgelaten te worden. Onze ware natuur is ongrijpbaar en leeg. In de leegte verschuilt zich het Ongeborene en het Doodloze.



Directe ervaring (*P. paccanubhoti*)

Matthew Flickstein: ²⁴

• *Elk inzicht ontstaat als een directe ervaring. En niet door redenering of door te 'zoeken' naar een inzicht. Wanneer de juiste oorzaken en voorwaarden zich manifesteren volgen de inzichten spontaan.* •



Kennis versus wijsheid

In de Suddhatthaka Sutta ²⁵ ontwikkelt zich een dialoog als volgt:

[Een Brahmaan zegt:]

• *Ik zie het Zuivere. Ik zie het Ultieme. Een persoon wordt gezuiverd door wat hij ziet.* •

[Een Muni zegt:]

• *Wie het Ultieme wil ontsluiten, énkél gebaseerd op 'zien', limiteert het Ultieme tot kennis.* •



Het Proces

Zenmeester Eihei Dogen over het 'proces': ²⁶

• *De weg van verlichting bestuderen is het zelf bestuderen. Het zelf bestuderen is het zelf vergeten. Het zelf vergeten is verwezenlijkt worden door de ontelbare verschijnselen.*

Verwezenlijkt door de ontelbare verschijnselen, vallen je lichaam en geest alsook het lichaam en geest van anderen weg. Geen spoor van verlichting blijft over. En dit 'geen-spoor' gaat eindeloos voort. •



Hechting (*P. upadana*)

Ian Hetherington:

• *Gotama verwierp iedere aanname van een transcendente werkelijkheid— of je die nu God noemde, of Zelf, of Bewustzijn—en riep in de plaats daarvan op tot contemplatief onderzoek van de complexe, steeds veranderende en uiterst specifieke wereld die zich hier en nu aan onze zintuigen voordoet.* •

Het vasthouden aan dergelijke metafysische bespiegelingen leidt nooit tot bevrijding uit *dukkha*, zegt de Boeddha. Alle speculaties over het al dan niet bestaan van een opperwezen zijn volslagen onbelangrijk voor het bereiken van bevrijding. Méér: ze vormen er een groot obstakel voor. Elke hechting aan zulke mentale concepten werkt contraproductief op het pad naar ontwaken.

Hechting is een verraderlijk venijn. Je kan je werkelijk aan alles hechten. Aan het wereldse, het zintuiglijke in al haar vormen en hoedanigheden. Maar ook aan het spirituele in al haar facetten.

Elke hechting echter—hoe edel in haar diepste essentie ook—veroorzaakt *dukkha*. Zo kan een *dhammanuvatti* zich hechten aan zijn verlangen naar zelfrealisatie. Of aan zijn meditatiebeoefening. Of aan de adoratie voor de Boeddha. Of aan de studie van de *Dhamma*. Of aan de amicaliteit en geborgenheid van de *Sangha*. Ook dit soort van *upadana* is een sluipend gif. Elke hechting, hoe subtiel en verheven ook, verhindert spirituele progressie.²⁷

In de letterlijke betekenis slaat *upadana* op het (materiële) substraat waardoor een actief proces gaande of in leven

wordt gehouden. Het is de 'brandstof' dat een proces gaande houdt. Voorbeeld: door hout in een vuur te werpen blijft het branden. Wanneer men geen hout meer toevoegt, gaat het vuur uit. Dit is *anupadana*: het laten uitdoven van het vuur omdat men het vuur geen brandstof meer geeft.

In de figuurlijke betekenis (zoals het in de *Pali*-teksten gebruikt wordt en moet begrepen worden) is de draagwijdte van *upadana*: hechten, grijpen, vastgrijpen, vasthouden (met de bedoeling het niet meer los te laten, omdat het 'ik' het als zijn rechtmatige eigendom, als zijn 'bezit' (= niet behorend aan een ander), als behorend tot zijn identiteit, beschouwt).

De betekenis van *upadana* komt volledig tot zijn recht in de Wet van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*), waar 'hechting' de negende schakel vormt tussen 'verlangen' (*P. tanha*) en 'worden' (*P. bhava*), i.c. het veronderstellen dat er een identiteit ontstaat, separaat van het Geheel.

Hechting is dus nauw verbonden met het 'ik'. Wanneer het 'ik' verdwijnt, verdwijnt ook hechting. Dan wordt alles spontaan. Vloeibaar. Is alles één. Is alles *Dhamma*.

Laat daarom alles los wat tot 'worden' (*P. bhava*) komt. Maak je vrij van wat tot 'wedergeboorte' leidt. Geef dat 'ik'-vuur geen brandstof meer. Laat het uitdoven. Laat alles koel worden. *Sitibhava*.



Perfekte aandacht (*P. yoniso manasikara*)²⁸

Nadat de *dhammanuvatti* de ware *Dhamma* gehoord, zorgvuldig onderzocht en naar waarheid geverifieerd heeft, moet hij—volgens de instructies van de Boeddha—met perfecte aandacht al zijn ervaringen onderzoeken (*P. vica-ya*), ontrafelen (*P. vijateti*) en beschouwen (*P. bhavana*).

Wat behelst die perfecte aandacht (*P. yoniso manasikara*)?

Perfekte aandacht = aandachtig, systematisch onderzoek dat de beoefenaar aanspoort tot onderscheiden en analyseren. Door *yoniso manasikara* onderkent de beoefenaar de ware aard van de verschijnselen, fenomenen, dingen (*P. dhamma's*), i.c. hun ontstaan en vergaan.

In concreto komt dit neer op inzicht in de *tilakkhana* + in de *paticca samuppada*. Inzicht in beide begrippen vormt de kern van de *buddhasasana*, waarvan de Boeddha zei:

• *Deze leer is diepzinnig, moeilijk te zien, moeilijk te begrijpen, sereen, subtiel, voorbij de suprematie van redeneren [van kennis]. Deze leer is enkel te ervaren door wijzen; niet door dwazen.* 9

Yoniso manasikara maakt de *dhammanuvatti* duidelijk dat streven naar permanent geluk d.m.v. geconditioneerde verschijnselen een aberrante begoocheling is. *Yoniso manasikara* leidt regelrecht tot het experiëntieel ervaren van *anicca*, *dukkha* en *anatta*—de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) waaraan alle fenomenen onderhevig zijn.

Het antoniem van *yoniso manasikara* is *ayoniso manasikara*. In de *Vibhangapakarana* wordt het beschreven als:

• *het waarnemen van anicca als nicca, dukkha als sukha en anatta als atta* •

Concreet wil dit zeggen dat *ayoniso manasikara* het onvermogen van de wereldling (*P. puthujjana*) is om de werkelijkheid te zien zoals ze werkelijk is.



Gepentreed doorzicht (*P. pativedha*)

Pativedha is gepentreed doorzicht. Het is het resultaat van de unieke combinatie van intellectueel begrip (*P. pari-yatti*) en beoefening (*P. patipatti*).

Het is de apotheose die voortspruit uit theorie en praktijk. Het is de realisatie van *Dhamma*. Het is wakker worden. Ontwaken. Verlichting. Zelfrealisatie.



De lakmoesproef

De *Buddhadhamma* is duidelijk, open, spontaan. Absoluut niet sektarisch. Niet bekrompen tot het grote gelijk van de Eénoog.

De lakmoesproef: wanneer de leer van de Boeddha evolueert naar een institutionele religie wordt alles wollig en warzig. Het spontane en vloeibare karakter van de *buddhasasana* verdwijnt en starheid en dogmatiek verschijnt. Het essentiële wordt verdreven naar de achtergrond en het bijkomstige overheerst.

Kijk met open ogen. Niet met oogkleppen. Laat vorm de inhoud nooit overschaduwen.

Vertrouw op je eigen inzicht.



De Middenweg (P. majjhima patipada)

Het Achtvoudig Pad is de Middenweg. Het is het Pad van een edel persoon (*P. ariya atthangika magga*) dat leidt naar bevrijding, naar verlichting.

Het Pad verklaart in acht onderdelen, factoren of componenten hoe de beoefenaar, de onrust van zijn geest—i.c. *dukkha*—kan overwinnen en op deze manier—door zuivering en transformatie—tot zelfrealisatie kan komen.

Deze acht componenten kunnen in drie groepen (*P. khandha's*) ondergebracht worden. Namelijk in moraliteit (*P. sila-khandha*); in concentratie (*P. samadhi-khandha*) en in wijsheid (*P. panna-khandha*).

De Middenweg belopen leidt ertoe dat de edele volgeling de dingen ziet hoe ze in werkelijkheid zijn (*yatha-bhuta*) én ze gelijkmoedig aanvaardt door zich te ontdoen van onwetendheid, verlangen en afkeer (*P. kilesas*).

Zo komt de *dhammanuvatti* tot harmonie met zichzelf. In balans met het Proces. Ver weg van de extremen. Voorbij Geboorte. Voorbij Dood. In het Midden. Het pad naar het Ongeborene en het Doodloze. Bevrijding uit *dukkha*.



Vluchtig...

Wat je ook waarneemt via de zintuigen of het denken, er is niets dat blijft duren. Wat je ook ervaart, het is gewoon iets dat ontstaat en weer vergaat. Een gedachte... een gewaarwording... Alles vluchtig. Efemeer.

Het is slechts datgene 'wat ze bezielt', namelijk onze reacties op deze waarnemingen, op deze ervaringen, onze *sankhara*'s van verlangen (aangenaam, goed, likes...) en van afkeer (onaangenaam, slecht, dislikes...) die deze vluchtige fenomenen een illusie van werkelijkheid verlenen.

De verschijnselen bezitten geen substantie. Ze zijn 'leeg' aan zelf. Zelfloos. *Anatta*.



Spontaan

Spontaan is het antoniem van vastgeroest. Het tegenovergestelde van geconditioneerd. Van gemanipuleerd. Spontaan laat niets overeen van wat de beoefenaar in zijn beoefening als 'vast' percipieert.

Spontaan is ruimte: vormloos, naamloos, tijdloos, zonder dimensie, onbezoedeld. Zonder verleden, zonder toekomst, zonder begeerte, zonder afkeer, zonder hechting. De volheid én de leegte 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. Intiem zijn met de dingen. Inter-zijn.

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. Van elk moment.

Zintuiglijke ervaringen zonder inhoud. Zonder voorkeur. Zonder afkeer. Zonder oordeel. Zonder opinie. Zonder enig persoonlijk additief. Zonder woorden en zonder concepten. Zodat de letter van *Dhamma* niet belangrijker wordt dan de geest ervan.

Spontaan betekent *'met de stroom meegaan'*. Met de flow. Met de natuurwet. Het betekent openstaan voor het Proces. Volkomen openstaan voor *Dhamma*. Met een open blik. Met een *beginner's mind*. Elke dag opnieuw. Als een kind.



De Boeddha over conditionering

De Boeddha stelt in de Samyutta-Nikaya 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, erkennen én het verwijderen van élke conditionering.

Laat je niet tot slaaf degraderen. Wees een volgeling van de Boeddha. Loop in Zijn spoor. Als een *buddhankura* — als een Boeddha-in-warding.

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 (politiek, economisch, financieel, sociaal, religieus...) met hun pedante reglementis en structuren willen.

Besef dat de finaliteit van een gedomesticeerde kudde de roemloosheid van het slachthuis is.

Bevrijd je daarom van elke conditionering. Oefen. Beoefen. Mediteer. Maak van jezelf een eiland waar de *tsunami's* van verlangen, haat en onwetendheid geen vat op hebben. Hoe méér je je 'eiland' versterkt, hoe kleiner je ego wordt. Hoe minder manipuleerbaar. Hoe spontaner. Vloeibaarder. Deel van het Geheel.

Bevrijding is jouw hoogste prioriteit.



Zitten als een berg, stromen als een rivier..

Zitten als een berg. Als een rots. Soeverein zitten als een koning. Waardig. Onbewogen. Onverstoort. 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 *sankhara*'s 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 kijk je met de ogen van een Boeddha.



Hallucinaties

De Boeddha in de Itivuttaka:

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

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

Hersenspinsels van de geest. Het zijn—min noch meer—manifeste en bewuste leugens. Decor & decorum. Masker. Vertoon. Waan. Klatergoud, waarin de modale mens wordt ondergedompeld en geknecht.

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

Het inzicht in de werkelijkheid—*yatha-bhuta nana dassana*—zoals ze werkelijk is, veronderstelt het 'zien' van alle 'dingen' in relatie tot hun drie karakteristieken (*P. tilakkhana*), namelijk als vergankelijk (*P. anicca*), als onbevredigend (*P. dukkha*) en als zelfloos (*P. anatta*).

De *dhammanuvatti* die dit inzicht in zichzelf realiseert komt de Boeddha overal tegen.



De Boeddha over wijsheid en bewustzijn

Vraag:

Door een *kalyanamitta* wordt me de vraag gesteld hoeveel mensen erin slagen om inzicht te ervaren in de werkelijkheid zoals ze werkelijk is (*P. yatha-bhuta nana dassana*).

Inherente twijfel lijkt als een zwarte wolk boven deze indirecte vraag te zweven. Ik lees de vraag vooral als: kan dit pad wel verwezenlijkt worden? Is dit wel een realistische opgave? Of is het slechts een hypothetische wensdroom?

Antwoord:

Een pertinente vraag vereist een duidelijke respons.

Hierbij mijn persoonlijk antwoord. Een antwoord dat uit ervaring geboren is. Gedragen is door beoefening en ondervinding. Een antwoord dat niet voortkomt uit 'van horen zeggen' (*P. anitihā*). Een respons recht uit mijn hart.

Mijn antwoord of deze weg (*P. magga*) kan gerealiseerd worden is resoluut en ondubbelzinnig: 'ja'. En ook het resultaat (de 'vrucht' - *P. phala*) is manifest: bevrijding uit *dukkha* en innerlijke vrede (*P. shanti*). Niet in een verre toekomst. Maar in dit leven. In dit moment. Uitsluitend in dit moment.

Zulk inzicht veronderstelt het 'zien' van alle 'dingen' in relatie tot hun drie karakteristieken (*P. tilakkhana*), namelijk als vergankelijk (*P. anicca*), als onbevredigend (*P. dukkha*) en als zelfloos (*P. anatta*). Evenals de gelijkmoedige aanvaarding (*P. upekkha*) ervan.

Hoe? Door het volgen van het Middenpad: het pad van moraliteit, over concentratie naar wijsheid: *silā* → *samadhi* → *panna*.

Het volstaat dat de *dhhammanuvatti*—de volgelinge(e) die leeft conform de *Dhamma*—door voortdurende beoefening, deze wijsheid (*P. panna*) ontwikkelt. Uit deze wijsheid vloeit bevrijding (*P. vimutti*) uit *dukkha* voort.

Bevrijding is een persoonlijke opdracht. En bijgevolg een persoonlijke verwezenlijking. Geen enkele Boeddha kan je bevrijden. De Boeddha is een hulpmiddel. Weliswaar een vaardig en krachtig hulpmiddel, maar toch 'slechts' een hulpmiddel. Een *upaya*. De Boeddha kan énkél de richting aanwijzen wáár je moet kijken. En je de techniek aanreiken om dit inzicht te bereiken. Finaal komt het echter op ieder van ons aan of we al dan niet tot inzicht komen. Wanneer wijzelf de voorwaarden tot bevrijding niet creëren komt er niets van. Valt ons bevrijdingszaad op dorre grond.

De Boeddha heeft ons in de *sutta*'s verschillende technieken aangereikt. Maar van één van deze technieken zegt de Boeddha dat het 'een directe, een ongeëvenaarde weg is' (*P. ekayana magga*), waar alle andere technieken congeren, samenkomen. Deze techniek is *satipatthana*.²⁹ Deze techniek is enorm uitgebreid beschreven in de *Pali*-canon, namelijk in de *Mahasatipatthana Sutta*.

De vier sleutelwoorden van het refrein van deze *sutta* zijn: *Atapi. Satima. Sampajana. Vineyya loke abhijjha-domanassa*. Dit zijn de mijlpalen waarop de *dhhammanuvatti* zich hoeft te oriënteren.

Inzicht en bevrijding zijn afhankelijk van de mate van beoefening en ontwikkeling van zijn/haar persoonlijke ijver (*P.*

atapi); van zijn/haar penetrerende aandacht (*P. satima*); van zijn/haar heldere bewustheid en diep inzicht in de vergankelijkheid van de dingen (*P. sampajanna*); zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld (*P. vineyya loke abhijjha-domanassa*).

Door het cultiveren van deze techniek bereikt de beoefenaar direct experiëntieel inzicht en bevrijdt hij/zij zich uit *dukkha*. Inzicht (wijsheid) leidt ertoe dat de beoefenaar de Vier Edele Waarheden—anders verwoord: de Waarheden of Realiteiten van een Edel Persoon—in zichzelf realiseert in zijn drie rotaties en twaalf aspecten.

Grosso modo komt het hierop neer dat élk aspect van de Waarheden intellectueel gekend en verstandelijk aanvaard wordt (*P. pariyatti*); dat deze theorie vervolgens ten gronde in de praktijk gebracht wordt (*P. patipatti*) en tenslotte dat de *dhammanuvatti* het resultaat ervan in zichzelf compleet realiseert (*P. pativedha*).

De Boeddha zegt het zo in de Maha Vedala Sutta: ³⁰

• *Iemand die wijsheid bezit begrijpt wat dukkha is, laat de oorzaak van dukkha los, realiseert de beëindiging van dukkha en cultiveert de weg die leidt naar de beëindiging van dukkha.*

Iemand die wijsheid niet bezit begrijpt niet wat dukkha is, laat de oorzaak van dukkha niet los, realiseert niet de beëindiging van dukkha en cultiveert niet de weg die leidt naar de beëindiging van dukkha.

Het doel van wijsheid is direct experiëntieel inzicht. Het doel is penetrerend inzicht. Het doel is zegevieren (jezelf bevrijden van dukkha).

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

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

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



Inzicht

Inzicht wordt verworven door het vergankelijke, onbevredigende en zelfloze karakter van de fenomenen te herkennen, te erkennen en in zichzelf te realiseren. Op deze manier wordt ontnuchtering (*P. nibbida*) ontwikkeld, passieloosheid (*P. viraga*) ontvouwd, kalmte (*P. upasama*) gecreëerd en innerlijke vrede (*P. nibbana*) geschapen.

Wanneer we *nibbida* begrijpen verliezen alle zintuiglijke objecten (materiële en mentale) hun belangrijkheid. *Nibbida* leidt tot *viraga*, het wegsterven van de dingen; begeerte-loosheid; zonder verlangen zijn. *Viraga* leidt tot *upasama*, een innerlijke toestand van stilte, rust en vrede. En *upasama* tenslotte voert naar *nibbana*.

Schematisch voorgesteld ziet het er zó uit: *nibbida* → *viraga* → *upasama* → *nibbana*

Dit is de beoefening die finaal tot transformatie voert. Voortdurende opmerkzaamheid op de *tilakkhana* is de enige beoefening die de *dhammanuvatti* tot bevrijding leidt: ontwaken is het zien van het proces van vergankelijkheid van alle dingen. Simultaan met de gelijkmoedige aanvaarding van dit inzicht.

Slechts door permanente meditatie realiseert de beoefenaar deze kenmerken bij zichzelf tot intrinsieke inzichten: alle verschijnselen zijn samengesteld, veranderlijk en vergankelijk; er bestaat geen geluk zonder *dukkha*; alles wat bestaat, bestaat niet op zichzelf, maar uitsluitend in onderlinge samenhang. *Paticca samuppada*.



Zonder 'zelf' (P. anatta)

In de Anattalakkhana Sutta ³¹ zegt de Boeddha:

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

In realiteit zijn alle componenten (P. khandha's) 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 bestaanskeren. Zonder substantie. Instabiel. Dat is hun 'natuur' (P. sabhava).

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 wezenskeren bezitten. Anatta — het inzicht dat niets op zichzelf bestaat en dat niets blijft bestaan — vormt het uitgelezen antidotum tegen hechting (P. upadana) en de verstoringe onheilzame 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'.

Wie dit in zichzelf realiseert, kent het antwoord op de indringende vraag die de meesten van ons bezig houdt: 'dood wáár is je overwinning?'



Kamma (P.)

In de *Dhammapada* ³² zegt de Boeddha:

• *Niet in de lucht. Niet in het midden van de oceaan. Niet in een grot. Op de hele wereld is er geen plaats te vinden waar iemand kan ontsnappen aan [de gevolgen van] zijn onheilzame daden.* •

Anders gezegd: er is geen plek op aarde te vinden waar de mens kan ontkomen aan het resultaat van zijn/haar *kamma*.

Volgens de Boeddha is *kamma* geen predestinatie of determinisme dat de mens opgelegd is door mysterieuze, onbekende krachten of machten waaraan hij zich hulpeloos en devoot moet onderwerpen.

Kamma simpel gezegd: we zullen oogsten wat we intentioneel gezaaid hebben. We zijn het resultaat van wat we waren en we zullen het resultaat worden van wat we nu zijn.

Omdat er geen verborgen 'element' of externe 'kracht' bestaat die beloning of straf toebedeelt, hoeven we niet op gebed, verering of offers tot die bovennatuurlijke kracht te rekenen om de resultaten van ons *kamma* te manipuleren.

Alle gevolgen—voor onszelf, voor de anderen, voor de wereld—van onze intentionele wilshandelingen vormen onze persoonlijke verantwoordelijkheid.

Deze verantwoordelijkheid kunnen we nooit ontlopen.

We hoeven ons niet te verschuilen achter illusie. Niet de schuld bij anderen leggen. Maar evenmin de verantwoor-

delijkheid voor onze bevrijding op de rug van een illustere onbekende macht schuiven. Dat is vluchtgedrag. Wegkijken van de realiteit.

We moeten beseffen dat bevrijding een persoonlijke verantwoordelijkheid is. Dat het op ieder van ons aankomt. Dat wij onze eigen beschermer zijn.



Sampajanna (P.)

Sampajanna (bijv. naamwoord: *sampajanno*) is een moeilijk te vertalen *Pali*-woord. In de teksten is het begrip meestal vergezeld met het woord 'aandacht' (*P. sati; satima*).

Het is het helder, diepgaand en volkomen besef van waar het geest/lichaam-verschijnsel (*P. nama-rupa*) voor staat.

Op de eerste plaats is *sampajanna* het inzicht in het relationele en causale verband tussen lichaam en bewustzijn, meer bepaald het inzicht in het ontstaan en vergaan (*P. anicca*), in de onbevredigende natuur (*P. dukkha*) en in de afwezigheid van een stabiele kern ervan (*P. anatta*).

Bij uitbreiding staat *sampajanna* voor het helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid; onbevredigdheid en zelfloosheid van alle verschijnselen—in de *tilakkhana*.

Sampajanna is één van de vier scharnierwoorden in het refrein van de Mahasatipatthana Sutta. Het is in dit refrein dat de Boeddha zijn volgelingen aanraadt om nauwgezet—ijverig, vurig, met grote inspanning (*P. atapi*); penetrerend aandachtig (*P. satima*); met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid van de dingen (*P. sampajanna*) en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijja-domanassa*)—de interne oorzaken van *dukkha* te onderzoeken in de Vier Velden van Opmerkzaamheid, namelijk in het lichaam; de gewaarwordingen; de geest en de geestinhoud.

Sampajanna vormt een uiterst belangrijk begrip in de beoefening van de *dhammanuvatti*.

De vertaling en uitgebreide commentariëring van de Mahasatipatthana Sutta kan je gratis downloaden op volgende link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Satipatthana.pdf>



Vreugde in jouw beoefening

Ervaar vreugde (*P. piti*) in jouw beoefening. Geniet ervan. Vreugde scheppen in jouw meditatie vormt een belangrijk onderdeel van je beoefening. Zonder vreugde kan de beoefenaar nooit tot ontwaken komen. Vreugde is de brandstof, de voeding, het substraat dat de meditatie helpt om sterk en stabiel te worden. Niet voor niets is *piti* één van de zeven ontwakingsfactoren (*P. sambojjhanga*).³³

Elke dag mediteren vereist een constante alertheid en dito volharding. Ook als je er eens geen zin in hebt. Vooral als je er geen zin in hebt.

Zoek met vreugde je matje op. Vermijd dat er ongemak, tegenkanting en weerzin ontstaat. Observeer hoe (op welke manier) deze onheilzame gemoedstoestanden ontstaan. Maar ook hoe ze even vlug vergaan. Hoe vluchtig ze zijn. Hoe onbelangrijk. Hoe efemeer.

Dat lijkt gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar uiteindelijk komt het hierop neer: gelijkmoedig de dingen aanvaarden zoals ze zijn. Zoals ze zich aan jou presenteren. In hun immense onbelangrijkheid. Hun futiele zelfloosheid.

En wat gelijkmoedigheid betreft: vergeet nooit dat *upekkha* de plaats is waar de andere drie *brahmavihara*'s samenkomen en congrueren.



Spontaan Bewust Zijn

Aandacht is synoniem voor 'bewust zijn'. Voor 'alert zijn'. Voor 'wakker zijn'. Zich spontaan bewust zijn van alles wat ons omringt. Zich spontaan bewust zijn van 'de' wereld. Niet van 'onze' wereld. Zonder stoorzenders. Zonder gedachten. Beter: 'spontaan' staat voor die immens stille ruimte tussen twee gedachten.

Aandacht is zich spontaan bewust zijn van de flow van ontstaan en vergaan. Van de wereld zoals zij werkelijk is. *Yatha-bhuta*. Zonder enige toevoeging. Zonder aanhechting van 'onze' persoonlijke verhalen en drama's. Zonder onwetendheid, verlangen en afkeer. Zonder *sankhara's*. Zonder datgene 'wat ons bezielt'. Zonder de vuurhaarden van onze zintuigen die de wereld voortdurend in brand zetten. En slechts verbrande illusies achterlaten. Asse.

Zonder toevoeging, zonder aanhechting betekent dat we alles ervaren als een observator. Als een getuige. *Bearing witness*. Zonder actie. Zonder reactie. Wei Wu Wei. Spontaan handelen zonder te handelen.

Enkel door op deze manier bewust te zijn kunnen we 'zijn'. Kunnen we bewust één-met-alles zijn. Maken we integraal deel uit van *Indra's* net. Kunnen we het bestendige 'worden' (*P. bhava*) neutraliseren. Kunnen we het 'worden' achter ons laten. Hoeven we de wereld niet te 'maken'.

Meestal zijn we niet bewust. Wetenschappelijk onderzoek leert dat slechts 5% van wat we doen bewust is; de rest in onbewust. Verdwalen we in het bos van onze geconditioneerde droomwereld. Bewegen we ons voort in de malle-molen van onze gewoontepatronen. Hoe meer we ons dit dwangbeeld 'eigen' maken, hoe meer we daarin 'geloven',

hoe meer we geconditioneerd zijn, hoe meer we er last van hebben. Hoe meer de begoocheling (*P. moha*) greep op ons krijgt. De Boeddha noemde dit 'rondjes draaien'. *Sam-sara*. Dit is het eindeloze ronddwalen van wezens in de eindeloze, onbevredigende cyclus van *dukkha*.

Slechts door bewust te zijn, aandachtig te zijn, alert te zijn —zonder enige toevoeging— 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 de boom van onze geest kalmeren. Kunnen we de dingen zien zoals ze wérkelijk zijn. *Yatha-bhuta nana dassana*.



Afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*)

De Boeddha in de Paticca Samuppada Vibhanga Sutta: ³⁴

• *Wanneer dit er is, is dat er ook. Uit het ontstaan van dit komt het ontstaan van dat voort. Wanneer dit er niet is, is dat er ook niet. Uit het beëindigen van dit, vloeit de beëindiging van dat voort.*•

Verschijselen, fenomenen, dingen (*P. dhamma*'s) hebben geen schepper nodig voor hun ontstaan, bestaan en vergaan. Ze ontstaan, bestaan en vergaan eenvoudigweg uit en door elkaar.

In zijn uiterste eenvoud is de leer van onderlinge afhankelijkheid (*P. paticca samuppada*) onpeilbaar diep. Iemand die inzicht verwerft in het principe van onderlinge afhankelijkheid bevindt zich op de drempel van het doodloze. ³⁵

Volgens de leerstelling van *paticca samuppada* kan geen enkel verschijnsel, géén énkél *dhamma* uit zichzelf voortkomen, uit zichzelf voortduren en uit zichzelf tenietgaan. Het ontstaan van één *dhamma* is afhankelijk van het ontstaan, het aanhouden en het vergaan van in feite alle andere *dhamma*'s. Verschijselen, fenomenen, dingen bezitten géén onafhankelijk bestaan.

Alles is afhankelijk van andere elementen en bezit geen begin en geen einde. In de eerste plaats ons 'ik' niet. En bij uitbreiding en naar analogie géén énkél verschijnsel. Dit experiëntieel ervaren (*P. paccanubhoti*) en in jezelf realiseren maakt je vrij van *dukkha*. Wie afhankelijk ontstaan ziet, ziet het Proces. Ziet de natuurwet. Ziet *Dhamma*.



Jataka's

'*Jataka*' betekent letterlijk 'geboorteverhaal'. Het is een verhaal waarin een vorig leven van de Boeddha centraal staat. Dieren spelen een belangrijke rol in deze verhalen.

De Boeddha:

• Als men alle planten en bomen in de hele wereld zou fijn hakken tot rekestokjes, zou daarmee niet het getal van mijn vroegere existenties zijn uit te drukken. •

In deze fabels zijn de morele principes en oefeningen samengevat die de Boeddha in zijn vorige levens in acht nam om zichzelf te ontwikkelen en te perfectioneren om tot ontwaken te komen. Aan het eind van het verhaal is er altijd een beknopte samenvatting waar de Boeddha de verschillende 'acteurs' in het verhaal identificeert in hun geboorte ten tijde van zijn toespraak.

De overeenkomsten met westerse dierenfabels (de La Fontaine) zijn merkwaardig, wat op zich geen verbazing hoeft te wekken: Jean de La Fontaine had deze fabels ontleend uit de Perzische literatuur, die op haar beurt geput had uit de oorspronkelijke Indische bron.



De staat van vrede

De Boeddha in de Upasena Vangantaputta Sutta: ³⁶

• *Wie geen wroeging heeft over zijn leven, wie zich niet elendig voelt bij zijn naderende dood—de Muni die deze staat van vrede bereikt ondervindt geen leed temidden van het leed.*

Zulke tot rust gekomen monnik, die zijn verlangen naar bestaan volkomen vernietigd heeft, beëindigt zijn wandeling door de kringloop van geboorten. Hij zal niet wedergeboren worden! •

De Udana—letterlijk vertaald: 'geïnspireerde uitspraken'—behoort tot de oudste elementen van de *Pali*-canon. De Udana bevat 80 *sutta*'s waarin de vroegste leerstellingen en opvattingen van de Boeddha zijn ondergebracht.

De volledige bundel voordrachten met commentaren en toelichtingen kan gratis gedownload worden op deze link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Udana.pdf>



De persoonlijke afzondering (*P. ekaviharo*)

Ekaviharo = letterlijk: 'het eigen klooster', in de betekenis van 'de persoonlijke afzondering'.

Ekaviharo wordt door de *Muni* (de Wijze) bereikt door enerzijds alle gedachten los te laten die behoren tot het verleden en tot de toekomst en anderzijds door alle verlangen en passie van het heden te beheersen. Zo bevrijdt de *Muni* zich van alle bezoedelingen. Zo dooft hij/zij alle substrata van 'worden' (*P. upadhiviveka*).

Eenzelfde thema vinden we terug in de Dhammapada: ³⁷

• *Laat het verleden los. Laat de toekomst los. Laat het heden los. Wanneer je oversteekt naar de Andere Oever—met een volkomen bevrijde geest—zal je nooit meer tot geboorte en ouderdom komen.* •

Beschouw ook de metafoor in de verzen van Thera Ekavihariya in de Theratherigatha: ³⁸

• *Purato pacchato va pi aparo ce na vijjati, ativa phasu bhavati ekassa vasto vane—Wanneer er vóór of achter niets te zien is, is het uiterst aangenaam voor wie eenzaam in het bos verblijft.* •



De khandha's (P.)

Khandha (P.) betekent letterlijk: hoop, stapel. Een synoniem voor het begrip 'khandha' in de *Dhamma*-context is: *pancupadanakkhandha* → *panca*+ *upadana*+*khandha*: *panca* = vijf; *upadana* = hechting; *khandha* = hoop, stapel.

Meestal wordt dit begrip (n.m.m. onzorgvuldig) vertaald als 'de vijf aggregaten van toe-eigening'. Een betere vertaling lijkt me: 'de vijf componenten of processen waaruit iedere mens samengesteld is'.

Het zijn de—op élk moment veranderende—vijf 'hopen' of 'stapels' verschijnselen (de flow van processen) die samen uitmaken wie of wát we zijn en wat we ervaren.

Deze vijf componenten omvatten één materieel proces, het lichaam (*P. rupa*) en vier mentale processen (*P. nama*), namelijk: perceptie (*P. sanna*); gewaarwordingen (*P. vedana*); de reactie(s) hierop (*P. sankhara*'s) en bewustzijn (*P. vinnana*).

In het kort:

- *rupa khandha*: de materiële vorm, het lichaam. (En bij uitbreiding het gehele fysische, materiële aspect van de werkelijkheid).

- *sanna khandha*: perceptie of voorstelling. Ook geheugen, vermits percepties en voorstellingsvermogen afhankelijk zijn van vroegere ervaringen.

- *vedana khandha*: gewaarwordingen op, in en doorheen het lichaam. Gewaarwordingen ontstaan door het contact van (minstens één van) de zes zintuiglijke organen met een

extern object. Deze gewaarwordingen zijn aangenaam, respectievelijk onaangenaam of neutraal.

- *sankhara khandha*: de reacties op deze gewaarwordingen. Dit zijn de gewoontepatronen; de conditioneringen; de mentale formaties. Datgene 'wat ons bezielt'. Het zijn de bewuste of onbewuste reacties die ons (mentaal en nadien verbaal en lichamelijk) gedrag bepalen. Ieder lijden dat ontstaat heeft een reactie als oorzaak. Als alle reacties ophouden te bestaan, is er geen lijden meer.³⁹

- *vinnana khandha*: het bewustzijn van; het beseffen van alle verschijnselen die zich zintuiglijk en emotioneel aan ons voordoen.

Elk van deze vijf *khandha*'s is vergankelijk (*P. anicca*), onbevredigend (*P. dukkha*) en leeg, niet-substantieel (*P. anatta*).

Hier bovenop komt dat niet énkél de *khandha*'s onderhevig zijn aan de 3 karakteristieken (*P. tilakkhana*), maar dat ook de oorzaken (*P. hetu*'s) en voorwaarden (*P. paccaya*'s) waaruit deze *khandha*'s voortkomen aan *tilakkhana* onderhevig zijn. Alles waar we ons aan hechten (*P. upadana*)—alles wat zich in de wereld of in het bewustzijn manifesteert—behoort tot één van deze vijf *khandha*'s.

Een 'bijproduct' van de *khandha*'s is het 'ik' of het 'zelf'. Maar uit het bovenstaande blijkt dat dit 'ik' een aberrante begoocheling is. Een illusie. *Maya*. Het bezit géén énkele vaste kern. Géén énkele constante. Géén ziel.

Dit 'ik' bestaat slechts uit een reeks vergankelijke, onbevredigende, zelfloze processen.

De beoefenaar die dit inzicht verwerft betreedt de stroom. Transformeert van een 'wereldling' (*P. puthujjana*) tot een 'edel persoon' (*P. ariya-puggala*).

De Boeddha in de Anattalakkhana Sutta: ⁴⁰

• *Een goed onderwezen edele discipel, die dit alles met juist inzicht beschouwt: baalt van fysieke vorm; baalt van gewaarwordingen; 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.*

Hij beseft: geboorte is ten einde, het spirituele leven is geleefd, wat gedaan moest worden is gedaan, er is geen verdere toestand van bestaan. •

Deze laatste zin is de standaardomschrijving die in de *sutta's* gebruikt wordt om aan te geven dat het arahantschap bereikt werd.



Laat boosheid (*P. kodha*) je niet destabiliseren

Boosheid is een verfoeilijke etter. De Boeddha laat er in de Dhammapada ⁴¹ geen enkele twijfel over bestaan:

• *Geef boosheid op! Zweer eigendunk af! Overstijg alle ketens! Wie niet aan lichaam en geest gehecht is, wie niets bezit, wordt niet door lijden gekweld.* •

Boosheid leidt tot ellende. Woede veroorzaakt lijden. Niet enkel voor de anderen maar in de eerste plaats voor jezelf.

Onblusbare woede kan tot razernij voeren waarbij je jezelf niet meer herkent. Waarbij je een schim bent van wat je ooit was. Een parodie van je initiële intentie. Waarbij je doodt wat eens verworven leek: je liefdevolle vriendelijkheid, je mededogen, je medevreugde, je gelijkmoedigheid.

Maar ook 'trots' is een slechte leermeester. Laat de beoefenaar zich bezinnen over wat 'trots' eigenlijk is, i.c. een uitwas van het ego dat naar een uitvergroting van het 'ik' streeft. Trots is niets méér dan het opblazen van een waarde-loze ballon.

Ook het verlangen naar alle dingen van de zintuiglijke wereld is een oorzaak van ellende. Dit vers is duidelijk: 'overstijg alle ketens!'

In de Dhammapada ⁴² lezen we:

• *Wie een opkomende boosheid bedwingt zoals een slingerende kar: dát noem ik een echte koetsier. De anderen houden slechts de teugels vast.* •

Dit vers benadrukt dat de beteugeling van boosheid zelf-discipline vergt. Inderdaad, boosheid kan zo vlug opkomen én met een ontstellend grote intensiteit, dat het erg veel beheersing vergt om kalm te blijven.

De *dhammanuvatti* blijft kalm op momenten dat de *puthujjana* het hoofd verliest. Op deze manier is de beoefenaar de échte koetsier die de slingerende koets in bedwang houdt, terwijl wereldlingen slechts de teugels vasthouden en zich laten (mis)leiden door hun hartstochten.



Kwaadheid, haat, boosheid, vijandigheid (*P. dosa, vyapada*)

Vyapada kan vertaald worden als 'haat', 'boosheid', 'vijandigheid'. Het is de tweede van de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*)⁴³ die de beoefenaar beletten tot bevrijding uit *dukkha* en tot ontwaken te komen. Boosheid vernauwt de visie van de beoefenaar en verhindert hem/haar om de waarheid te zien.

Haat conflicteert met een kalme en gebalanceerde geestestoestand en vormt juist hierdoor een onoverkomelijke belemmering voor bevrijding en ontwaken. *Vyapada* blokkeert elke spirituele progressie.

Boosheid versterkt de tegenstellingen met anderen. Ze werkt verdeeldheid in de hand. Ze blokkeert elke communicatie en veroorzaakt diep lijden.

Vyapada die een schisma teweegbrengt in de *sangha* (*P. sanghabheda*), wordt in de *Vinaya*⁴⁴ gecatalogeerd onder de vijf zwaarste overtredingen.

Vyapada is de tegenpool van de vier *brahmavihara's* — 'de verblijfplaatsen van de goden': liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*); mededogen (*P. karuna*); medevreugde (*P. mudita*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha*).

Daarom deze wens en opdracht: we nemen ons nadrukkelijk voor om boosheid nooit ons hart te laten overwoekeren en de zaden van boosheid, die diep in ons bewustzijn verscholen liggen, tijdig te herkennen en te transformeren. We nemen ons uitdrukkelijk voor te zwijgen en niet te handelen als boosheid zich aandient.

In plaats daarvan zullen we onze aandacht op onze ademhaling of voetstappen richten, om zo het futiele karakter van boosheid te leren onderkennen en de diepere oorzaken ervan te leren begrijpen. We nemen ons nadrukkelijk voor om met de ogen van ons hart te kijken naar hen die we als de oorzaak van onze boosheid beschouwen.



Bevuil je geest niet

Blaas je ego niet op met boosheid, haat en woede. Uit miskend eigenbelang. Of uit een gefingeerd 'algemeen' belang. Maak jezelf niets wijs. Reageer niet als een verongelijkte Calimero. Bevuil je geest niet met bagger uit het verleden. Met haat in het heden. Met onheilzame intenties voor de toekomst.

De Boeddha zag hoe intens boosheid, haat en woede met hechting aan het 'ik' gerelateerd is. In de Dhammapada ⁴⁵ maant hij ons aan:

• *Geef boosheid op! Zweer eigendunk af! Overstijg alle ketens! Wie niet aan lichaam en geest gehecht is, wie niets bezit, wordt niet door lijden gekweld.* •

Laat onwetendheid los. Bevrijd je van afkeer. Overwin boosheid door mildheid. Overwin het slechte door het goede. Open je hart. Geef vrede een kans. Focus op liefdevolle vriendelijkheid, op *metta*. Wees een edel mens. Een *ariya-puggala*. Een stroombetreder.



Bosmonniken

Bosmonniken vormen een aparte groep Theravada-boeddhisten. Het principe van de bosmonnik die zich terugtrekt in de jungle om te mediteren bestaat reeds van in Boeddha's tijd.

De huidige Forest Monastery Tradition gaat terug tot de Thaise bostraditie. De grondleggers van deze stekking zijn Ajahn Mun (1870-1950) en zijn leerling Ajahn Chah (1918-1992).

Bosmonniken zijn nonconformisten en hebben de astrante neiging om recht op het doel af te gaan en de *Dhamma* erg sec en ruig te brengen. De leraren in de Thaise bostraditie baseren hun leer op de *Pali*-canon; op de training die ze van hun persoonlijke leraar ontvangen hebben en op hun eigen praktische ervaringen. Soms komen hun inzichten niet voor honderd procent overeen met het orthodoxe Theravada standpunt. *Who cares?* Vrij Onderzoek toch!

De Thaise bostraditie legt grote nadruk op meditatie, en neigt ernaar de studie van de doctrinaire, orthodoxe geschriften van de *Pali*-canon minder belangrijk te vinden, al hebben de leidinggevende monniken (*Ajahn's*) hier wél een uitstekende basis van en wordt de formele studie van de geschriften door sommige bosmonniken wél als belangrijk gezien. Over het algemeen neemt de leer van de eigen leraar én de meditatiebeoefening de belangrijkste plaats in in het leven van de novice.

De correcte *persoonlijke ervaring* van de leer is in de Thaise bostraditie belangrijker dan orthodoxe correctheid. De juiste meditatiepraktijk en de feitelijke resultaten (inzichtelijke bevrijding) hebben in de Thaise bostraditie voorrang

op de theorie en de (filosofische) Abhidhamma-commentaren.

Sommige erg orthodoxe doctrinaire Theravada-boeddhisten die zich voornamelijk richten op de studie van de geschriften van de *Pali*-canon (en de commentaren daarop) kunnen hierdoor maar weinig respect opbrengen voor deze bostraditie.

Laat het duidelijk zijn dat deze pure, veeleisende vorm van *Dhamma*-beoefening van de beoefenaar ervaring en wilskracht vergt. Achter deze directe en onconventionele manier van overdracht gaat immers een immens diepe *Dhamma*-beleving schuil.

Momenteel resideren de bosmonniken vooral in Thailand en Myanmar. Zo werden er in 2009 in Thailand ongeveer 6.000 bostempels geteld, waar bijna uitsluitend lokale monniken verblijven. Maar er zijn ook kloosters waar voornamelijk westerse monniken de dienst uitmaken.

De bosmonniken trachten te leven in complete harmonie met de natuur: ze beschermen het woud en het milieu en doen aan herbebossing. Dit is natuurlijk een zware opdracht: het leven in de moessonbossen van Zuidoost Azië —zonder veel comfort— is geen lachertje en tot op heden blijven de gevaren (regenval, aardverschuivingen, malaria, gifslangen, insecten...) in deze onherbergzame gebieden nog steeds erg reëel.



Dhutanga

Dhutanga (P): Syn.: tudong; thudong. letterlijk: ‘afstand nemen’. In de specifieke betekenis van: zoektocht, queeste, graal.

Een *dhutanga* is een ascetische (wandel) pelgrimstocht van monniken van de Thai Forest Tradition. De monnik verlaat het klooster voor een tocht door de jungle en over knekelvelden en bezoekt op deze tocht meditatiemeesters van andere kloosters. Meestal zijn dit kleine nederzettingen van 5 à 10 *bhikkhus*. Maar soms ook grote(re) *viharas*.

Door zulke tocht wordt beoogd om gelijkmoedigheid (P. *upekkha*) te ontwikkelen door resoluut te verzaken aan alle mogelijk comfort in de extreme omstandigheden van de jungle. Op zulke *tudong* komt de monnik immers rechtstreeks in aanraking met alle soorten obstakels en situaties, maar wordt hij vooral geconfronteerd met zichzelf. Erg uitdagend om in dergelijke omstandigheden in harmonie te blijven (gelijkmoedig te blijven) met de zotheid van de dingen in hun pure naaktheid.

Tijdens zulke tocht volgen de *bhikkhus* ook één of meerdere van de zgn. 13 ascetische regels.

Voorbeelden van zulke regels:

- * het dragen van gewaden die gemaakt zijn van afgedankte of vuile kleding.
- * compleet afgezonderd wonen, weg van alles en iedereen.
- * leven onder een boom zonder de beschutting van een dak.

- * leven zonder de beschutting van een boom.
- * wonen op of in de nabijheid van een knekelveld, kerkhof of crematieplaats.
- * slechts drie houdingen aannemen, nl. lopen, staan en zitten; nooit liggen (zelfs niet om te slapen).



Tilakkhana

Het observeren en beschouwen van de *tilakkhana* is de sleutel tot het bereiken van zelfrealisatie. Dit is waar de Boeddha naar verwijst in zijn laatste woorden, vlak vóór zijn *parinibbana*.

• *Vaya dhamma sankhara, appamadena sampadetha—Ik zeg jullie: alles wat de mens bezielt, is aan vergankelijkheid onderhevig. Streeft niet aflatend!* •

Deze woorden vormen een blauwdruk van de kern van zijn eerste voordracht, vijfenveertig jaar vroeger, in het Hertenkamp van Sarnath, toen hij het Wiel van de Leer in beweging bracht:

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

Door zijn laatste woorden sluit de Boeddha als het ware de cirkel van zijn ontwaakt leven. *Enso*.⁴⁶

Door inzicht in én de aanvaarding van de dynamiek van het eeuwige proces van ontstaan en vergaan bevrijdt de beoefenaar zichzelf. Door de realisatie (= herkennen, erkennen en er één mee worden) van de *tilakkhana* transcendeert hij/zij *dukkha*.

Van zodra de *dhammanuvatti* erin slaagt zijn/haar vergankelijkheid (*P. anicca*), zijn/haar onvrede (*P. dukkha*) en zijn/haar instabiliteit (*P. anatta*) te omarmen en gelijkmoedig te aanvaarden wordt hij/zij wakker. Ontwaakt de beoefenaar.



Jetavana

Het *Jetavana* is het beroemde klooster, gelegen net buiten Savatthi. Savatthi was de hoofdstad van de antieke Indiase *Mahajanapada*-staat Kosala.

Savatthi was één van de zes grootste steden van de *Majjhimadesa*—het Middenland waar de Boeddha geboren werd, leefde, zijn leer verkondigde en stierf.

Gelegen in de vruchtbare Ganga-vlakte, uitstekend verbonden met de buurlanden, was Savatthi een rijke, cultureel hoogstaande, levendige stad.

De *sutta's* verhalen hoe de bankier Anathapindika het park kocht van Prins Jeta door de totale oppervlakte van het park te bedekken met gouden munten om er vervolgens een klooster te bouwen voor de Boeddha, die er zijn hoofdkwartier van maakte. Het is de plaats waar de Boeddha het grootste deel van zijn leringen en toespraken gaf, en waar hij ook 19 van de 45 *vassa's* (regenretraites) doorbracht, méér dan in enig ander klooster.

Op pelgrimsreis in het Middenland bezocht ik enkele jaren geleden met een kleine groep vipassana-mediteerders het *Jetavana*, dat een prachtige evocatie is zoals de Indian Archaeological Society (IAS) het zich, op basis van de teksten van de *sutta's*, voorstelt.

In mijn dagboek schreef ik het volgende: ⁴⁷

• *Ik sta voor de poort van wat eens het Jetavana Anathapindikarama was. Voor mijn entree betaal ik, als buitenlandse pelgrim, het twintigvoudig tarief van de autochtonen.*

Maar kniesoor die daarover zeurt. Wat ik rondom mij zie is een prachtig aangelegd en dito onderhouden park.

Ik zie de met bakstenen afgelegde plinten van de in de geschriften beschreven gebouwen en stupa's. Ik besef: dit is een leugen want in Boeddha's tijd was het bakken van stenen een onbekend procedé.

Mijn ogen maken contact met de objecten die zich voor mij uitstrekken. Visueel bewustzijn is het resultaat. Wat ik observeer percipieer ik als buitengewoon mooi en rustgevend. Een uiterst aangename gewaarwording is het resultaat.

Opeens besef ik dat mijn pad hier fout loopt. Door mee te gaan met het aangename verhaal, met de illusie, groeit verlangen naar bestendinging. Van zodra mijn 'ik' zich manifesteert loert wedergeboorte om de hoek. Wedergeboorte —het eeuwige 'worden'. Bhava.

Ik zet een stap terug.

Ik observeer mijn ademhaling. Ik adem in. Ik adem uit. Volledig bewust van mijn inkomende adem. En van mijn uitgaande adem. Steeds opnieuw. Geen enkele adem gelijk aan de vorige. Noch aan de volgende. Het drijfzand van mentale beelden droogt op. De lege ervaring van het hier-en-nu wordt al vlug mijn deel. Innerlijke vrede. Shanti. ♪



Stilte (1)

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, heeft ook transcendentie nood aan stilte. Stilte is schuw. Nederig. Is niet van deze wereld.

Zoals alles wat waarde heeft, is 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*—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 en concepten uitdrukken.

Stilte veroorlooft je om opmerkzaam én gelijkmoedig te zijn. Op elk moment. Het laat je de volheid ervaren van het heden. Experimenteel. 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 laat je *anicca* observeren. Het sacrale proces van vergankelijkheid. Het laat je in jezelf realiseren dat *‘alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan.’* ॐ

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

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



Stilte (2)

Zoek de stilte op. Wijsheid vergt geen woorden. Wijsheid spruit voort uit stilte. Niet uit het dualistische lawaai van het conceptuele denken. Vanuit stilte ervaart de *dharmannuvasita* de ware natuur van de dingen.

Door de stilte van meditatie ken je, weet je, zie je, de ware aard van alle geconditioneerde verschijnselen. De ware aard van de dingen zoals ze wérkelijk is. *Yatha-bhuta*.

Door je meditatie creëer je een onafhankelijke, innerlijke stilte in de diepste kern van je zijn. In stilte ervaar je inzicht in het continue proces van ontstaan en vergaan in élk moment. En van moment-tot-moment. Ontstaan en vergaan. Geboren worden. Sterven. *Anicca*. Dit is de ware aard van de dingen. Altijd. Overal.

Dit proces van *anicca* gelijkmoedig in jezelf realiseren is wijsheid. Wijsheid zonder Woorden. Het bevrijdt je uit je *dukkha*. Inzicht in het proces van *anicca* is de sleutel tot bevrijding.



Benoemen

Elke conditionering, elk verlangen, elke afkeer verdwijnt wanneer de beoefenaar het benoemt. Benoemen staat synoniem voor herkennen.

Het komt erop neer om het gewoontepatroon te doorbreken. Haar dwingende karakter te ontmijnen. Wanneer je haar futiliteit ontwaart, neem je er— als vanzelf—afstand van.

To name is to tame.



Vergeven

Iemand vergeven gaat niet louter over iemands onheilzaam gedrag. Wanneer we goed kijken handelt het vooral over onze persoonlijke relatie met het verleden.

Wanneer we het werk van vergeving aanvatten, is het in de eerste plaats een oefening voor onszelf. Anders verwoord: het zegt méér over onszelf dan over de onheilzame daad van iemand anders.



Bevrijding verdraagt geen hechting

Iedere hechting (het resultaat van consistent verlangen of aanhoudende afkeer) van de beoefenaar is een *sankhara*. Ook het verlangen naar de Boeddha, naar *Dhamma*, naar *Sangha*!

Rinzai-meester Linji gebruikt volgende metaforische omschrijving in die typische martiale Zen-stijl. Het 'doden' in de tekst *infra* staat hier voor 'loslaten'; je er niet aan hechten.

• *Als je de dharma wilt doorzien, laat je dan niet misleiden. Geloof niemand. Of je naar buiten kijkt of naar binnen—wat je ook maar tegenkomt, laat het los.*

Kom je de Boeddha tegen, dood de Boeddha! Kom je een patriarch tegen, dood de patriarch! Kom je een arahant tegen, dood de arahant! Kom je je ouders tegen, dood je ouders! Kom je je familie tegen, dood je familie!

Alleen als er niemand over je schouders meekijkt, zul je de zaken helder zien. Alleen door je van alles en iedereen onafhankelijk te maken, kun je bevrijding vinden. •



Leef in het heden. In dit moment. In élk moment.

Net zoals gedachten over het verleden schimmen zijn van wat ooit was, zijn gedachten over de toekomst slechts wensdromen. Gedachten over verleden en toekomst zijn begoochelingen. Noch het verleden, noch de toekomst zijn plaatsen waar de geest van de *dhammanuvatti* wil vertoeven.

De tandem verleden & toekomst leidt respectievelijk naar gepieker (*P. kukkucca*) en rusteloosheid (*P. uddhacca*). Dit tweespan is één van de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*) die de contemplatieve beoefening van de beoefenaar verhinderen en hem/haar beletten tot bevrijding uit *dukkha* te komen.⁴⁸

Gepieker en rusteloosheid staan haaks op een rustige, uitgebalanceerde geest.

Gepieker of wroeging (*P. kukkucca*) komt voort uit berouw voor zaken uit het verleden, die men al dan niet intentioneel gedaan heeft. Gepieker om het verleden is niet heilzaam. Niemand kan verbeteren of veranderen wat in het verleden gebeurd is. Wat gebeurd is, is gebeurd.

Rusteloosheid (*P. uddhacca*) heeft—het woord zegt het zelf—onrust als eigenschap. Door onrust wordt stabiliteit en harmonie verminderd, mogelijk zelfs vernietigd. De oorzaak van rusteloosheid ligt in een focus op de toekomst.

De Boeddha raadt de *dhammanuvatti* aan om aandachtig te observeren wat de werkelijke reden is voor dit gepieker en deze rusteloosheid. En vooral om de nutteloze relevantie ervan te beschouwen: *the past is history, the future is mystery*.

Als de futiliteit van dit gepieker en deze rusteloosheid duidelijk wordt, komen de wortels ervan aan de oppervlakte: de gehechtheid aan het 'ik', 'mij', 'mijn'.

Laat je niet meeslepen door gedachten die gepieker of rusteloosheid veroorzaken. Wees wijs. Veranker je geest niet in het verleden. Laat je niet gijzelen door de toekomst. Leef in het heden. In dít moment. In élk moment.

De Boeddha benadrukt dat het heden de enige plaats is waar de geest van de beoefenaar dient te verblijven. Het heden is de enige plaats die wérkelijk is. Al de rest is begoocheling, illusie, *maya*. Het heden is de enige plaats waar de ruimte van ontwaken zich kan openen. De enige plaats waar de beoefenaar tot zelfrealisatie (*P. nibbana*) kan komen.



Metta bhavana

Een gedreven *kalyanamitta* vraagt me dieper in te gaan op *metta bhavana*—de meditatie op liefdevolle vriendelijkheid. Gezien het belang voor ons aller beoefening ga ik graag uitvoerig op dit verzoek in.

Deze meditatievorm is beschreven in de Karaniya Metta Sutta: ⁴⁹

• *Blijmoedigheid, vriendelijke woorden, anderen een goede dienst bewijzen en alle mensen gelijk behandelen: deze vormen van affectie zijn voor de wereld wat de as is voor het wagenwiel.* •

Metta bhavana of *metta*-meditatie wordt door de Boeddha op verschillende plaatsen in de *Pali*-canon aanbevolen omdat de *dhhammanuvatti* zich hierdoor één en verbonden voelt met alle levende wezens.

Metta hoort de basishouding van de *dhhammanuvatti* te zijn: of we het nu willen of niet, we zitten allemaal in hetzelfde bootje. Door deze beoefening ervaart de beoefenaar dat alle wezens één zijn in hun verlangen naar geluk en innerlijke vrede. *Metta* is dan ook de eerste van de vier *brahmavihara*'s—letterlijk: 'de verblijfplaatsen van de goden'.

Een 'beoefening' die niet gedragen wordt door *metta* is *fake*. Ze draagt de verlichtingsgeest (*P. bodhicitta*) niet in zich. Zulke 'beoefening' is dor en steriel. Ze heeft géén énkele voeling met *Dhamma*. Ze is de naam *Dhamma* niet waard.

Metta bhavana zet de beoefenaar aan tot het ontwikkelen van een positieve basishouding. Zo leert hij/zij zich liefde-

vol te verhouden tot zijn omgeving. Uit *metta*-meditatie wordt een levenshouding gecultiveerd van mildheid, van acceptatie en een zachtmoedige omgang met zichzelf en met de anderen. Ook met hen die ons kwaad (willen) be-rokkenen.

Metta bhavana zou het sluitstuk moeten vormen van élke *Dhamma* meditatie. Zulke (additionele) meditatie hoeft niet lang te duren. Onderstaand een korte, krachtige oefening. Maar intentioneel erg sterk.

Het vertolkt de verbondenheid van alles-met-alles. Het is de essentie van Waarheid. Van het Proces. Van interbeing. Van inter-zijn. *Indra's* net. Dat is ook de reden waarom Ehipassiko er in haar jaarprogramma zoveel aandacht aan geeft. Ik raad iedereen aan om minstens één van deze maandelijks *metta*-dagen te volgen.

Korte beoefening:

• *Ga comfortabel zitten..., in de meditatiehouding die het beste bij je past..., hou je rug en nek recht..., hou je ogen en mond zachtjes gesloten... en zit waardig..., onbewogen..., onverstoorbaar als een rots, als een berg... Zit relax..., Zit..., en blijf zo zitten..., wat er ook gebeurt..., wat je ook overkomt..., wat je ook hoort..., wat je ook voelt..., blijf zitten..., wees één met je adem... Blijf in het heden..., Blijf in wat écht is...,*

Wees stil..., wees stil..., blijf stil en observeer..., accepteer je realiteit..., Voel je lichaam, je gewaarwordingen, je geest en je geestinhoud zoals ze zijn...

Luister naar je hart..., naar je intuïtie..., luister niet naar je hoofd..., je hoofd creëert slechts dromen en angsten..., Rusteloosheid en piekeren... ..laat je dromen en angsten achter..., laat ze los...

*Rustig, stil zitten..., tot op een bepaald moment álles stilte wordt..., álles vrede..., álles in balans...; álles verrukking...
Dán zit je soeverein..., dán zit je als een Boeddha... Dán ben je een Buddha-to-be...*

Ontwikkel vriendelijkheid naar jezelf.

*Moge je gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., moge je verlost zijn van lichamelijk en geestelijk lijden..., moge je innerlijke vrede kennen... Laat dit diep in je doordringen.
Oefen dit gedurende een vijftal minuten, tot de warmte van deze vriendelijkheid je verzadigt.*

*Laat deze vriendelijkheid nu doordringen op je partner, of je beste vriend(in) of een wezen waar je écht van houdt...
Moge hij/zij gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., verlost zijn van lichamelijk en geestelijk lijden..., moge hij/zij innerlijke vrede kennen... Breng deze liefdevolle vriendelijkheid gedurende een vijftal minuten, op hem/haar over.*

In de volgende fase richt je je liefdevolle vriendelijkheid op wezens, die je als 'neutraal' voorkomen. Mogen deze wezens gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., verlost zijn van lichamelijk en geestelijk lijden..., mogen zij innerlijke vrede kennen... Breng deze liefdevolle vriendelijkheid gedurende een vijftal minuten, op deze 'neutrale' wezens over.

Tenslotte straal je liefdevolle vriendelijkheid uit naar personen of wezens die je helemaal niet aardig vindt, die je tekort gedaan hebben, zelfs naar vijanden... Mogen ook deze wezens gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., verlost zijn van lichamelijk en geestelijk lijden..., mogen ook zij innerlijke vrede kennen... Breng deze liefdevolle vriendelijkheid gedurende een vijftal minuten op deze personen of wezens over.

Observeer aandachtig wélke gevoelens en gewaarwordingen deze liefdevolle vriendelijkheid in je lichaam teweeg brengt... Voel de emoties van boosheid..., angst..., walging... en schaamte... die vrijkomen... Laat al deze emoties wegvloeien.

Vervul alles met vrede..., omhul alles met liefdevolle vriendelijkheid..., met metta..., met liefde... Richt deze liefdevolle vriendelijkheid op de hele wereld... Op alles...

Laat metta 'de grenzen openbreken'.

Keer terug naar jezelf...

Adem vrede in..., adem liefde uit... Adem vrede in..., adem liefde uit...

Mogen alle voelende wezens gelukkig zijn. ♡



Ontwikkel vriendelijkheid naar jezelf

Bevrijding begint bij jezelf. Bevrijding begint bij *metta*. Liefdevolle vriendelijkheid. Jezelf graag zien. Jezelf-graag-zien. In één woord. Zonder enige hapering.

Jezelf graag zien vereist dat je, nadat je je lijden herkend en erkend hebt, er met liefde op reageert. Dat je mededogen naar jezelf uitstraalt. Dat betekent concreet dat je niet van je lijden wegstijgt, dat je er geen afleiding voor zoekt (in je werk, door geestverruimende middelen, door zintuiglijke afleiding). Het betekent dat je je lijden toelaat, dat je aanwezig bent voor je eigen pijn. Dat je *dukkha* een plaats geeft in je leven. Als onderdeel van je bestaan. Zonder afkeer. Gelijkmoedig.

Zolang je geest gevuld is met boosheid, haat en woede is je beoefening steriel. Kom je niet aan beoefening toe. Maak je jezelf iets wijs. Etaleer je zelfbedrog.

Boosheid, wrok en woede infecteren immers je gedachten, woorden en handelen. Een identiteit die opgetrokken wordt uit haat, leidt onverbidlijk tot zelfhaat.

Haat vindt altijd een bestaansgrond. Een rechtvaardiging. Een justificatie. Als de hater maar lang genoeg zoekt kan zijn/haar wrok zelfs tot een (voor hem/haar) edel motief worden. Ontaarden in een heilige kruistocht voor het Grote Gelijk. Zonder enig mededogen. Maar hij/zij dwaalt: haat, boosheid en woede wortelen steevast in onwetendheid.

Zolang je niet in staat bent om van jezelf te houden, kun je anderen niets positiefs bijbrengen. Ben je slechts een onheilzaam stoorzendentje. Zowel voor je eigen geluk als voor de innerlijke vrede van de anderen.

Beperk *metta* niet tot een formele beoefening. Maar maak van *metta* het richtsnoer voor je leven. Een steeds terugkerende meditatie, die je elk moment van je leven meedraagt in je hart. Een beoefening die je héél laat zijn met het Geheel.

Maak van elk 'verloren' moment (in een wachtzaal, bij een bushalte...) een juweel:

Wees je bewust van je adem, van je lichaam, richt je aandacht naar binnen.

Spreek volgende wensen uit:

Moge ik gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., verlost van lichamelijk en geestelijk lijden..., moge ik innerlijke vrede kennen... Moge ik héél zijn, één met alles...

Laat dit diep in je doordringen. Observeer je gewaarwordingen, je gevoelens, je gedachten, de ruimte tussen je gedachten... Ervaar hoe de warmte van *metta* je verzadigt.

De warmte die nu in je aanwezig is zal je uitstralen naar je vrienden, naar hen die je niet kent, maar eveneens naar al diegenen die je haten, boosheid verspreiden, wrok propageren, die er hun 'bestaan' aan ophangen...

Bevrijding begint door jezelf-graag-te-zien.



Kijk met je hart naar de dingen. Niet met ogen vol haat

Dingen zijn niet zoals ze op het eerste zicht lijken. Verhalen vertellen nooit de hele waarheid. Kleur de werkelijkheid dus niet met veronderstellingen. Met vermoedens. Met speculaties. Laat je niet inpakken door vooringenomenheid. Sluit je niet op in je zelf gecreëerde cocon. In je Grote Gelijk.

Kijk aandachtig naar de dingen. Met *metta*. Met je hart. Niet met ogen vol van haat. Vol boosheid. Vol wrok. Besef dat haat nooit door haat overwonnen wordt. Haat wordt slechts gestild door een bewustzijn dat verzadigd is met liefdevolle vriendelijkheid. Door *mettacittena*.⁵⁰

Oordeel niet. Veroordeel niet. Wees een spiegel. Een spiegel reflecteert de pure werkelijkheid; niet de fictieve werkelijkheid die je jezelf droomt. Observeer de pure werkelijkheid. Observeer de dingen zoals ze zijn: hun steeds veranderend karakter. *Yatha-bhuta*.

Dit is het pad van de Boeddha dat tot concentratie (*P. samadhi*) en wijsheid (*P. panna*) leidt. Niet jouw gekleurde perceptie.



De zelfloosheid van het 'ik'

De leer van de Boeddha leert dat het 'ik' zelfloos is. Zonder 'zelf'. 'Leeg'. *Anatta (P.)* ⁵¹

Wil dat zeggen dat het 'ik' niet bestaat?

Absoluut niet. Het 'ik' bestáát. Het is aanwezig in elk moment van ons bestaan. Van onze geboorte tot aan onze dood. Zonder 'ik' zou er geen overleven mogelijk zijn.

Wat is dan de betekenis van deze 'zelfloosheid' waar de Boeddha voortdurend over spreekt?

Wat de Boeddha met deze 'zelfloosheid', met deze 'leegte' bedoelt, is dat dit 'ik' géén énkél moment hetzelfde blijft. Dat het élk moment verandert, transformeert, muteert. En dit van moment tot moment. Er valt geen sprankeltje vastheid te vinden in dit 'ik'. Er is nergens een 'ziel', een 'kern', een 'substantie' te vinden die eeuwig voortbestaat.

In heel dit geest/materie-complex (het 'ik')—de Boeddha noemde dit *namarupa* ⁵²—is niets 'vast' te vinden. Alles is constant in beweging: het is een continu 'proces', een flow, een stroom, aangestuurd door ontelbare oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*) voor het ontstaan, bestaan en vergaan ervan. Een proces waar alles onderling afhankelijk is van en verweven met elkaar.

Deze onderlinge afhankelijkheid vormt niet enkel een basiskenmerk voor dit 'ik', maar is tevens de basiseigenschap voor álle verschijnselen, dingen, fenomenen. Dit noemde de Boeddha de wet van afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*).

Dit 'ik' — waar de mens zo van houdt en koestert — is onderhevig aan de drie kenmerken van alle verschijnselen: aan vergankelijkheid (*P. anicca*); aan onbevredigdheid (*P. dukkha*) en aan zelfloosheid (*P. anatta*). Deze drie kenmerken noemt men in het *Pali* de *tilakkhana*.⁵³

De vaststelling van de *tilakkhana*, die aangeeft hoe de dingen in werkelijkheid zijn (*P. yatha-bhuta*), maakt de meeste mensen niet blij.

De 'wereldlingen' (*P. puthujjana*'s) verkiezen dit niet te moeten zien, niet aan te nemen, niet te geloven. Ofwel gaan ze er achteloos aan voorbij (negatie: wat ik niet graag hoor bestaat gewoonweg niet), ofwel zoeken ze hun heil in een dogmatisch geloof dat hun verlangen (*P. tanha, lobha*) naar eeuwigheid bevredigt en/of hun afkeer (*P. vyapada, dosa*) voor de werkelijkheid stilt.

De Boeddha noemde het niet (willen, kunnen, durven) herkennen en aanvaarden van de wérkelijke werkelijkheid onwetendheid (*P. avijja, moha*). Onwetendheid, verlangen en afkeer waren voor de Boeddha 'de drie vergiften' (*P. ki-lesas*), de grootste bezoedelingen die de menselijke geest intoxiceren.

In de Tibetaanse iconografische weergave van *Dhamma* vormen deze drie vergiften de as van het Levenswiel dat *samsara* in stand houdt. *Samsara* staat voor 'rondjes lopen'; het eeuwige 'worden' (*P. bhava*); het voortdurend brandstof geven waardoor de illusie van een permanent 'ik' steeds opnieuw bevestigd ('wedergeboren') wordt.



Much ado about nothing

• *In de Regte Heide te Goirle (Noord-Brabant, Nederland) bevinden zich verschillende (gerestaureerde) prehistorische grafheuvels. De eindbestemming is uiteindelijk voor iedereen hetzelfde, gelukkig maar. Dit is erg voelbaar in dit heidegebied en dat brengt rust. De realisatie dat we in het licht van de eeuwigheid en de kosmos niets meer zijn dan momentane wriemelende miertjes.... Much ado about nothing.* •

Dank en respect, Eva, voor deze mooie reflectie.

Deze observatie is een directe vingerwijzing naar het proces van permanente verandering (*P. anicca*); zelfloosheid (*P. anatta*) en voorwaardelijk ontstaan (*P. paticca samup-pada*) waar de Boeddha in de *sutta*'s steeds naar attendeert. Deze stroom van vergankelijkheid, deze flow van mekaar eeuwig opvolgende existenties— 'het proces, waar ieders stel genen, zelfs ieder individu, ten goede of ten kwade, iets aan toevoegt' (Ulrich Libbrecht).

Vergankelijkheid hoeft géén negatieve connotatie op te roepen. Integendeel. Het laat de beoefenaar de onbegrensde en oneindige eenheid van alles-met-alles inzien én ervaren.

Een eenheid die een diep mededogen (*P. karuna*) in zich draagt én een mateloos respect voor alle levende wezens. Waar ze ook zijn. Wie ze ook zijn. Wat ze ook gedaan en/of (in onze ogen) misdaan hebben.

Alles (zowel het heilzame als het onheilzame) wat zich in hen bevindt, is ook in ons aanwezig. Niets menselijks is ons vreemd. Het doorvoelde besef van de eigen kwets-

baarheid en intrinsieke vatbaarheid voor verlangens en afkeer zal elke beoordeling zachter maken. En ons geluk en innerlijke vrede groter.



Wees jezelf tot lamp

Zoek toevlucht in jezelf. Zoek geen toevlucht buiten jezelf. Wees je eigen lamp. Je eigen eiland. De bron van verlichting is aanwezig in jou en moet bijgevolg dáár (en daar al-léén) gezocht worden. Wees je eigen meester. Je eigen beschermer.

De Boeddha in de Dhammapada: ⁵⁴

• *Atta hi attano natho* ⁵⁵ — *Ieder is zijn eigen beschermer.* •

Vertrouw uitsluitend op je eigen ervaring. Ga niet kritiekloos voort op het woord van anderen, hoe verheven ze ook zijn (of denken te zijn). *Nullius in verba.* ⁵⁶

Stephen Batchelor: ⁵⁷

• *Zodra we ons opsluiten binnen de begrenzing van een traditie of een groep waar we ons thuis voelen, onbedreigd voelen, zijn we afgesneden van de oneindig vele bronnen tot ontwaken die zich overal aandienen, zolang we maar bereid zijn te luisteren en ons open te stellen.* •



Een voortschrijdend proces

Het bestaan is een voortschrijdend proces. Maar in plaats van dit leven als een voortschrijdend proces te ervaren, drijven we de begoocheling zo véér dat we de flow van het leven trachten te bevriezen; de flux proberen in te kaderen; de stroom pogen tot stilstand te brengen. We zoeken permanent—maar uiteraard totaal vergeefs—naar vastheid, naar een sprankeltje eeuwigheid, naar een ziel...

Zolang we onze vergankelijkheid (*P. anicca*) en instabiliteit (*P. anatta*) niet duidelijk inzien, noch gelijkmoedig aanvaarden, is er geen bevrijding uit onze ellende (*P. dukkha*) mogelijk.

Blijven we rondjes lopen. En is *samsara* ons deel.



De werkelijkheid van onze eigen aard

Onwetendheid omtrent de werkelijkheid van onze eigen aard staat voor onwetendheid omtrent het verschijnsel 'ik'.

Het niet bewust zijn van het feit dat we blindelings reageren (*P. sankhara's*). Noch bewust van de reden waarom we reageren op onze gewaarwordingen. Ons evenmin bewust zijn van de werkelijke aard van datgene waarop we reageren. Verder onwetend omtrent de vergankelijke, onpersoonlijke aard van ons bestaan en tenslotte onwetend over het feit dat onze gehechtheid aan dit bestaan slechts lijden brengt.

Door deze waterval van onwetendheid worden we onbewust de slaaf van ons bestaan.

Onwetendheid kan uitsluitend verwijderd worden door het verwerven van wijsheid (*P. panna*). Door het observeren én het gelijkmoedig aanvaarden van de drie kenmerken van onze existentie: vergankelijk (*P. anicca*), onbevredigend (*P. dukkha*) en zelfloos (*P. anatta*).



Dukkha

De *sutta*'s van de *Pali*-canon zijn doordrenkt met *dukkha*. *Dukkha* is het sleutelwoord in de *Dhamma*. *Dukkha* is datgene waar het om draait in Boeddha's leer. De hele leer draait om *dukkha* én om de beëindiging van *dukkha*.

De Boeddha zei:

• *In het verleden, in het heden, zowel als in de toekomst onderwijs ik maar één ding: dukkha en de beëindiging van dukkha.* •

Dát is het.

In de *sutta*'s van de *Pali*-canon komt de Boeddha—coherent en consistent—naar voor als een praktische leraar, niet als een wereldvreemde profeet of filosoof.

De Boeddha was niet geïnteresseerd in het beantwoorden van metafysische vragen die puur speculatief zijn en slechts denkbeeldige problemen veroorzaken. Intellectuele bevrediging was niet zijn doel. Zijn leer was bedoeld om de mens vrede en geluk te brengen door het verkrijgen van helder inzicht in de ware aard van de dingen. *Yatha-bhuta*.

Zulk inzicht verheldert de onbestendige, onbevredigende en zelfloze aard van onze beleving in ieder moment. Anders gezegd: het is dit helder inzicht dat de mens bevrijdt van *dukkha*. In dit leven. Niet in een verre onbestemde toekomst. Alles wat niet leidt tot dit doel is voor de Boeddha de moeite van overweging zelfs niet waard. Wanneer hem vragen gesteld werden in die zin deed hij er gewoon het zwijgen toe.

Maar wat is *dukkha* eigenlijk in mensentaal? ⁵⁸

Dukkha is de eeuwige ellende, de permanente onvrede die alle wezens in alle aspecten van hun bestaan doordringt. De oorzaak van deze ellende ligt besloten in onwetendheid (*P. avijja*).

Avijja is het niet (kunnen, willen, durven) zien, het niet (kunnen, willen, durven) begrijpen, het niet (kunnen, willen, durven) aanvaarden hoe de werkelijkheid van het bestaan eruit ziet, namelijk vergankelijk (*P. anicca*), onbevredigend (*P. dukkha*) en leeg, d.i. zonder enig stabiel 'zelf' (*P. anatta*).

Deze diepe onwetendheid heeft verlangen (*P. tanha, lobha*) en afkeer (*P. vyapada, dosa*) tot gevolg.

De Boeddha noemde onwetendheid, verlangen en afkeer 'de drie vergiften' (*P. kilesas*). Uit deze drie vergiften spruiten alle andere bezoedelingen (*P. asava's*) voort.

Hou deze onheilzame deuren gesloten. Bevrijd jezelf.



Dukkha omvat de volledige kaleidoscoop

Dukkha omvat de volledige kaleidoscoop van pijn en verdriet. Het is die totale mentale en lichamelijke onvrede die we als mens ervaren tijdens ons hele leven. Het is die onvrede die ons steeds weer in alle richtingen duwt om steeds opnieuw te 'worden' zonder ook maar enige voldoening te vinden. *Bhavaraga*.

Slechts wanneer we in onszelf realiseren dat dit permanente 'worden' (*P. bhava*) een dood spoor is, dat al onze 'weder'-geboortes nooit tot innerlijke vrede leiden, zien we het pad dat de Boeddha uittekende.

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



Bevrijding uit *dukkha*

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

Anders gezegd: wanneer de *dhammanuvatti* de dingen ziet zoals ze wérkelijk zijn (*P. yatha-bhuta*) én deze werkelijkheid gelijkmoedig aanvaardt (*P. upekkha*). Een klip die voor veel mensen blijkbaar moeilijk te nemen en te aanvaarden 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 een waarheid wordt.



Samen de Stroom betreden

Wijsheid valt énkél te realiseren door eigen beoefening en praktijk. Door meditatie. Door *bhavana*. Door het cultiveren van de geest.

Quid ?

Door eenvoudig niets te dóen. Door gewoon stil te zitten. Door in stilte te zitten. *Zazen*. *Shikantaza*. Door te mediteren— '*our unique and intimate rhythm of discovery*' (Lauren Krauze). Door vervolgens, volkomen aandachtig, gelijkmoedig aanwezig te zijn bij wat ís. Door, op deze manier, de wereld te ervaren én te aanvaarden. De wereld te beschouwen zoals zij werkelijk ís. Op dít moment. En van moment-tot-moment.

Op deze manier kunnen we de wáre aard van de dingen zien en kennen. *Yatha-bhuta*.

Op dit vlot van *bhavana* kunnen we de Stroom betreden. De stroom oversteken. Kunnen we ons Oorspronkelijk Gezicht ontdekken. De onbegrensde Ruimte zijn én de ultieme Leegte ervaren.

Onszelf realiseren. Een Zelfrealisatie die—*contradictio in terminis*—haar bekroning vindt in de complete uitdoving van ditzelfde Zelf.

Enkel door de uitdoving van het 'ik' kan bevrijding van *dukkha* ons deel worden. Een bevrijding (*P. vimutti*) die de poort opent naar innerlijke vrede (*P. shanti*). Naar zelfrealisatie (*P. nibbana*). Niet in een verre onbestemde toekomst—het bevroren credo van de monotheïstische slavenreligies. Maar in het hier-en-nu.

Laten we samen zitten in vrede. Samen de Stroom betreden. *We are awakening.*



Wedergeboorte

De historische Boeddha was een schitterend *debater*.

Om zijn leer aanschouwelijk te maken voor zijn volgelingen gebruikte de Boeddha in zijn voordrachten filosofische en religieuze begrippen die gangbaar waren onder de bevolking. De Boeddha herdefinieerde deze begrippen en gebruikte ze als metaforen om zijn leer te verduidelijken. Als kapstokken om zijn leer aan op te hangen.

Eén van deze begrippen is *samsara*. *Samsara* is de cyclus van de wedergeboorten. In de *Veda's* en *Upanishads* verstond men onder *samsara* de reïncarnatie van de wezens. De herbeleving. De zielsverhuizing. Het is de opvatting dat het niet-lichamelijke deel (de ziel; de geest; het bewustzijn) van een levend wezen na de dood niet eindigt maar steeds opnieuw in een ander levend wezen geboren wordt. Wedergeboren wordt.

Wedergeboorte is een metafoor die in de *sutta's* gebruikt wordt om aan te geven dat alle manifestaties, verschijnselen, dingen, fenomenen... ontstaan en vergaan op elk moment. Zodat niets ook maar één ogenblik identiek blijft.

Door deze permanente veranderlijkheid en vergankelijkheid (*P. anicca*) bezitten manifestaties géén enkele stabiliteit, géén enkel zelf. Ze zijn zelfloos (*P. anatta*). Vergankelijkheid en zelfloosheid vormen hun wezenlijke natuur. *Dukkha* — ons diep verlangen om het ánders te willen óf onze afkeer voor deze kenmerken — is hiervan het rechtstreekse gevolg.

Wedergeboorte staat meer bepaald voor het steeds opnieuw 'worden' (*P. bhava*), i.c. het voortdurende ontstaan en vergaan van het 'ik' door onze *sankhara's* (= '*datgene*

wat ons bezielt') van verlangen en van afkeer. Verlangen en afkeer zijn een rechtstreeks gevolg van onze onwetendheid (= het niet willen, kunnen, durven zien) van de ware aard van de dingen.

Laat dit voor eens en altijd duidelijk zijn: reïncarnatie, herbevezing, vindt géén énkele grond in de *Buddhadhamma*.

In de *Dhamma* is geen plaats voor een 'zelf', een 'ik', een 'ziel' (*P. atta*) dat de dood overleeft. Alle fenomenen, dingen, verschijnselen, *dhamma*'s, zijn immers 'zelfloos' (*P. anatta*) d.i. ze bezitten geen enkele stabiliteit, geen 'zelf', geen 'ik', geen 'ziel'.

Alle fenomenen ontstaan en vergaan als de oorzaken (*P. hetu*'s) en voorwaarden (*P. paccaya*'s) voor hun ontstaan, hun bestaan en hun vergaan zich manifesteren. Er is géén ziel, géén 'ik', géén reïncarnatie. Er is énkelt het proces, de eeuwige stroom van ontstaan en vergaan.



Verifieer zélf (1)

Verifieer zélf', zei de Boeddha tot zijn volgelingen, *‘of dat-gene wat ik vertel met waarheid correspondeert.’* ९

Ehipassiko— *‘Kom en zie.’* ९

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, met de zo-heid van de dingen: wat in het verleden was, in het heden is en in de toekomst zal zijn. *Tathata.*

Dhamma behoeft geen externe autoriteit om zich te (be-)vestigen. *Dhamma* heeft geen nood aan structuren, aan hiërarchie, aan externe legitimaties en bekrachtigingen. Noch aan lineages, noch aan transmissies, noch aan tradities.

Verifieer zélf of iets bijdraagt aan jouw bevrijding uit *dukkha*. Of het een vaardig hulpmiddel is of nutteloze ballast. Jij beslist. Jij alléén. Niemand anders kan dit in jouw plaats doen. Oefen. Ontwikkel je inzicht. Vertrouw jezelf. Bescherm jezelf.

Overeenkomstig de woorden van de Meester zelf in de Dhammapada: ⁵⁹ *‘Atta hi attano natho—leder is zijn eigen beschermer.’* ९

Besef dat je een Boeddha-in-wording bent. Een buddhan-kara. Leef ernaar.



Verifieer zélf (2)

Ontwaken—wakker worden—is een persoonlijke opdracht. Iets wat door de beoefenaar zélf moet gecultiveerd worden. Zoals het woord aangeeft is zelfrealisatie iets wat je niet aan anderen mag overlaten.

De woorden van anderen alleen kunnen de *dhhammanuvatti* niet tot *nibbana* brengen. *Dhamma* kan niet gerealiseerd worden door uitsluitend te luisteren naar wat anderen zeggen. De woorden en leringen van anderen zijn slechts bedoeld om de beoefenaar de weg te wijzen.

Laat dit duidelijk zijn: 'van horen zeggen' (*P. anittha*) is slechts kennis; het is geen wijsheid, geen inzicht. Kennis en wijsheid zijn geen synoniemen.

Dhamma kan louter gerealiseerd worden door de beoefenaar zelf. Door hemzelf. Door haarzelf. Door *persoonlijke* ervaring. De Boeddha is, ondanks zijn immense wijsheid en inzicht, 'slechts' een wegwijzer. Weet dat zelfs het onderricht van een *Sammāsambuddha* de weg van zelfrealisatie niet baant voor de *yogi*.

Ajahn Chah vergeleek dit ooit in één van zijn *dhammatalks* met een verkoper die aan een landbouwer een ploeg verkoopt om het veld te bewerken.

Het is een illusie te denken dat de verkoper voor de boer gaat ploegen. Dat behoort tot het werk van de boer. De boer kan niet verwachten dat de verkoper dit voor hem gaat doen. Zodra de verkoop gesloten is, int de verkoper het geld en vertrekt. Op naar een volgende klant.

Op een analoge manier toont de Boeddha de beoefenaar de weg. Maar hij is niet degene die de realisatie voor hem/haar doet. Dat is het werk van de beoefenaar zelf.

Anders gezegd: jouw beoefening eindigt niet met de Boeddha die je het pad wijst en zegt: '*Hier is de weg naar bevrijding. Loop dit pad.*' De Boeddha helpt je niet met lopen. Dat moet je zélf doen.

Slechts wanneer je zélf het pad bewandelt en *Dhamma* beoefent, zal je de *Dhamma* zien en in jezelf realiseren. Zal je een inzicht verwerven—zien en weten (*P. janami passami*)—dat veel verder gaat dan wat jij je op dit ogenblik kan voorstellen.

Wanneer je het proces begrijpt, het ontstaan en vergaan van alle verschijnselen, de flow van oorzaken en voorwaarden die zich uitstrekken over verleden, heden en toekomst zal je tot zelfrealisatie komen. Zal je *voorbij* elke twijfel gaan. Zal je de stroom betreden.

Op jouw inzet komt het aan. Op jouw inzet alléén. En je tijd is kostbaar: je hebt énkél dít leven.



Verifieer zélf (3)

Ontwaken is een werkwoord. Iets wat de *dhammanuvatti* niet zomaar verwerft. Het is iets wat je zélf moet doen. Louter wensen dat dingen gaan gebeuren, laat ze niet gebeuren. Slechts praten over *Dhamma* of luisteren naar *dhammatalks* maakt geen einde aan jouw bezoedelingen.

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

Zelfrealisatie behoort letterlijk opgevat te worden: zichzelf realiseren. Het opgaande pad van moraliteit, meditatie en wijsheid zélf belopen. Elk moment. Van moment-tot-moment. Dag in, dag uit. Jaar in, jaar uit.



Van horen zeggen... (*P. anitiha*)

Wat de Boeddha in de Kalama Sutta verkondigt is overduidelijk: waarom zou je het woord van iemand anders geloven? Waarom zou je voortgaan op wat je slechts kent door 'van horen zeggen' (*P. anitiha*)? ⁶⁰ Waarom zou je een standpunt innemen of een visie verdedigen die je niet zelf forensisch hebt onderzocht? Waarom zou je iets aannemen op grond van de maatschappelijke positie of functie van de persoon die het zegt?

Hou steeds in gedachten dat 'van horen zeggen' nooit een argument mag of kan zijn, wanneer je jezelf niet wil bedriegen. Of niet bedrogen uit wil komen.

Inzicht (*P. panna*) is geen kwestie van geloof (*P. saddha*) of van 'horen zeggen' (*P. anitiha*) maar van zélf zien. Van zélf aandachtig observeren. Zélf aandachtig observeren leidt tot het 'direct zien' dat van de stroombetreder een 'edel persoon' (*P. ariya puggala*) maakt.

Dit is het 'onbevangen zien' van de ware aard van de dingen. Van álle dingen: hun vergankelijkheid, hun onbevredigdheid en hun zelfloosheid.

Anicca, *dukkha* en *anatta* in jezelf realiseren is enkel mogelijk door direct experiënteel ervaren (*P. paccanubhoti*).



Verlangen (*P. tanha, lobha*) (1)

Verlangen is volkomen ontrouw aan zijn verleidelijke belofte: verlangen belooft genot, bevrediging, geluk, tevredenheid, maar brengt slechts lijden en ontgoocheling.

Wanneer verlangen eenmaal vervuld is, komt een ander verlangen de leegte onmiddellijk opvullen. Communicerende vaten.

Het is de aard van verlangen om te blijven verlangen: hoe méér we verlangen, hoe méér we gefrustreerd raken; hoe groter ons verlangen, hoe groter onze ellende. Door verlangen kunnen we nooit tot bevrijding (*P. vimutti*) en innerlijke vrede (*P. shanti*) komen.

Bevrijding kunnen we slechts bereiken door niet-verlangen (*P. alobha*). Elk verlangen prolifereert, vermenigvuldigt zich exponentieel. De *collateral damage* is immens. Dit is de vicieuze cirkel van *samsara*.

Tenzij we inzicht verwerven in het essentiële—en het essentiële kent geen verlangen—zal hetzelfde zich telkens opnieuw herhalen. Zo blijven we vergeefs 'rondjes lopen'. Steeds hetzelfde doen en in stilte hopen op een ánder resultaat.

Dit is het eeuwige 'worden' (*P. bhava*). Wat uiteraard een illusie is.

Elke 'weder'-geboorte draagt immers een nieuw 'sterven' in zich. Wanneer we aandachtig kijken—héél aandachtig zélf kijken, *voorbij* alle opgedrongen conditioneringen—zien we dat niet de dood het probleem is, maar geboorte. De navrante begoocheling van *samsara*.

Bevrijding (*P. vimutti*) verbergt zich niet in 'worden' maar in 'loslaten'. In 'uitdoven'. In *sitibhava*—de 'koelte' die ontstaat na het doven van de vuren van onwetendheid, verlangen en afkeer.



Verlangen (*P. tanha, lobha*) (2)

Aansluitend op mijn vorige bijdrage over 'verlangen' vraagt een gevorderde *kalyanamitta* mij hierop dieper in te gaan.

In het vorige artikel hebben we gezien dat bevrijding (*P. vimutti*) uit *dukkha* zich niet realiseert door 'worden' (*P. bhava*) maar door 'loslaten' (*P. vossagga*). Door 'uitdoven' (*P. sitibhava*)—de 'koelte' die ontstaat na het doven van de vuren van onwetendheid, verlangen en afkeer:

• *Anicca vata sankhara, uppada vaya dhammino. Uppajjitva nirujjhanti tesam vupasamo sukho—Vergankelijk helaas zijn alle verschijnselen; ze ontstaan en ze vergaan. Eenmaal ze ontstaan zijn, vergaan ze; énkél hun uitdoving brengt geluk.*

• 61

De vraag van onze *kalyanamitta* is heel specifiek en praktisch naar beoefening toe, namelijk: hóe (op wélke manier) kan de beoefenaar deze 'uitdoving' realiseren?

Deze vraag gaat over de kern van de beoefening. Daar hou ik van. Daar doe ik het ook voor. Beoefening die niet tot inzicht leidt is dor en de naam beoefening niet waard. Deze vraag overstijgt allerlei metafysische beschouwingen die heel savant kunnen zijn maar praktisch weinig zoden aan de dijk brengen naar bevrijding toe. Ik ga dan ook graag uitgebreid op deze vraag in.

De Boeddha geeft ons in de *Pali*-canon op verschillende plaatsen het antwoord hoe we deze bevrijding kunnen realiseren, namelijk: door aandachtig (*P. sati*) en gelijkmoedig (*P. upekkha*) getuige te zijn van wat zich presenteert in dit moment (het NU-moment). In élk moment. En van moment tot moment. ⁶² Slechts zo kan de beoefenaar de ware aard

van de dingen—zoals ze wérkelijk zijn (*P. yatha-bhuta*)—
onderkennen.

En hoe doet een getuige (*bearing witness*) dat?

Door te kijken als louter kijken. Door te horen als louter ho-
ren. Door te ruiken als louter ruiken. Door te proeven als
louter proeven. Door te voelen als louter voelen. Door het
denken te beschouwen als loutere, efemere gedachten. Zo
wordt de letter van Dhamma niet belangrijker dan de geest
ervan. En transformeren woorden en concepten finaal tot
een spontane experiëntiele ervaring. Tot direct, ervarings-
gericht, gerealiseerd inzicht. *Paccakkha-nana*.⁶³

Kijken, horen, ruiken, proeven, voelen en denken op zich
—'an sich'—is de échte werkelijkheid van het moment. Van
dít moment. Van élk moment. Zonder inhoud. Zonder voor-
keur. Zonder afkeer. Zonder oordeel. Zonder opinie. Zonder
enig persoonlijk additief. Zonder woorden en zonder con-
cepten. Zonder 'sankhara's' = zonder 'datgene wat de
mens bezielt'. Zo wordt de *dhammanuvatti* heel bewust en
krijgt hij diep inzicht ('ervaart hij') in het eeuwige proces
van het ontstaan en vergaan van alle dingen (*P. sampajan-
na*).⁶⁴ En dit in accepterende gelijkmoedigheid. Zo ont-
staat spontaan inzicht in het 'Proces'; in het 'Doodloze' (*P.
amata*); in het Ongeborene (*P. ajata*); in wat de Boeddha de
'gelukzalige ruimte' noemt. *Acalam sukham*—een epitheton
voor bevrijding uit *dukkha*, voor zelfrealisatie, voor *nibba-
na*...

Bevrijd jezelf. In dít moment. In élk moment. En van mo-
ment tot moment.



Ontwaken. Wakker worden.

De heelheid realiseren van alles-met-alles staat voor ontwaken. Eén zijn met het proces.

Verdrink dus niet in geboorte en dood. In ontstaan en vergaan. Geboorte en dood zijn geen dichotomieën. Het zijn facetten van éénzelfde proces. Er is geen beginpunt. Er is geen eindpunt. Er is énkél het 'proces'. Dit is *Dhamma*—de natuurwet, de kosmische wet. Zoals de dingen zijn. *Yathabhuta*. De Boeddha noemde dit het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*). *Nibbana*.

Niet de dood is het probleem. Geboorte is het probleem: het eeuwige 'worden' (*P. bhava*). We hoeven niet 'weder'-geboren te worden.

Eén zijn met het proces is voldoende.



Nibbana

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

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

Dit inzicht, deze wijsheid, leidt tot de vernietiging van elk verlangen. Zodra elk verlangen, elke afkeer (in casu: élke onwetendheid) vernietigd is, is er geen *dukkha* meer.

Nibbana is de vernietiging van verlangen, afkeer en onwetendheid, wat synoniem is voor de opheffing van *dukkha*.

Acalam sukham—gelukzalige ruimte—is een synoniem voor *nibbana*.



Observeer aandachtig

Observeer aandachtig. Kijk alert. Observeer de dingen in hun essentie. Zie de verschijnselen in perspectief. In hun geheel. Als minuscule onderdeeljes van het Alles.

Beperk je kijken niet tot je kleine, afgeschermd wereldje. Het condominium waar je je verantwoordelijkheid kunt ontlopen. Waar je je gemakkelijk kunt verstoppen achter de rug van anderen. Waar je achter het behang kunt kruipen.

Zie de intentie achter de dingen. De achterliggende waarheid. Maar ook de begoocheling. De leugen. Kijk niet weg. Ga zélf achter de feiten aan. Verhef je stem. Wees moedig in je denken, spreken en handelen. Denk met je hart. Niet met je gewaarwordingen en gevoelens die bol staan van de *sankhara*'s. Dan zullen ook je woorden en daden liefdevol zijn.

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

Observeer daarom aandachtig. Altijd. Laat je niet ringeloren door de schone schijn. Door de hardst roepende. Door de sluwste. Door de meest begaafde. Op jouw inzicht komt het aan. Jouw wijsheid. Datgene wat jij ervaart. Jij.



Observeer de geest in de geest (*P. cittanupassana*) ⁶⁵

Blijf bewust in- en uitademen.

Wees bewust van je geest terwijl je inademt... Wees bewust van je geest terwijl je uitademt... Wees je in het bijzonder bewust van de 'geestestoestand' waarin je geest zich bevindt..., bewust van de geestestoestand in dit moment...

Is je geest begerig..., of boosaardig..., of onwetend..., of kalm..., of verstrooid..., of 'ruim' genoeg om de materiële *jhanas* te beoefenen... of 'verheven' om de immateriële *jhanas* te praticeren..., of geconcentreerd..., of bevrijd van alle bezoedelingen?

Zie hoe je geest reageert op onrust... zie de onvoorspelbaarheid van de geest in relaties... Zie hoe de geest neigt naar identificatie... Identificatie met gedachten..., met vormen en voorwerpen..., met gewaarwordingen..., met gevoelens..., met situaties.

Zie ook hoe je geest kan rusten in *metta*... in liefdevolle vriendelijkheid..., in *karuna*... in mededogen..., in *mudita*... in medevreugde..., in gelijkmoedigheid... in *upekkha*...

Besef dat je je geest tot rust en vrede moet brengen indien je *dukkha* wilt vernietigen... Besef dat énkél een rustige, evenwichtige, uitgebalanceerde geest je tot inzicht kan brengen...

Dit, beste *kalyanamitta*'s, is de *satipatthana* van de geest. De forensische observatie van wat de geest *de facto* is.

In het begrijpen van het vergankelijke (*P. anicca*), het onbevredigende (*P. dukkha*) en het onstabiele karakter (*P. anatta*) van je geest verschuilt zich jouw bevrijding. Het diepe inzicht dat jouw geest 'leeg' is aan ook maar enige vastheid. Leeg is aan 'zelf'. Leeg is aan 'ik'.

De beoefenaar die dit in zichzelf realiseert betreedt de stroom (*P. sotapatti*). Is een stroombetreder (*P. sotapanna*). Hij/zij bevrijdt zich van zijn/haar geloof in 'persoonlijkheid' (*P. sakkaya-ditthi*); van gehechtheid aan regels en ritueel (*P. silabbata-paramasa*) en van sceptische twijfel (*P. vicikiccha*).



De Werkwoorden van de Edele Volgeling

Vandaag een kort berichtje. Maar een erg belangrijk.

Het gaat over de werkwoorden die de Vier Waarheden—
'Realiteiten'—van een Edel Mens (*P. ariya-puggala*) schragen: Begrijpen. Loslaten. Realiseren. Cultiveren.

De eerste Waarheid: *dukkha* moet *begrepen* worden.

De tweede Waarheid: de oorzaak van *dukkha* moet *losgelaten* worden.

De derde Waarheid: de beëindiging van *dukkha* moet *ge-realiseerd* worden.

De vierde Waarheid: het pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha* moet *gecultiveerd* worden.

Beste *kalyanamitta*'s, laat deze woorden voor je werken. Herken ze, erken ze, word er één mee in elke ervaring. Laat ze openbloeien. Verwezenlijk ze in hun drie rotaties en hun twaalf aspecten. Realiseer ze. *Pariyatti. Patipatti. Pative-dha.*



Heilzame bewustzijnsstaten

In de *sutta*'s wordt regelmatig gesproken over heilzame bewustzijnsstaten. Dit zijn bewustzijnstoestanden die de beoefenaar dichter tot *nibbana* brengen. Ze zijn 'kammisch heilzaam' (*P. kusala*), wat beduidt dat ze leiden naar goede kammische resultaten.

De wortels (*P. mula*'s) van intentioneel heilzame gedachten, woorden en daden zijn: geen verlangen (*P. alobha*); geen afkeer (*P. adosa*) en geen onwetendheid (*P. amoha*).



Ontwaken

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



Geen schemerzones in de *Sangha*

Er is geen plaats voor schemerzones in de *Sangha*. De *Sangha* moet een plaats zijn waar iedereen zich veilig voelt. Elkeen. De *Sangha* hoort een plek te zijn die ons bestaan omringt. Beschermend encadreert. Een oord van licht. Waar elke *kalyanamitta* zijn/haar integriteit totaal gewaarborgd is. Compleet en absoluut.

Zulke attitude dient het directe resultaat van onze beoefening te zijn en niet van enige vermelding in één of andere ethische gedragscode. Of een verplichting van welke externe structuur of entiteit ook.

Zulke bescherming vloeit automatisch voort uit het spirituele niveau dat we beogen, vooropstellen en bereikt hebben. Het is de vrucht van een beoefening die krachtig geworteld is in bewuste aandacht op moraliteit (*P. sila*) en diepe reflectie (*P. samadhi*). Ondersteund door een gezonde portie schroom (*P. hiri*) en gereserveerdheid om bij niemand—zelfs onbewust—ook maar enige onrust te veroorzaken (*P. ottappa*). Een dergelijke houding is gewoon wijsheid (*P. panna*).

Zulke bescherming is niet enkel een recht, het hoort de plicht te zijn van alle *kalyanamitta*'s om hiervoor te zorgen: in de eerste plaats van de leraren en hun begeleiders; van het bestuur; maar evenzeer van de *Sangha*-leden zelf. Het dient dé norm te zijn: een spontane omgangsvorm van respect voor de anderen én voor onszelf. Een duidelijke, zelf-gerealiseerde norm. Zonder schemerzones.



Forensische aandacht

De *Bhagavat* benadrukt en adviseert: forensische aandacht. Gecombineerd met accepterende gelijkmoedigheid.

Observeer hoe de werkelijkheid zich ontplooit. Leef in het heden. Vergeet jezelf. Verlaat het huis. Ga het thuisloze leven in.

Wat wil zeggen: kijk zélf. Ga niet voort op wat men je allemaal in het verleden heeft wijsgemaakt. En in het heden probeert wijs te maken. Laat je niet in de luren leggen.

Ervaar aan den lijve hoe de geconditioneerde werkelijkheid een waas van begoocheling over de wereld legt... en je bevrijding in de weg staat.



Rondjes draaien (1)

De laatste woorden van de Boeddha op zijn sterfbed waren:

• *Vaya dhamma sankhara, appamadena sampadetha—Ik zeg jullie: alles wat de mens bezielt, is aan vergankelijkheid onderhevig. Streeft niet aflatend!* •

De Boeddha gebruikte *samsara* slechts als metafoor om aan te geven dat de mens op élk moment en van moment-tot-moment verandert. Nooit één ogenblik gelijk blijft. Dat de mens metaforisch elk moment 'sterft' om het volgende moment a.h.w. 'herboren' te worden. Het is in deze figuurlijke betekenis dat wedergeboorte moet beschouwd worden in de *sutta's*.

Ajahn Chah:

• *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. •

Wedergeboorte brengt niets bij. Dat staat alleen voor rondjes draaien. Voor *samsara*. Steeds hetzelfde doen in de ijdele hoop dat het resultaat ooit eens anders zal zijn.

Albert Einstein noemde dit de definitie van waanzin. Hoe zou reïncarnatie immers kunnen helpen als de wedergeborene ook in zijn volgende leven de ware aard van de dingen niet ziet? Uitsluitend inzicht kan de *dhammanuvatti*

uit *dukkha* bevrijden. In dit leven. Niet begoocheling over een hypothetische toekomst.



Rondjes draaien (2)

Wedergeboorte is een issue dat als een Hydra steeds opnieuw aan de oppervlakte komt. En net als de middelste kop van deze mythologische waterslang een eeuwig leven schijnt te leiden. Doe zoals Heracles: hak die kop eraf en begraaf hem onder een zware steen.

Laat het voor eens en altijd duidelijk zijn: we hoeven geen tijd te verspillen met te redetwisten over de vraag of er sprake is van wedergeboorte of niet. Dat is niet belangrijk. En absoluut geen fundamentele vraag.

Doe wat de Boeddha deed: hul je in sereen stilzwijgen en concentreer je uitsluitend op de essentie van zijn leer. Op de *Dhamma-Vinaya*.

De fundamentele kwestie is *dukkha* en het einde van *dukkha*, de eliminatie van *dukkha*—het doven van *dukkha*. Als er geboorte is, zal er *dukkha* zijn. Of het nu geboorte is of wedergeboorte, het leidt steeds tot *dukkha*.

In het 'worden' (*P. bhava*) of in het 'wedergeboren worden' is geen heil te vinden. Inzicht realiseert zich door het realiseren van het proces van vergankelijkheid. *Anicca*.



Van inzicht in anicca naar vimutti

In zijn eerste voordracht, de Dhammacakkappavātana Sutta, sprak de Boeddha als volgt tot de Vijf Gezellen:

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

In deze tien woorden is de *Dhamma* gecondenseerd samengevat. Dit is het Proces. De ware aard van alle dingen. *Yatha-bhuta*. Het is de natuurwet. De Eeuwige Wet. *Dhammo sanantano*.

Dit proces van vergankelijkheid, van ontstaan en vergaan, van komen en gaan, is ons aller lot. Niemand en niets uitgezonderd. *Anicca*. Er is geen 'ik': alles wat het 'ik' omvat — de *khandha*'s — is 'leeg' aan substantie. Zelfloos. *Anatta*.

Bevrijding (*P. vimutti*) uit *dukkha* verbergt zich in het helder begrip en diep inzicht (*P. sampajanna*) van *anicca* en *anatta* door persoonlijke experiëntiele ervaring — het rechtstreekse resultaat van een volgehouden beoefening.



Pure Dhamma

Pure *Dhamma* laat zich niet inperken door rituelen, door religieuze praktijken, door hiërarchie, door structuren.

Uiterlijke vormen schragen de *Dhamma* niet. Ze zijn niet de essentie. Ze zijn enkel schijn. Façade.

Beperk ze daarom tot het hoogst noodzakelijke. Tot het *minimum minimorum*. Tot het absoluut utilitaire. Bouw ze niet op. Overhef je er niet aan.

En vooral: vereenzelvig je er niet mee. Ze versmachten je beoefening. En daardoor je inzicht.



Observeer zonder hoofd boven je hoofd

Dhamma is spontaan. Het is de natuurwet. De eeuwige wet. *Dhammo sanantano*. *Dhamma* staat voor ruimte. *Dhamma* is duidelijk. Eenvoudig. Zonder poespas. Zonder begoocheling. Zonder eigendunk. Zonder geveinsde vastigheid.

Zonder de instituten en structuren die de fenomenale werkelijkheid vorm geven. Die je veel beloven maar je geen bevrijding uit *dukkha* brengen. Instituten en structuren zijn slechts burchten van macht, eigenbelang en ego. Kijk niet door hun begerige ogen.

Observeer zelf. Zélf. Wees je eigen eiland (*P. dipa*)⁶⁶ waar de *tsunami*'s van onwetendheid, verlangen en afkeer geen vat op hebben. Kijk aandachtig. Gelijkmoedig. Helder bewust en met diep inzicht in de ware aard van de dingen. *Sampajanna*.⁶⁷

Observeer zonder hoofd boven je hoofd. Als een bedelmonnik. Als een *samana*. Als een Boeddha. Als een Meester.



Structuren

Structuren zijn menselijke constructies die de vergankelijkheid van de dingen maskeren. Zij begrenzen de ruimte. Structuren zijn muren die de *dharmmanuvatti* beletten te ontsnappen uit zijn 'ik'-gevangenis. Het zijn wolken die tegenhouden dat de beoefenaar de zon ziet. Het zijn dikke gordijnen die beletten dat het licht binnenkomt.

Onwetendheid over de ware aard van de dingen—hun vergankelijkheid—is de voedingsbodem voor verlangen en afkeer. Verlangen en afkeer zijn de zaden voor het bestendige' worden' (*P. bhava*). Voor de voortdurende bevestiging van het 'ik'. Voor *dukkha*.

Bouw geen structuren rond onwetendheid. Verberg begoocheling niet achter muurtjes. Creëer ruimte. Word wakker. Ontwaak.



Een splinterbom

Verdoe je tijd niet aan het opbouwen van structuren. Zij leiden niet tot inzicht. Slechts tot tijdverlies.

Maak van jouw *sangha* een splinterbom van inzicht. Zonder geld. Zonder plek. Zonder structuur. Zonder organisatie. Zonder verborgen agenda's.



Observeer aandachtig

Observeer aandachtig. Kijk. Zie de verschijnselen in perspectief. In hun geheel. Beschouw de fenomenen in hun diepste essentie. Forensisch.

Laat niemand ook maar één beslissing nemen in jouw persoonlijke naam. Jij bent je eigen meester. Jij alleen kunt je bevrijden uit *dukkha*. Jij en jij alléén alleen kunt de ketens van onwetendheid, verlangen en afkeer verbreken. Dat is jóúw verantwoordelijkheid. Van niemand anders.

Wees alert. Zie de intentie achter alle dingen. Onderzoek het proces dat ons bestaan beheerst: de permanente verandering van de verschijnselen. Het efemere karakter ervan. Het niet-substantiële kenmerk ervan.

Ontmasker de verzinsels die erover worden verspreid. De dwaallichten die je gedachten de verkeerde kant op sturen. Het onkruid dat alom verspreid wordt. Registreer hoe de voortdurende leugen schaamteloos tot waarheid verheven wordt.

Ontwaar de onderliggende redenen waarom dit gebeurt. De motieven ervoor. De drijfveren. De drogredenen. De verborgen agenda's.

Bemerk de intrinsieke begoocheling. De leugens van de structuren en van de gevestigde instituten die alom aanwezig zijn. En zich—veelal met belastingsgeld—uitstekend weten te presenteren.

Kijk niet weg. Observeer. Bestudeer. Inspecteer. Ga zélf achter de feiten aan. Zie hoe de dingen in werkelijkheid

zijn. *Yatha-bhuta*. Niet hoe ze 'verpakt' en 'gepresenteerd' worden.

Wees je eigen meester. Betreed de stroom.



Uit niet-zelf vloeit wijsheid en mededogen voort

In de Anattalakkhana Sutta verhaalt de Boeddha hoe hij 'met zijn goddelijk oog'⁶⁸ zag dat niets een onveranderlijke kern bezit. *Anatta*. Dat alles uiterst vluchtig is en niet substantieel. Hij zag dat alle verschijnselen 'leeg' (*P. sunna*) zijn aan een eigen onafhankelijk zelf: de lege en niet-substantiële natuur van alle fenomenen, van alle *dhamma*'s.

*Anatta*⁶⁹ is de diepe werkelijkheid die ten grondslag ligt aan alle verschijnselen. In geen enkel verschijnsel kan een 'zelf' aanwezig zijn vermits elk fenomeen voor zijn ontstaan, bestaan en vergaan afhankelijk is van een multitude aan oorzaken en voorwaarden.

Maar, *contradictio in terminis*, wanneer we aandachtig observeren draagt deze 'leegte' ook de oneindigheid van alle dingen in zich. Het schraagt het eeuwige proces van verandering waar alle vormen van doordrongen en verzadigd zijn.

De *dhammanuvatti* (hij/zij) die deze leegte in zichzelf realiseert ziet de *Dhamma*. Hij ontwaakt, wordt wakker. Hij 'ziet' wat er in werkelijkheid gebeurt. Hij 'ervaart' wat zich voor zijn ogen afspeelt. Ontwaken onthult *anatta*—het niets van de verschijnselen in zijn volle glorie. Het maakt hem/haar duidelijk dat niets los staat van alle andere dingen.

Het heldere besef en diepe inzicht (*P. sampajanna*) dat alle fenomenen deze aard van 'niet-zijn' bezitten maakt dat de *dhammanuvatti* een diep mededogen (*P. karuna*) ontwikkelt voor de andere en al het andere. Voor alles wat hem omringt. Voor die immense ruimte (*P. acala*) waarin alle vormen zich ontwikkelen en ernaar terugkeren.

Aangezien alle wezens onderworpen zijn aan dezelfde wetmatigheid in dit bestaan, getuigt het van een verregaande arrogantie om iemand te oordelen of te veroordelen. Om iemand af te stoten of uit te sluiten.

Karuna is in feite het solidariteitsgevoel met alles wat bestaat. *Karuna* uit zich in het zich onthouden van het veroorzaken van pijn, van haat, woede en boosheid aan anderen, net zoals men geen pijn, haat, woede en boosheid toebrengt aan één van zijn eigen ledematen. Zonder mededogen is elke beoefening nutteloos, dor en schraal. De term 'beoefening' niet waard.

Op boosheid kan je geen beoefening bouwen. Wanneer je, zoals Avalokiteshvara, bereid bent om te kijken met je hart, wordt het lijden in al zijn facetten duidelijk zichtbaar. En bereidheid om te kijken met liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*) is bereidheid om die pijn ook onder ogen te zien én te trachten ze te lenigen. Net zoals Avalokiteshvara zijn elf gezichten en zijn duizend armen mededogend ontvouwt.



Kijk met Boeddha-ogen

In de Mahaparinibbana Sutta ⁷⁰ zegt de Boeddha:

• *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.* •



De *khandha's*

• *Monniken, fysieke vorm (lichaam—P. rupa) is zonder zelf* •
— het punt van de Boeddha is: de beoefenaar bezit geen enkele zeggenschap over zijn lichaam.

Waarom niet?

Indien de *dhammanuvatti* over zijn lichaam écht zeggenschap zou bezitten, zou hij geen pijn, ziekte, ouderdom en dood toelaten.

Vermits de beoefenaar echter géén zeggenschap bezit over zijn eigen lichaam moet hij pijn, ziekte, ouderdom en dood verdragen. Conclusie: het lichaam is niet van de beoefenaar; hij 'bezit' dit lichaam niet.

Mutatis mutandis geldt deze redenering ook voor de vier andere *khandha's*, i.c. gewaarwordingen/gevoelens (*P. vedana*); percepties (*P. sanna*); reacties (*P. sankhara's*) en bewustzijn (*P. vinnana*).



Kort en bondig

Iedereen betaalt dezelfde prijs voor het constante 'worden' (*P. bhava*). Deze prijs is *dukkha*.



De ware aard van het leven

In de Arakenanusasani Sutta ⁷¹ gaat de Boeddha in op de ware aard (*P. yatha-bhuta*) van het leven, namelijk op de vergankelijkheid ervan. *Anicca*.

• *Net zoals een dauwdruppel op het tipje van een gras-spriet snel verdampt als de zon opkomt, net zo is het leven van een mens — beperkt, onbeduidend en gekenmerkt door spanningen en wanhoop. Iemand die geboren is kan zich niet bevrijden van de dood.*

Net zoals, bij hevige regen, een luchtbel even op het water blijft en dan plots verdwijnt, net zo is het leven van een mens — beperkt, onbeduidend en gekenmerkt door spanningen en wanhoop. Iemand die geboren is kan zich niet bevrijden van de dood.

Net zoals een hypothetische lijn, die men trekt met een stok in het water, snel verdwijnt, net zo is het leven van een mens — beperkt, onbeduidend en gekenmerkt door spanningen en wanhoop. Iemand die geboren is kan zich niet bevrijden van de dood.

Net zoals een rivier die van de berg naar beneden stroomt, zonder even stil te houden, alles op zijn tocht meesleept, net zo is het leven van een mens — beperkt, onbeduidend en gekenmerkt door spanningen en wanhoop. Iemand die geboren is kan zich niet bevrijden van de dood.

Net zoals een man een druppel speeksel van op het puntje van de tong met weinig moeite wegspuugt; net zo is het leven van een mens — beperkt, onbeduidend en gekenmerkt door spanningen en wanhoop. Iemand die geboren is kan zich niet bevrijden van de dood.

Net zoals een dun lapje vlees in een hete pan sissend oplost; net zo is het leven van een mens—beperkt, onbeduidend en gekenmerkt door spanningen en wanhoop. Iemand die geboren is kan zich niet bevrijden van de dood.

Net zoals een koe met elke stap dichterbij het slachthuis komt; net zo is het leven van een mens—beperkt, onbeduidend en gekenmerkt door spanningen en wanhoop. Iemand die geboren is kan zich niet bevrijden van de dood.

Het leven van een mens is niets—beperkt, onbeduidend en gekenmerkt door spanningen en wanhoop. Iemand die geboren is kan zich niet bevrijden van de dood. ♪

De Boeddha eindigt de sutta met deze aanbeveling:

• *Monniken, ga naar de meditatieplaatsen in het woud. Zet je neer tussen de wortels van de bomen. En mediteer over de ware aard van het leven. Realiseer dit inzicht van anicca in jezelf. ♪*

Kan het duidelijker verwoord worden?



Upekkha

Upekkha is datgene wat de *dhammanuvatti* ervaart wanneer hij/zij niet reageert op gewaarwordingen of gevoelens (*P. vedana*): geen *sankhara*'s van verlangen bij aangename gevoelens en gewaarwordingen; geen *sankhara*'s van aversie bij onaangename gewaarwordingen of gevoelens.

De Boeddha in de Culavedalla Sutta: ⁷²

• *Wanneer een aangename gewaarwording ontstaat, moet de onderliggende neiging tot verlangen losgelaten worden.*

Wanneer een onaangename gewaarwording ontstaat, moet de onderliggende neiging tot afkeer losgelaten worden.

Wanneer een niet onaangename, noch aangename gewaarwording ontstaat, moet de onderliggende neiging tot onwetendheid losgelaten worden. •

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

Konkreet: aan al het bestaande komt ooit een einde, dus wat is 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— als volkomen gelijkwaardig beschouwen.

Het is zoals het is. *Tathata*. De 'zo-heid' van de dingen is gewoon de werkelijkheid. *Yatha-bhuta*. En onze persoon-

lijke opinie of standpunt daarin is van géén énkele tel of waarde.

Wat wij er—gestuurd door onwetendheid—met onze *sankhara's* van verlangen of afkeer uiteindelijk van maken raakt deze intrinsieke werkelijkheid in het geheel niet.



Wakker worden

De beoefenaar vóór en nà het wakker worden blijft niet dezelfde mens. Het verschil zit hem in de realisatie van het inzicht: het 'zien' van de illusie, de begoocheling. *Maya*.

Stroombetreding is géén inwijding. Géén esoterie. Het is het ogenblik dat plóts, spontaan, onverwachts, maar zeer manifest (als alle voorwaarden ertoe vervuld zijn) alles duidelijk wordt over de ware aard van de dingen.

Slechts wanneer verlangen en afkeer geluwd zijn, kan je de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. *Yatha-bhuta*.

Slechts op deze manier van gelijkmoedigheid ontwaak je, word je wakker. Bevrijd je jezelf. Ontdoe je je van je 'ik', van je conditionering. Laat je je 'ik' los.

Dit is wakker worden uit de geconditioneerde, onwetende staat. De transformatie van *puthujjana* tot *ariya-puggala*.

Wakker worden is een totaal andere manier van de wereld ervaren. Het is inzicht verwerven in de aard van de dingen.



Je pense, donc je suis...

De Franse filosoof René Descartes verwoordde zowat de grootste begoocheling: '*Je pense, donc je suis*'.

Door deze uitspraak stelt hij het 'fundamentele zijn' gelijk aan 'denken'. Denken is gewoon tot stand gekomen dualiteit.

Wat een verschil met de Boeddha. Waar Descartes eindigde bij het denken, stelde de Boeddha dat men juist *voorbij* het denken moet gaan. *Voorbij* de dualiteit. Wanneer men zijn ware aard wil kennen, wanneer men de dingen wil zien en ervaren zoals ze werkelijk zijn (*P. yatha-bhuta*).

Anicca. Alles verandert. Alles vergaat. Je lichaam. Je perceptie. Je gewaarwordingen. Je reacties. Je bewustzijn.

Observeer dit. Trek er de gepaste conclusies uit.



De rol van de leraar

De vroeg-boeddhistische teksten zijn erg duidelijk over de rol van de leraar. Het is de rol van de leraar om de leerling te 'veredelen', d.i. om een 'edel persoon' (*P. ariya-puggala*) van hem of haar te maken. Om van een 'wereldling' (*P. pu-thujjana*) een 'edel mens' te maken. Een stroombetreder. Een *sotapanna*.

In plaats van de leerling van hem afhankelijk te maken moet de leraar de leerling helpen zo snel mogelijk op zijn eigen benen staan. Want door het 'betreden van de stroom' (*P. sotapatti*) wordt de leerling autonoom in zijn of haar beoefening en is hij/zij niet langer afhankelijk van het gezag van een andere persoon (*P. aparapaccaya*)⁷³ om autonoom door te gaan op het Middenpad.

De *sutta*'s definiëren stroombetreden dus duidelijk niet als het bereiken van een esoterische 'verlichting', die vervolgens de bevoegdheid zou verlenen om macht uit te oefenen over anderen.

De rol van de leraar is in de vroeg-boeddhistische *sutta*'s uitstekend omlijnd en laat geen enkele opening voor twijfel, aanpassing of herdefiniëring.



Samadhi

Samadhi is die 'speciale' geestestoestand die *voorbij* onze verlangens en afkeer gaat, *voorbij* dualiteit, *voorbij* identificatie.

Vorm is leegte. Leegte is vorm. Het is de geestestoestand die de poort voor wijsheid opent. Het is de voedingsbodem (*P. upadhi*) voor ontwaken.

Samadhi komt erop neer om het geconditioneerde 'zelf' tot rust te brengen. Om de apen uit de boom te plukken.

Zonder *samadhi* is wijsheid (*P. panna*) onbereikbaar.



De vijf overdenkingen

De Boeddha reikt ons vijf overdenkingen aan om angst voor lijden (*P. dukkha*) te leren herkennen, erkennen en gelijkmoedig te omarmen.

Deze vijf overdenkingen zijn volgende reflecties:

1. Het is mijn natuur dat ik oud word. Aan veroudering kan ik niet ontkomen.
2. Het is mijn natuur dat ik ziek word. Aan ziekte kan ik niet ontkomen.
3. Het is mijn natuur dat ik zal sterven. Aan de dood kan ik niet ontkomen.
4. Alles wat me dierbaar is en iedereen waar ik van hou zijn veranderlijk en vergankelijk. Dat is hun natuur. Ik kan er niet aan ontkomen dat ik van hen gescheiden raak. Ik kan niets vasthouden. Ik kom hier met lege handen toe en ik ga met lege handen weg.
5. Mijn daden zijn mijn enige echte eigendom. Ik kan de gevolgen van mijn daden niet ontlopen.



Meer hoeft er niet gezegd te worden...

Satya Narayan Goenka: ⁷⁴

• *Het is niet nodig om in een vorig of in een toekomstig leven te geloven... Je moet vooral in dit [huidige] leven geloven...*

Geef alle aandacht aan de realiteit van dit moment: observeer hoe je op dit moment sterft—hoe je in élk moment sterft. Hoe je op élk moment geboren wordt. Registreer dat, voel dat, begrijp dat.

Observeer ook hoe je reageert [met verlangen of met afkeer] op deze veranderende stroom, en hoe je daarmee jezelf schade toebrengt. Als je stopt met reageren, wordt het heden beter en beter.

Als er al een toekomstig leven is, ga je daar [door een ethisch leven te leiden] zeker profijt van hebben. Als er geen toekomstig leven is, waarom zou je je dan zorgen maken? Je hebt je best gedaan om je huidige leven te verbeteren. De toekomst is niets anders dan het product van het heden. Als het heden in orde is, zal de toekomst ook in orde zijn. •

Dit is de essentie. Méér hoeft er niet gezegd te worden...



De Boeddha was geen dromer

De Boeddha 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 op het aanvaarden van zienswijzen na overpeinzing; niet op waarschijnlijkheid; niet op wat anderen gezegd hadden...

... Maar op datgene wat hijzelf persoonlijk zag en experiëntieel ervoer. *Paccanubhoti*. Wat hij nadien voor zijn volgelingen samenvatte als de Vier Edele Waarheden.

Meer specifiek door het 'kennen' en 'weten' van deze Vier Edele Waarheden in hun drie rotaties en twaalf aspecten — i.c. dat elk van deze Waarheden begrepen (*P. pariyatti*), beoefend (*P. patipatti*) en gerealiseerd moet worden (*P. pative-dha*).



De smaak van bevrijding

In de *Anguttara Nikaya* zegt de Boeddha het volgende:

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

Dhamma laat zich niet opdelen in verscheidenheid. Er is slechts één natuurwet. Eén *Dhamma*. Er valt geen essentieel verschil te onderkennen tussen de veelheid aan denkbeelden, aan interpretaties, aan stromingen.

Je kan het een andere naam geven; anders benoemen. Je kan een andere methode gebruiken om het te duiden. Het een andere interpretatie geven. Maar ondanks al deze zogenaamde decalages blijft de finaliteit gelijk.

Wat erop wijst en ons duidelijk maakt dat de verschillende boeddhistische scholen slechts vaardige hulpmiddelen (*P. upaya's*)—'voertuigen' (*P. yana's*)—tot ontwaken zijn.

Vaardige hulpmiddelen mogen echter nooit een splijtzwam vormen. Indien ze dat wél doen is Mara aan het werk. Dan speelt dualiteit op. En met zulke gewilde verscheidenheid loert onwetendheid (*P. avijja*) om de hoek. Dan zijn het op slag geen hulpmiddelen meer, maar aberrante stoorzenders.

Geef onwetendheid geen kans. Laat je niet meeslepen door een tweedeling. Nooit. Loop niet achter zulke hardroepers in de woestijn. Zij volgen de Boeddhaweg niet.

Een dogmatische, sektarische benadering is niet het Pad van de Boeddha. Is niet de Middenweg.

Dhamma is één. *Dhamma* heeft maar één smaak. De smaak van bevrijding. *Vimutti*.

Hou het Pad onbezoedeld. Zuiver. Puur. Observeer hoe he-
lend het is om over de (kunstmatige) muurtjes te kijken.
Om te zien wat ons verbindt. Niet om te bakkeleien over
wat ons (zogezegd) scheidt.

Maak van *Dhamma* geen éénogig kerkje.



Dogma versus inzicht

Wanneer de leer van de Boeddha evolueert naar een institutionele religie wordt alles wollig en warrig. Het spontane en vloeibare karakter van de *Buddhadhamma* verdwijnt en starheid en dogmatiek verschijnt. Het essentiële wordt verdreven naar de achtergrond en het bijkomstige overheerst. De ornamenten. *Buddharupa*.

Dogma en inzicht staan diametraal tegenover elkaar. Altijd.



Een open poort

De *Pali*-canon (en de andere canons) zijn als een open poort die naar *Dhamma* voert. Een open poort, een uitnodiging. Een invitatie om door de poort te gaan en te kijken.

Maar ook niet méér dan dat. Slechts wanneer je van de woorden en concepten die in de verschillende canons tentoongespreid worden een permanente meditatie—een spirituele ervaring—maakt ontstaat wijsheid die je leven verzadigt. En dáár moet je naartoe. *Voorbij* woorden. *Voorbij* concepten.

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

De beoefenaar moet zijn eigen weg (durven) gaan. Als een rinoceros. Als een *khaggavisana*. Hij moet de geëffende paden durven verlaten. Hij moet durven zijn eigen lamp te zijn. Hij moet durven zijn eigen eiland te bewaken. Met open ogen te kijken. Niet met oogkleppen. Zodat vorm de inhoud niet overschaduwet.



Moraliteit. Concentratie. Wijsheid.

In de Mahaparinibbana Sutta ⁷⁵ zegt de Boeddha:

• *Zo is moreel gedrag. Zo is concentratie. Zo is wijsheid. Groot is de vrucht, groot is de winst van concentratie, wanneer deze gebaseerd is op moreel gedrag. Groot is de vrucht, groot is de winst van wijsheid wanneer deze gebaseerd is op concentratie. Een geest die volledig ontwikkeld is in wijsheid, is volkomen bevrijd van de bezoedelingen van zintuiglijk verlangen, verlangen naar bestaan en onwetendheid.* •

Maar opgelet: het Pad wordt niet stapsgewijs belopen. Het Pad vormt een compleet geïntegreerd geheel, waarbij élk onderdeel op élk moment belangrijk is voor de andere samenstellende delen. Steeds verhelderen en versterken de onderdelen mekaar.

Om een einde te maken aan *dukkha* schreef de Boeddha een samenwerking (een combinatie, een congruentie) van drie essentiële zaken voor: moraliteit, concentratie en wijsheid.

Meditatiebeoefening zonder moraliteit, concentratie en wijsheid is als een stoel met slechts één poot. Een onbruikbaar ding.



Graaf de wortel van verlangen op

In de Girimananda Sutta ⁷⁶ 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*.

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 uitgebreid gebruik van maakt 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.



Het begrijpen van de ware aard van de dingen

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*).

Het begrijpen van deze drie schakels (*P. pariyatti*) is moeilijk; het beoefenen (*P. patipatti*) ervan een levenstaak; de realisatie ervan (*P. pativedha*) is zelfrealisatie.



De basis van onze beoefening

De nadruk van onze beoefening hoeft niet te liggen op de slimst uitgekiende individuele gedachte. Evenmin op de meest klinisch beschreven doctrine. Noch op de mooiste versierde tempel.

Het doel—ontwaken—is (contradictorisch genoeg) niet de determinerende factor.

'Het zuivere en onbezoedelde weten van de Dhamma' overkomt de *dhammanuvatti* immers plóts, spontaan, onverwachts, expliciet en manifest.

Het 'ontwaken' *an sich* vormt slechts de apotheose van een lange spirituele ontwikkelingsgang. Dit is het ultieme moment van 'doorbraak'. Het culminatiepunt van 'wakker worden'. Van stroombetreding. *Gotrabhu*.

De nadruk van de beoefening hoort te liggen op de weg er naartoe. De weg die ervoor zorgt dat de oorzaken en voorwaarden die naar het doel leiden vervuld kunnen worden. De *hetu*'s en de *paccaya*'s.

Het bereiden van het veld (*P. gocara*) is het belangrijkste. De oogst komt vanzelf. Spontaan.



Het karakter van de vormen

Fixeer je niet op de bestendigheid van de vormen. Noch materieel, noch mentaal. Zulke identificatie creëert slechts begoocheling: onwetendheid, verlangen en afkeer. Kortom: illusie.

Concentreer je uitsluitend op het proces van ontstaan en vergaan. Het proces waaraan de vormen 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*. Alleen in dit proces. Niet in de bestendigheid van de vormen. Het proces is de enige constante. De vormen zijn efemeer—ze ontstaan en ze vergaan.

De Boeddha noemde dit proces '*tathata*' (*P.*). De zo-heid van de dingen. *Anicca* is de wérkelijke, de 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. De kern van de leer. De *mantra*. De *dharani*.⁷⁷



Inzicht

Maak het niet moeilijk: inzicht ontstaat uit een ethische levenswijze en uit concentratie. *Sila* → *Samadhi* → *Panna*.



Een golf

De Boeddha vergeleek het bestaan van de wezens met een golf. Een golf die spontaan ontstaat uit de oceaan om even spontaan te vergaan en opnieuw oceaan te worden. Een eeuwigdurend proces.

Het verschil met een golf is echter dat wij dit feit kunnen ervaren. Indien we opmerkzaam zijn. Indien we onszelf alert observeren.

De waardigheid van ontwaken is in ieder van ons ingebouwd. Het is aan ons om dit te ontginnen. Met volharding.



Perceptie

Perceptie = waarnemen. Zélf waarnemen. Wat niet wil zeggen dat deze waarneming ook de werkelijkheid is.

De enige wérkelijke werkelijkheid is de *tilakkhana* — de drie karakteristieken van alle verschijnselen, fenomenen, dingen. Van alle *dhamma*'s: vergankelijkheid; onbevredigdheid en zelfloosheid.



Dhamma

Dhamma is niet uitsluitend een leer. Het is vooral een praktijk. Waaruit een diepe ervaring volgt.



Keuzeloos gewaarzijn

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

Observeer je gedachten en je emoties aandachtig maar ga er niet op in. Voeg geen verhalen en drama's aan je gedachten toe. Laat elk (voor)oordeel achter je. Blijf onverstoortbaar: Boeddha's glimlachen naar alle *dhamma's*.

Zit. Gewoon. Stil. Zit en observeer. Kijk en doe verder niets. En wacht geduldig tot je het ziet: je ware natuur.

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

Kijk, hoor, ruik, smaak, voel.

Wanneer je het zittend ziet, zie je het ook als je niet zit.



Inzicht in de tilakkhana

Het is niet de *lengte* van de beoefening dat 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. Maar door gestaag volgehouden intensieve *praktijk*. Door het harmonieus ontwikkelen van doctrine en praktijk.

Door inzichtmeditatie. Door de onveranderlijke natuurwet te onderkennen. Door de ultieme werkelijkheid te zien. Door de ware aard van de dingen te zien. *Yatha-bhuta*.

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 het hoogsteigen geest/lichaam-complex. 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.

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.

Zelfrealisatie is niets anders (niets méér maar ook niets mínder) dan de fundamentele aard van alle fenomenen opmerkzaam zien én aanvaarden.

Dit is bevrijdend inzicht. Dit is 'ontwaken'.



Vorm is leegte. Leegte is vorm

Enkel in de leegte kan je ‘*de tienduizend dingen*’ van de zintuiglijke wereld loslaten. Kan je de eenheid ontmoeten. Enkel in de leegte kan je tot zelfrealisatie komen.

De *dhhammanuvatti* die door *buddharupa* heen kijkt krijgt de eenheid van *Dhamma* te zien. De kwintessens van de Leer. Datgene wat er écht toe doet. In de Dhammapada wijst de Boeddha erop dat we ons op het essentiële moeten richten. Niet op het bijkomstige:

• *Wie het onbelangrijke als essentieel beschouwt en het essentiële als onbelangrijk zal nooit de essentie ontdekken. Wie het essentiële als de essentie beschouwt en het onbelangrijke als onbelangrijk, zal de essentie bereiken.* •

Hou je enkel bezig met het essentiële. Maak het woord en het beeld niet dominant. Blijf bij wat er écht toe doet. Wat voorbij decor & decorum gaat. *Vorbij buddharupa.*

De eerste 500 jaar na het overlijden van de Boeddha (*P. parinibbana*) was er geen sprake van boeddhabeelden. Uit eerbied voor de Meester, die in zijn voordrachten steeds de nadruk had gelegd op de Leer, niet op zijn persoon:

• *Wie de Dhamma ziet, ziet mij.* •

Wanneer men toch visueel naar de Boeddha wilde refereren, deed men dat door gebruik te maken van symbolen: door het afbeelden van de *bodhi*-boom, of van een *stupa*, of door een vluchtige voetafdruk in het zand, of de uitbeelding van een lege troon. Dit had als direct voordeel dat wanneer men zich onthield van beelden te maken, de volgelingen zich ook niet aan vorm hechten. Zo vermeed men

de idolatrie die zich later massaal manifesteerde. Zulke ‘ver-ding-ing’ (een ‘ding’ van iets maken) van de Boeddha nam én neemt groteske vormen aan.

Alhoewel er geen goden bestaan in het boeddhisme, nemen de beelden erg veel plaats in. Niet enkel in het Oosten, maar ook in het Westen zijn boeddhabeelden massaal in het straatbeeld aanwezig. Té veel naar mijn persoonlijk aanvoelen. Maar kniesoor die daarom maalt. It’s a free world.

Men gaat te vlug voorbij aan het feit dat beelden slechts ‘ver-beeld-ingen’ zijn van abstracte concepten. Het gevaar is niet denk’beeldig’ dat men de representatie devotieel gaat vereren maar volledig voorbijgaat aan de essentie van de leer. Het lijkt voor mij althans evident dat inzicht in de leegte van de vormen onmogelijk kan gerealiseerd worden door het vereren van beelden.

De eerste boeddhabeelden werden geproduceerd tijdens de *Kushana*-periode (1ste eeuw GTR – Gewone Tijd Rekening). maar vooral tijdens de regering van koning *Kanishka* van Kashmir nam de productie van beelden een hoge vlucht. Vooral in de zuidelijke hoofdstad Madhura werden veel Boeddhabeelden geproduceerd. Bekend zijn de *Gandhara*-beelden, waarvan de Griekse invloed onmiskenbaar is.

Opmerking i.v.m. *buddharupa*: minimalisme heeft een zintuiglijke prijs: het verschrompelt ceremoniële tradities, riten en rituelen; het dooft de meeslepende muziek van *mantra*’s; het verschaalt de aangename geur van wierook...

... Maar minimalisme opent de deur naar essentie: het versterkt het inzicht van de *dhhammanuvatti* in de *Dhamma*.

Inzicht in *Dhamma* is een experiëntiele ervaring die zich uitsluitend binnenin de beoefenaar voltrekt, niet door de manifestatie van externe vormen.

De *dhammanuvatti* die de *Dhamma* in zich realiseert is ver verwijderd van *buddharupa*. Vergeet trouwens nooit dat verlangen naar riten, rituelen, ceremonies, specifieke technieken, etc... (*P. silabbata paramasa*) één van de drie ketens (*P. samyojana*) is die de beoefenaar belet om de stroom te betreden. De andere twee ketens zijn: zich bevrijden van het geloof in een 'ik' (*P. sakkaya ditthi*) en zich bevrijden van twijfel (*P. vicikiccha*).

De Boeddha laat er in de *Sandaka Sutta* geen twijfel over bestaan:

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

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

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

Kan het duidelijker gezegd worden? Niet de vorm is belangrijk. Op de inhoud komt het aan.



Wie zoekt zal niet vinden

De Linji Lu: 78

• *Wie buiten zich een Boeddha vindt, zal nimmer op hem lijken; maar wie zijn eigen 'weet-niet-geest' ontdekt, heeft niets meer te bereiken.*

De ware Boeddha heeft geen vorm. De ware weg heeft geen richting. De ware leer heeft geen inhoud.

Ik zeg jullie, de ware Boeddha is niet waar en geen Boeddha. De ware weg is niet waar en geen weg. De ware leer is niet waar en geen leer.

Wie zoekt zal niet vinden, maar wie niet meer zoekt is ervan verlost. •



Gedachten

Wanneer we mediteren rijzen gedachten op. Ze komen en ze gaan. Dit hoeft ons niet te verontrusten. Dit is normaal. Het is de aard van de dingen.

Belangrijk is niet dat gedachten ontstaan en vergaan. Waar het op aan komt is wat de beoefenaar doet met deze gedachtenstroom.

Ziet de beoefenaar énkél het ontstaan en het vergaan? Of identificeert hij/zij zich met de gedachten? Gaat hij/zij mee in de stroom van verhalen en drama's die de geest hem/haar voorspiegelt?



De Wijze en de dwaas

Het grote verschil tussen een Wijze en een dwaas ligt in de mogelijkheid, resp. in de onmogelijkheid, om de werkelijke aard van de zintuiglijke verschijnselen te zien.

De dwaas is immer op zoek naar het accumuleren van steeds nieuwe zintuiglijke ervaringen, naar rijkdom, naar macht, naar status, naar eerbetoon: de begeerte en de trots van de dwaas groeit steeds verder aan.

Additionele illusoire ketens die hem steeds méér en steviger aan de zintuiglijke wereld binden. Ketens die hij niet als 'ketens' maar als 'ornamenten' aan zijn kroon beschouwt. Als parels.

De Wijze daarentegen wéét en ziet—*janami passami*—de wérkelijke werkelijkheid van de dingen: hun vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid. *Yatha-bhuta nana dassana*.

De Wijze bechouwt deze "ornamenten aan zijn kroon als parels voor de zwijnen.



Loslaten van verlangen

Spirituele zuivering begint bij het loslaten van verlangen, d.i. het loslaten van de hechting aan wereldse dingen. Ont-hechting is de boodschap.

Dit geldt vooral in onze prestatie- en consumptiemaatschappij, waar zowat alles in het teken staat van ongebreidelde consumptie, (nep)informatie, politieke 'correctheid', sociale media en het stelselmatig opblazen van het 'ik' met 'likes' and 'dislikes'.

De 'wereld van de vormen'. De wereld van de schone schijn.

De sociale media worden zo 'wereldbouwers'. Maar wáár ligt hun menselijke toegevoegde waarde?

Het verlangen naar wereldse dingen is onverzadigbaar: de meeste mensen kunnen nooit genoeg krijgen van dingen die zij niet nodig hebben, maar enkel 'willen hebben'. Dit tomeloze verlangen leidt slechts tot één resultaat: jaloersheid, schulden, depressies. Kortom in één woord: *dukkha*.

Aandacht bij elke aankoop kan hierbij helpen: hebben we dit 'ding' waar we zo naar verlangen wel écht nodig? En even nadenken over de vraag waarom we nu juist dit 'ding' dat we *niet* nodig hebben, toch écht *willen* hebben. De reflectie hierover is meestal (lees: altijd) verbijsterend.

En ook hier zijn het *niet de dingen zélf* die ons in verwarring brengen, zoals de stoïcijnse filosoof *Epictetus* ons voorhield, maar wel het *belang* dat wijzelf—als scheppers van onze 'eigen' (illusoire) wereld—aan deze dingen toeken-

nen. Het werkwoord 'toekennen' onthult haast als vanzelf haar perfide karakter.

Het is niet het 'ding' dat ons doet verlangen, maar wel onze perceptie over het 'ding'.

Observeer aandachtig het proces: perceptie (*P. sanna*) → gewaarwording (*P. vedana*) → reactie (*P. sankhara*).

Het bovenstaande korte schema maakt onmiddellijk duidelijk op welke plaats de *dhammanuvatti* het 'worden' kan stoppen. Het is ook de enige plaats waar dit mogelijk is.



Territorio incógnito

Zelfrealisatie is altijd een persoonlijke odyssee langs *territorio incógnito*. Een pelgrimsreis zonder enig greintje veiligheid. Een *yatra* met enorm veel hinderlagen. Het is springen zonder parachute.

Moet dit ons angst aanjagen?

Als spirituele beoefenaars moeten we nieuwsgierig zijn naar het onbekende. Wanneer onontgonnen terrein ons bang maakt, moeten we ons durven afvragen: waar is ons gevoel voor avontuur?



De dood zal plaatsvinden

Maranam bhavissati — De dood zal plaatsvinden. Niet de dood, maar geboorte is het probleem.

Wat is de dood in essentie? Het is slechts de afwezigheid van leven. Het is gewoon een onderdeel van het hele proces van ontstaan en vergaan. Van de natuurwet. Van *Dhammo sanantano*. Het is het uiteenvallen van het verschijnsel dat ooit tot ontstaan kwam. Net zoals het ontstond door een multitude van oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*) komt er een einde aan. Eveneens door een multitude van oorzaken en voorwaarden.

Het bestaan van het verschijnsel 'ik' is niets meer noch minder dan een efemere, vluchtige ervaring die nergens vandaan komt en ook nergens naartoe gaat. Een wedergeboorte of reïncarnatie is hier absoluut niet aan de orde.

Het is gewoon het einde van een verschijnsel. Het terugkeren van de bestanddelen van de vorm naar de vier elementen (*P. dhatu's*). Om aanleiding te geven tot het ontstaan van nieuwe verschijnselen. Het is gewoon een transformatie, een mutatie naar iets nieuws. Een transformatie van energie waarbij niets verloren gaat.

Observeer dit aandachtig én gelijkmoedig. Zo zal je ervaren dat je niet hoeft 'weder'-geboren worden. Dat je enkel het 'proces' bent. Het eeuwige proces van ontstaan en vergaan. De zo-heid van de dingen. *Tathata*.



Kalyanamitta

Een spirituele vriend (*P. kalyanamitta*) is iemand waar je niet alleen iets kán van leren; je móet er ook van leren.

In de ‘*Visuddhimagga*’ — Het Pad van Zuivering — zegt Buddhaghosa dat, als er geen Boeddha als spirituele vriend voorhanden is, men zich moet wenden tot één van de acht grote discipelen.

Als dit ook niet kan, moet men iemand zoeken die alle [mentale] hindernissen ⁷⁹ verwijderd heeft, die alle *jhanas* heeft bereikt en inzicht heeft ontwikkeld.

Is dit ook niet mogelijk, dan moet men iemand zoeken die tenminste één *jhana* heeft bereikt, of iemand die de volledige *tipitaka* [de drie onderdelen van de *Pali*-canon] kent; of iemand die er twee kent of iemand die tenminste één deel van de *tipitaka* kent.

Is dit ook niet mogelijk dan moet men op zoek gaan naar iemand die tenminste één hoofdstuk, met commentaar, uit de canon kent en die in aandacht leeft.

En als je géén spirituele vriend kunt vinden, raadt de Boeddha in de *Upakkilesa Sutta* ⁸⁰ het volgende aan:

• ... *Leef dan alleen als een koning die een veroverd koninkrijk heeft opgegeven; als een olifantenstier in de wildernis. Het is beter om alleen te leven; er bestaat geen vriendschap met een dwaas. Leef alleen, onbekommerd, doe geen kwaad; als een olifantenstier in de wildernis.* •

De *Dhammapada* ⁸¹ zegt hierover:

• *Als iemand geen metgezel kan vinden die beter is dan hijzelf of zijn gelijke, dan kan men beter alleen blijven. Want met dwazen omgaan levert geen voordeel op.* •



Satsang

In stilte. Kijken. Verbonden. Met anderen die ook kijken. Zonder woorden. De kracht die het geeft dit samen te kunnen doen.

Dit is *satsang*—een prachtig *Sanskriet*-woord. Het is van oorsprong een Indisch hindoeïstisch begrip maar het bezit een uitzonderlijk intieme universele diepte.

Satsang 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 écht is, is Waarheid. *Yatha-bhuta*.

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 énkelt ontdekken, opdelven. 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.



Perspectief

Er is geen perspectief. Er is énkél het proces van ontstaan en vergaan.



Breng je geest tot rust

De Boeddha: ⁸²

• *Wanneer je de geest tot rust brengt, kun je het geheel zien. Dit is de visualisering van de Grond.* •

Dit is het inzicht dat de Boeddha met ons wilde delen om sereen, vredig en onbevreesd te worden. Dit is het inzicht dat ons van onze (doods)-angst en ons verdriet bevrijdt. Dit is wat hij *bevrijding* noemde.

Nibbana betekent *uitdoving* en dan vooral *uitdoving* van ideeën; van opinies; van begrippen; van concepten zoals *geboorte* en *dood*; *bestaan* en *niet-bestaan*; *komen* en *gaan*; *zelf* en de *ander...*, *Boeddha* en *Mara...*

Eénmaal de *yogi* de andere oever bereikt heeft—die hem ‘*voorbij geboorte en dood*’ gebracht heeft—moet hij het vlot achterlaten.

De Boeddha in de *Alagaddupama Sutta*: ⁸³

• *“Ik zal jullie in een vergelijking laten zien dat de Dhamma is als een vlot, dat bedoeld is om ermee over te steken, niet om vast te houden. Luistert daarnaar en neemt haar goed ter harte, ik ga spreken.”*

“Ja, Heer”, antwoordden de monniken instemmend.

De Bhagavat sprak als volgt:

“Stel, Monniken, dat een man die op reis is, een grote stroom ziet, waarvan de oever aan zijn kant gevaarlijk, angstaanjagend is en de tegenoverliggende oever veilig,

niet angstaanjagend, en er is geen veerpont of een brug om over te steken.

Hij zou zo denken: 'Als ik nu eens gras, stukken hout, takken en bladeren zou verzamelen, een vlot zou bouwen en met behulp van dat vlot peddelend met handen en voeten veilig en wel naar de tegenovergestelde oever zou oversteken?'

Zo gedacht, zo gedaan en eenmaal aan de overkant gekomen zou hij dit denken:

'Dit vlot is een grote hulp voor mij. Met behulp van dit vlot ben ik peddelend met handen en voeten, veilig en wel, naar de overkant overgestoken. Als ik het nu eens op mijn hoofd zou tillen of op mijn schouders zou laden en verder zou gaan waarheen ik maar wil?'

“Wat denken jullie, Monniken, zou die man, zo handelend, doen wat er met dat vlot gedaan moet worden?”

“Zeker niet, Heer!”

“Hoe zou die man moeten handelen met dat vlot? Welnu, Monniken, die man zou, als hij eenmaal overgestoken is, moeten denken:

'Dit vlot is een grote hulp voor me geweest. Als ik het nu eens op het droge zou trekken of op het water zou laten wegdrijven en verder zou gaan waarheen ik maar wil?'

Zo handelend zou die man doen wat er met dat vlot gedaan moet worden.

Net zo, Monniken, heb ik de Dhamma onderwezen, als te vergelijken met een vlot, bedoeld om mee over te steken, niet om vast te houden.'

De gelijkenis van het vlot begrijpend, moeten jullie zelfs de leringen opgeven, laat staan de dingen die in strijd zijn met de leringen." ♪

De Boeddha is in deze *sutta* uiterst duidelijk: de *dhammanuvatti* moet zich niet verliezen in de Leer eenmaal hij de andere oever heeft bereikt.

Hij moet—net zoals trouwens álle andere fenomenen—ook de hulpmiddelen *loslaten*. Ook de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha* zijn *upaya*'s. Een goed verstaander behoeft slechts een half woord...

En wat heeft de beoefenaar verder nog te 'doen'?

Het is voldoende dat hij, door naakte aandacht, zich *helder bewust* blijft van het natuurlijk *proces* van vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid, dat zich constant aan hem ontvouwt. Gelijkmoe­dig. Aanvaardend. In *dit* moment én van *moment-tot-moment*.



VOETNOTEN

¹ *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16*

² *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.*

³ *Tanha Sutta, Anguttara Nikaya 4.199*

⁴ *De Patimokkha* is een lijst van de belangrijkste regels of voorschriften waar *bhikkhus* en *bhikkhunis* (boeddhistische monniken en nonnen) zich aan dienen te houden. De *Patimokkha* vormt de kern van de *Vinaya*, die naast de *Patimokkha* nog enkele duizenden andere (vaak minder belangrijke) regeltjes kent. Er bestaan twee aparte *Patimokkha*'s: de *bhikkhu-patimokkha* voor monniken en de *bhikkhuni-patimokkha* voor nonnen. De *Patimokkha* voor *bhikkhunis* telt 311 regels en is uitgebreider dan die van de *bhikkhus*, die 227 regels en voorschriften telt.

⁵ *akaliko (P.)* slaat op het tijdloze karakter van 'waarheid'. In de betekenis dat 'waarheid' steeds hetzelfde blijft. Geldend in het verleden, het heden en de toekomst. Dat is het kenmerk van de natuurwet. *Dhamma* is de natuurwet die het universum bestuurt, de wet waaraan alles onderworpen is. De kosmische wet. *Dhamma* is ook op een andere manier 'tijdloos', namelijk doordat ze niet intellectueel, maar experiëntieel begrepen moet worden.

⁶ *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16*

⁷ *Mahanama Sutta, Anguttara Nikaya 11.13*

⁸ *Mahasatipatthana Sutta, Digha Nikaya 22*

⁹ *Vangisa. An Early Buddhist Poet, Aratim, #1215*

¹⁰ *Salayatana Vibhanga Sutta, Majjhima Nikaya 137*

¹¹ *Dhammapada, Gatha #380*

¹² *dipa (P): in het Pali heeft dit woord twee betekenissen: (a) eiland en (b) 'licht, lamp'. Beide betekenissen kunnen hier gebruikt worden.*

¹³ *Shabkar (2010), De vlucht van de Garoeda, p. 115*

¹⁴ *Dhammapada, Gathas # 11 & 12*

¹⁵ *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16*

¹⁶ *Stephen Bachelor, (2013), Mara. Een beschouwing van goed en kwaad, p. 177*

¹⁷ *Dogen, Eihei, Shobogenzo*

¹⁸ *In de Saccavibhanga-Sutta, MN 141, wordt 'zuiver inzicht' als volgt omschreven: 'Het weten omtrent dukkha; het weten omtrent de oorsprong van dukkha; het weten omtrent de beëindiging van dukkha en het weten omtrent de weg die leidt tot de beëindiging van dukkha—dat wordt zuiver inzicht genoemd'. Zuiver inzicht zorgt ervoor dat dukkha stopt. Dit doet zich voor wanneer de dhammanuvatti ervaringsgewijs inziet dat zijn 'ik'—het lichaam/geest-complex—niets anders is dan de optelsom van een aantal voortdurend veranderende processen. Als gevolg van dit proces van constante verandering en vergankelijkheid (P. anicca) is het 'ik' 'zelfloos': het bezit geen enkele vaste substantie (P. anatta). De dhammanuvatti die anicca begrijpt, weet dat dukkha er het gevolg van is en anatta haar ultieme waarheid.*

¹⁹ *Ajahn Chah, (1982), Questions and Answers with Ajahn Chah.*

²⁰ *Citta-viveka staat voor mentale afzondering. Met spirituele afzondering bedoel ik de realisatie van onafhankelijkheid van geest waaronder ook het vrij onderzoek van de Dhamma valt (P. dhammavicaya). Bevrijding kan de dhammanuvatti slechts verwerven door persoonlijk inzicht. Een beoefenaar kan onmogelijk bevrijd worden door (de gedachten, woorden en handelingen van) iemand anders..*

²¹ *Buddhaghosa, Visuddhimagga. De Visuddhimagga, letterlijk 'Het Pad van Zuivering', is een uitgebreide handleiding van het Theravada boeddhisme en wordt tot op de dag van vandaag gebruikt. Het boek is onderverdeeld in Sīla (Ethiek); Samadhi (Meditatie) en Panna (Wijsheid). Dit vormt de traditionele onderverdeling van de boeddhistische leer en betekent dat ethiek essentieel is voor meditatie, dat meditatie essentieel is voor wijsheid, en dat wijsheid op haar beurt weer essentieel is voor ethiek. Volgens het boeddhistisch standpunt is dit het "pad van reiniging", aangezien het de geest reinigt van verontreinigingen zoals hebzucht, haat en onwetendheid.*

Voor een uitgebreide analyse verwijs ik naar mijn boek Satta-Visuddhi, de Zeven Zuiveringen, (2019), gratis te downloaden via deze link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Sattavisuddhi.pdf>

²² *Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), Buddhism. One Teacher, Many Traditions, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA*

²³ *Dhammapada, Gatha #85*

²⁴ *Flickstein, Matthew, (2003), De zeven stadia van zuivering. De ontwikkeling van inzicht door meditatie p. 21*

²⁵ *Suddhatthaka Sutta, Atthakavagga, Gatha #788*

²⁶ *Dogen, Eihei, (2007), Shobogenzo, Genjo-koan, De koan van het dagelijkse leven.*

²⁷ In de Abhidhamma-pitaka worden vier soorten hechtingen (P. upadanani) opgelijst: hechting aan zintuiglijke verlangens; hechting aan opinies & overtuigingen; hechting aan riten & rituelen en hechting aan het geloof in een permanent 'ik', in een 'ziel'.

²⁸ yoniso manasikara (P.): yoniso → yoni = de baarmoeder; manasikara = beschouwen, overwegen. Yoniso manasikara = het beschouwen van de oorsprong van de dingen, i.c. om te kunnen zien hoe de dingen ontstaan, wat tot hun bestaan voert, hoe ze (geboeren) 'worden' (P. bhava). Een beoefenaar die handelt met 'yoniso manasikara' zal bijgevolg handelen met wijsheid (P. panna).

²⁹ satipatthana → sati+upatthana: sati = aandacht; upatthana = het vestigen

³⁰ Maha Vedala Sutta, Majjhima Nikaya 43

³¹ Anattalakkhana Sutta, Samyutta Nikaya 22.59

³² Dhammapada, Gatha #127

³³ sambojjhanga (P.): de Zeven Verlichtingsfactoren, namelijk: aandacht (P. sati); penetrerend, dissecterend onderzoek van verschijnselen (P. dhammavicaya); energie (P. viriya); vreugde (P. piti); kalmte (P. passaddhi); concentratie (P. samadhi) en gelijkmoedigheid (P. upekkha). Deze zeven factoren vormen de noodzakelijke vereisten om de wijsheid van een boeddha te verwerven. De Sambojjhanga maken deel uit van de Bodhipakkhiya Dhamma: zeven sets van 37 individuele factoren/kwaliteiten/eigenschappen, die tot Verlichting leiden.

Helder weten en bevrijding uit dukkha worden gerealiseerd door de beoefening en ontwikkeling van de zeven ontwakingsfactoren.

Voor meer uitleg over de zeven ontwakingsfactoren, verwijst ik naar de Mahasatipatthana Sutta, Digha Nikaya 22. Voor de Nederlandse vertaling en uitleg, zie mijn boek: Dubois, Guy, (2020), Satipatthana. Het Pad naar Zelfrealisatie p. 175 e.v.

³⁴ *Paticca Samuppada Vibhanga Sutta, Samyutta Nikaya 12.2*

³⁵ *Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana—de directe weg naar bevrijding p. 130*

³⁶ *Upasena Vangantaputta Sutta, Udana IV.9*

³⁷ *Dhammapada, Gatha #348*

³⁸ *Theratherigatha #537*

³⁹ *Dvayatanupassana Sutta, Sutta Nipata, 3.12*

⁴⁰ *Anattalakkhana Sutta, Samyutta Nikaya 22.59*

⁴¹ *Dhammapada, Gatha #221*

⁴² *Dhammapada, Gatha #222*

⁴³ *panca nivarana* (P.): letterlijk 'de vijf hindernissen'. Het zijn vijf obstakels die de yogi hinderen in zijn spirituele groei. Deze vijf hindernissen zijn: zintuiglijk verlangen (P. *kamacchanda*); boosheid, haat, afkeer (P. *vyapada*); luiheid en traagheid van geest (P. *thina middha*); rusteloosheid & piekeren (P. *udhacca kukkucca*) en ten slotte twijfel (P. *vicikiccha*).

Zie ook het redactionele artikel van buddho.nl — *De Vijf Hindernissen die Concentratie Tegengaan*.

Brahm, Ajahn, (2009) Helder Inzicht, Diepe Verstillings p. 237— '...de vijf hindernissen fungeren als de spindoctors van de illusie. Ze verhinderen ons om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn en schootelen het bewustzijn alleen dát voor, wat sociaal aanvaardbaar, prettig en niet uitdagend is. Het verraderlijke is bovendien dat het werk van de vijf hindernissen achter de schermen plaatsvindt. Men is zich gewoonlijk niet bewust van hun manipulaties. Daarom spreekt men ook van illusie, misleiding. Dus zolang de vijf hindernissen nog in het spel zijn, kan men niet weten of men het object van opmerkelijke aandacht ook werkelijk ziet zoals het is. Je kunt daar pas zeker van zijn, wanneer de vijf hindernissen—al is het maar voorlopig [tijdelijk]—uit de weg zijn geruimd.'

⁴⁴ De *vinaya* (P) is het geheel aan regels, voorschriften en regelingen die de Boeddha neerlegde om de Sangha en het leven van de bhikkhus en bhikkhunis in goede banen te leiden. De vijf zware overtredingen die in een direct kammisch effect resulteren (P. *anantariya-kamma*) zijn: vadermoord, moedermoord, het doden van een arahant, het verwonden van een Boeddha en het veroorzaken van een scheuring in de sangha.

⁴⁵ *Dhammapada, Gatha 221*

⁴⁶ In het Zenboeddhisme staat 'enso' symbool voor de toestand van "leegte", i.c. "vrij zijn van illusies" of "helder inzicht". In deze toestand ziet de beoefenaar zichzelf en de wereld, "zoals die werkelijk is". Meestal is de Enso niet gesloten. De opening in de cirkel is een onderdeel van het zijn, het bestaan, een onvolmaaktheid, eigen aan het bestaan. De open Enso staat dan ook voor de charme van de imperfectie van de dingen in het leven en het ophouden met streven naar perfectie. Het laat de beoefenaar zien dat alle dingen perfect zijn zoals ze zijn en helpt hem/haar bij de acceptatie van 'dat wat is'...; van wat wij in het Theravada 'yatha-bhuta' noemen.

⁴⁷ 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>

⁴⁸ Dat de Boeddha een enorm belang hecht aan de vernietiging van de Vijf Hindernissen blijkt uit het feit dat deze 'panca nivarana' een integraal onderdeel uitmaken van de (Maha) Satipatthana Sutta, namelijk in het gedeelte van de dhammanupassana. Ook in diverse andere sutta's van de Pali-canon wordt het belang van de vernietiging van de Vijf Hindernissen benadrukt.

⁴⁹ Karaniya Metta Sutta, Sutta Nipata 1

⁵⁰ mettacittena (P.) → metta+cittena: metta = liefdevolle vriendelijkheid; cittena = bewustzijn, gedachten. Mettacittena = een bewustzijn, gedachten vol van liefdevolle vriendelijkheid.

⁵¹ (1): anatta (P.) → an+atta: a = niet, geen; atta = ziel.

⁵² namarupa (P.) → nama + rupa: nama = de geest, die bestaat uit vier componenten: perceptie (P. sanna); gewaarwordingen en gevoelens (P. vedana); reacties van verlangen en afkeer, 'wat de mens bezielt' (P. sankhara's) en bewustzijn (P. vinnana); rupa = lichaam, vorm.

⁵³ tilakkhana → ti+lakkhana: ti = drie; lakkhana = kenmerk, karakteristiek.

⁵⁴ *Dhammapada, Gatha 160*

⁵⁵ *Atta hi attano natho: atta = zelf; hi = inderdaad, zeker; attano → atta = zelf; attano = voor zichzelf; natho → natha = beschermer, toevlucht.*

⁵⁶ *Nullius in verba: Neem niemands woord voor waar; geloof niemand op zijn woord. Laat je nooit overtroeven door woorden. Woorden op zich zijn geen kennis, laat staan wijsheid. Observeer daarom zelf. Forensisch. Vrij onderzoek. Nullius in verba is het motto van de Royal Society of London, de Britse academie voor wetenschappen.*

⁵⁷ *Batchelor, Stephen, (2013), Mara. Een beschouwing van goed en kwaad p. 177*

⁵⁸ *De Boeddha in de Dhammacakkappavattana Sutta, zijn eerste voordracht in het Hertenkamp in Sarnath: 'Dit, Monniken, is de Edele Waarheid over het lijden (P. dukkha sacca): 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 vijf khandhas [het 'ik'] zijn dukkha.'*

⁵⁹ *Dhammapada, Vers #160*

⁶⁰ *'van horen zeggen' → vert. van 'anitiha'. Anitiha was de traditionele manier van doorgeven van Vedische kennis door de brahmanen. De Boeddha predikte de Dhamma vanuit de eigen directe ervaring van zijn Zelfrealisatie. Het hemelhoge verschil tussen sutta-maya panna en bhavana-maya panna.*

⁶¹ *Deze tekst vormt een integraal onderdeel van het boeddhistisch begrafenisritueel in Sri Lanka.*

⁶² *Sati + Upekkha = Vipassana = aandachtig gelijkmoedig kijken hoe de ware aard van de dingen is; hoe de dingen in werkelijkheid zijn. Niet zoals we ze 'wensen', 'dromen'. Sati en upekkha vormen de twee vleugels waaruit vipassana opgebouwd is. De evenwichtige combinatie van beide realiseert wijsheid (P. panna). De 'methode' of 'techniek' die de Boeddha ons hiervoor aanbiedt is satipatthana (P.) → sati+upatthana: sati = aandacht; upatthana = het vestigen. Satipatthana = het vestigen van aandacht op de Vier Velden (P. gocara) van Opmerkzaamheid (P. satipatthana): het lichaam; de gewaarwordingen en gevoelens; de geest en de geestinhoud (de zgn. 'objecten van de geest'). Dit is de 'ekayana magga', de 'ongeeëvenaarde, directe weg', waar alle meditatietechnieken a.h.w. samenkomen, 'congrueren'.*

⁶³ *paccakkha-nana (P.): Syn. voor vipassana-nana; gerealiseerd inzicht.*

⁶⁴ *sampajanna = opmerkzaam zijn, helder bewust met diep inzicht in de vergankelijkheid (P. anicca) van alle verschijnselen, fenomenen, dingen. Van alles wat zich aan je presenteert. Een stroombetreder is altijd 'sampajanno' = zich steeds bewust van het proces van vergankelijkheid.*

⁶⁵ *cittanupassana (P.) → citta+anupassana: de geest, i.c. de verschillende 'gesteldheden' van de geest. Niet zozeer de 'gedachten' van de geest omdat dit de beoefenaar kan afleiden; anupassana = observatie, meditatie, contemplatie, kijken naar.*

⁶⁶ *dipa (P.): in de Pali-taal heeft 'dipa' twee betekenissen, namelijk eiland én lamp. Beide betekenissen zijn hier van toepassing: wees je eigen eiland en/of wees je eigen lamp.*

⁶⁷ *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. Het begrip 'sampajanna' wordt veel gebruikt in relatie met 'sati' (aandacht) en zelfs gecombineerd in het woord 'sati-sampajanna'. Sampajanna vertaal ik als 'helder bewust, met een diepgaand begrip van vergankelijkheid, in de eerste plaats van het 'ik'.'

⁶⁸ 'goddelijk oog' → *dibbacakkhu (P.)*: *dibba+cakkhu*: *dibba* = goddelijk; *cakkhu* = oog. *Dibbacakkhu* = het goddelijk oog. *Dibba-cakkhu nana* = het inzicht waardoor men alles kan bekijken vanuit alle mogelijke richtingen en perspectieven.

⁶⁹ *anatta (P.)*: *a(n)+atta*: *a* = niet, geen; *atta* = zelf.

⁷⁰ *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16*

⁷¹ *Arakenanusasani Sutta, Anguttara Nikaya 7.70*

⁷² *Culavedalla Sutta, Majjhima Nikaya 44*

⁷³ *aparapaccaya (P.)* → *a+para+paccaya*: niet afhankelijk van of steunend op anderen.

⁷⁴ *Goenka, Satya, Narayan, a.o., (2014), The Art of Dying p. 87*

⁷⁵ *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16*

⁷⁶ *Girimananda Sutta, Anguttara Nikaya 10.60*

⁷⁷ Een dharani is een korte sutta met een 'magische' formule—bijna een mystieke 'toverformule', vergelijkbaar met een mantra, maar meestal uitgebreider. Een dharani beoogt de essentie van het betreffende onderricht over te dragen door middel van herhaling.

⁷⁸ *van Dam, Hans, (2015), De Linji Lu, Private uitgave Hans van Dam, Nederland*

⁷⁹ *Het gaat hier over de Vijf Hindernissen (P. panca nivarana).*

⁸⁰ *Upakkilesa Sutta, Majjhima Nikaya 128*

⁸¹ *Dhammapada 5.61*

⁸² *Inagaki, Hisao, (1995), The Three Pure Land Sutras - Sutra on Contemplation of Amitayus.*

⁸³ *Alagaddupama Sutta, Majjhima Nikaya 22*

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. *Wé*rkelijk 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*.

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