

JIJ BENT DE STROOM



Guy Eugène DUBOIS

*Voorwoord door Herman Schreuder & Wouter Doorn
Stichting Buddho*

JIJ BENT DE STROOM

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 - III—

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

JIJ BENT DE STROOM

Guy Eugène DUBOIS

*Voorwoord door Herman Schreuder & Wouter Doorn
Stichting Buddho*



• *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
<https://www.yatha-bhuta.com>
gdubois.dhammabooks@gmail.com

Vormgeving, Prepress & Design: GD
Gezet in Helvetica Neue
Papier: Biotop crème FSC
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland
ISBN: 9789464654271 | NUR-Code: 718

*Hou het Pad onbezoedeld. Zuiver. Puur. Verifieer zélf of iets bijdraagt
tot jouw bevrijding uit dukkha. Of het een vaardig hulpmiddel is of
slechts nutteloze ballast. Jij beslist. Jij alléén.
Niemand anders kan dit in jouw plaats doen.
Oefen. Beoefen. Ontwikkel inzicht.
Vertrouw énkél op jezelf.
Jij bent de stroom.*

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

*Zulke tot rust gekomen monnik, die zijn verlangen naar bestaan volko-
men vernietigd heeft, beëindigt zijn wandeling door de kringloop van
geboorten.*

Hij zal niet wedergeboren worden. •

Upasena Vangantaputta Sutta, Udana IV.9

INHOUD

INHOUD	11
VOORWOORD	17
INLEIDING	19
JIJ BENT DE STROOM	25
🌀 Satsang	25
🌀 Dukkha	26
🌀 De sleutel	32
🌀 Vrij Onderzoek	33
🌀 Gelijkmoedigheid als levensstijl	37
🌀 Gelijkmoedigheid als apotheose (1)	39
🌀 Gelijkmoedigheid als apotheose (2)	40
🌀 Vergankelijkheid	41
🌀 Omarm vergankelijkheid, onvrede en zelfloosheid	45
🌀 De metafoor van de oceaan	46
🌀 Wees een bevoorrechte getuige	48
🌀 De Drievoudige Training (P. tisikkha)	50
🌀 Inzicht	51
🌀 Weinig stof op de oogleden hebben	53
🌀 Bevrijding (P. vimutti)	54
🌀 De kern van Dhamma	57
🌀 Wij zijn allen voorbijgangers...	59
🌀 Inzicht	60
🌀 Het Proces	61
🌀 Alles wat we ervaren, wordt voorafgegaan door het denken	63
🌀 Wedergeboorte - Opnieuw 'worden' (P. bhava)	65
🌀 Meditatie op de dood (P. marananussati, maranasati)	66
🌀 Het 'ik'	69
🌀 De Viervoudige Geleding van de Sangha (P. catuparisa)	70
🌀 Ontwaken	71
🌀 De Tien Ketens (P. samyojana)	72
🌀 Vormelijke Dhamma (P. buddharupa)	73
🌀 Perceptie (P. sanna) versus realiteit (P. yatha-bhuta)	74

☛ Zelfrealisatie (P. nibbana)	75
☛ De beëindiging van het lijden (P. nirodha dukkha)	76
☛ Geboorte en Dood	77
☛ Anatta (1)	78
☛ Anatta (2)	80
☛ Wedergeboorte (P. bhava)	81
☛ De perfectie van wijsheid (Skr. Prajnaparamita)	83
☛ De aandacht van satipatthana	84
☛ De vier sleutelwoorden	86
☛ Metta	87
☛ De dingen zien zoals ze zijn (P. yatha bhuta)	88
☛ Het proces	89
☛ De Andere Oever (P. parayana)	90
☛ Het oog van wijsheid (P. dibbacakkhu)	91
☛ Stroombetreding (P. sotapatti)	92
☛ De leegte van goden	93
☛ Laat je niet inkapselen	94
☛ Ehipassiko	95
☛ Kalama Sutta	96
☛ Onwetendheid (P. avijja)	97
☛ Aandacht en Gelijkmoeidigheid	98
☛ De dingen zien zoals ze zijn (P. yatha-bhuta)	100
☛ Ontwikkel vriendelijkheid naar jezelf (P. metta)	102
☛ Aandacht (P. sati)	105
☛ Dhamma is één	106
☛ Pali-woorden	107
☛ Stroombetreding (P. sotapatti)	108
☛ Alles komt goed	109
☛ Ontwaken	110
☛ De onedele en de edele zoektocht	112
☛ Spirituele vrienden	114
☛ Het schijnbaar ongerijmde	116
☛ Het proces	118
☛ Boeddhabeelden (P. buddharupa)	119
☛ De Vijf Hindernissen (P. panca nivarana)	122

☛ Getuige zijn.	123
☛ Het Edele Achtvoudige Pad (1)	124
☛ Het Edele Achtvoudige Pad (2)	127
☛ Anicca	138
☛ Afhankelijk Ontstaan (P. paticca Samuppada)	140
☛ Afzondering (P. viveka)	141
☛ Yatha-bhuta nana dassana	142
☛ In dit lichaam...	143
☛ De Dhamma-Vinaya is jouw richtsnoer	144
☛ Kijk met de ogen van een kind...	146
☛ Stroombetreder (P. sotapanna)	147
☛ Samatha	149
☛ De essentie van Boeddha's Leer: bevrijding uit dukkha	151
☛ Je tijd is kostbaar	154
☛ Conformeer je uitsluitend met waarheid	155
☛ De zes kwaliteiten van Dhamma	156
☛ Betekenis van 'hechting' (P. upadana)	158
☛ Hechting (P. upadana)	159
☛ Perfecte aandacht (P. yoniso manasikara)	160
☛ Over wedergeboorte...	161
☛ Conditionering	167
☛ Wat is ontwaken? Wat is wakker worden? Wat is Verlichting?	169
☛ Alles ontstaat uit gedachten	170
☛ Alles ontstaat uit gedachten	172
☛ Brahnavihara's	173
☛ Wakker worden	175
☛ Waar het écht om draait	176
☛ Ieder is zijn eigen beschermer	177
☛ De rol van de leraar	179
☛ De sleutel tot bevrijding	180
☛ Ontstaan en vergaan	181
☛ Wat gedaan moest worden is gedaan...	183
☛ Een constante flux van verandering...	184
☛ Waarheid	186
☛ Over illusie (P. maya)	188

● Illusie en Conditionering	189
● De Poortloze Poort	190
● Vertrouwen (P. saddha)	192
● Bevrijding (P. vimutti)	193
● De metafoor van de oceaan	195
● Onthechting (P. viveka)	197
● Kijk. Zie. Observeer.	198
● Meditatietechnieken	200
● Wat is vipassana?	201
● Boeddhanatuur (P. buddhata)	211
● Perfecties (P. paramitas, paramis)	212
● Over duidelijkheid, klaarheid, scherpte	213
● Blind is deze wereld	214
● Vormen	215
● Het begrijpen van de ware aard van de dingen	216
● De kern van de beoefening	217
● Een splinterbom	219
● De zo-heid van de dingen	220
● De weg van 'zien' naar 'zijn'	221
● Over structuren	222
● Dhamma is spontaan	224
● De zes afschuwelijke overtredingen (P. abhithanani)	228
● Dogma en inzicht	229
● Zie het Geheel	230
● Van horen zeggen (P. anittha)	231
● De Boeddha was geen profeet	232
● We are awakening...	233
● Ad absurdum	235
● Woorden	236
● Absolute werkelijkheid versus zintuiglijke werkelijkheid	238
● Stilte (1)	239
● Stilte (2)	240
● Stilte (3)	241
● Het begrip 'boeddhisme'	242
● Durf te zien, durf te zijn	245

☛ De Boeddha is een mens, geen goddelijke creatuur	247
☛ De Wijze (P. & Skr. Muni)	248
☛ Harmonie in de Sangha	250
☛ Over regeltjes en normeringen...	252
☛ Dhamma is één.	255
☛ Het NU-moment	257
☛ De leeuwenroep van de Boeddha (P. sihanada)	258
☛ Stroombetreding (P. sotapatti)	259
☛ Samsara	260
☛ Jetavana	261
☛ Regenretraite (P. vassa)	263
☛ Conditionering	265
☛ De Middenweg (1)	266
☛ De Middenweg (2)	267
☛ Vluchtig...	268
☛ De Boeddha over conditionering	269
☛ Zitten als een berg, stromen als een rivier...	270
☛ De Boeddha over wijsheid en bewustzijn	271
☛ Kamma	274
☛ Sampajanna	275
☛ Vreugde in je beoefening	277
☛ Spontaan Bewust Zijn	278
☛ Afhankelijk ontstaan (P. paticca samuppada)	281
☛ Zuiver inzicht	282
☛ Wroeging	283
☛ Over perceptie	284
☛ De khandha's (P.)	287
☛ Laat boosheid (P. kodha) je niet destabiliseren	290
☛ Ariya-puggala vs. Puthujjana	291
☛ Leef in het heden	292
☛ Haat	293
☛ Kwaadheid, haat, boosheid, vijandigheid (P. dosa, vyapada)	295
☛ Kijk met je hart naar de dingen. Niet met ogen vol haat.	296
☛ Identificeer je niet met je eigen Grote Gelijk	297
☛ Zuiver spreken (P. samma vaca)	299

☉ Voorkeur en afkeer	300
☉ Dhamma—de natuurwet	302
☉ De smaak van Dhamma	303
☉ Leef in het heden. In dit moment. In elk moment.	304
☉ Metta bhavana	306
☉ De zelfloosheid van het 'ik'	309
☉ Wees jezelf tot lamp	311
☉ Een voortschrijdend proces	312
☉ De werkelijkheid van onze eigen aard	313
☉ Dukkha	314
☉ Samen de Stroom betreden	316
☉ Wegwijzers	317
☉ Van horen zeggen...	319
☉ Verlangen (P. tanha, lobha) (1)	320
☉ Verlangen (P. tanha, lobha) (2)	321
☉ Ontwaken. Wakker worden.	323
☉ Nibbana	324
☉ Observeer de geest in de geest (P. cittanupassana)	325
☉ De Werkwoorden van een Edel Mens	327
☉ Heilzame bewustzijnsstaten	328
☉ Betreed de stroom	329
☉ Geen schemerzones in de Sangha	330
☉ Het Proces	331
☉ De vroeg-boeddhistische sutta's	332
☉ Pure Dhamma	334
☉ Observeer aandachtig	335
☉ Wees een spiegel	336
☉ Leegte draagt de oneindigheid van de dingen in zich	337
☉ Gedachten	339
☉ Dhamma is vertrouwen	340
☉ Inzicht	341
☉ Over woorden en concepten...	342
☉ Nibbana: het onzegbare in woorden gevat	343
VOETNOTEN	347

VOORWOORD

Het is ons een groot voorrecht het voorwoord voor dit prachtige boek te mogen schrijven.

Toen wij enige tijd geleden op zoek gingen naar schrijvers voor onze boeddhistische blog, schrijvers die iets extra's meebrachten, die werkelijk geïnternaliseerde inzichten op een dusdanig manier kunnen verwoorden dat de lezer direct tot reflectie wordt gebracht, kwamen wij direct bij Guy uit.

Met ferme taal wijst Guy er keer op keer op dat het van wezenlijk belang is om alles dat je in je hebt in de strijd gooien, er volledig voor te gaan om in dit leven het pad van de Boeddha te bewandelen en bevrijding te bereiken. Dit leven is immers alles dat er nu is, waar het werkelijk om draait. Lever nu inspanning, beoefen nu, zie langzaam maar zeker het opkomen en vergaan van alle dingen, dat is de kern van de zaak.

Als het doorprikken van een zeepbel helpt Guy de lezer de schellen van schijnrealiteit, de bedwelmende illusies waarmee onze onwetende geest in de ronde van wedergeboorte blijft dwalen, van de ogen te laten vallen. Alles is vergankelijk (anicca), zonder een ik (anatta) en onbevredigend (dukkha). Wie dat ziet, ziet de Dhamma. Durf te kijken.

Al met al verwoordt Guy de Dhamma op een jeugdige, eigentijdse, rebelse maar zeker ook zeldzaam heldere manier, waarbij hij ook de noodzakelijke confrontatie niet schuwt. Wars van protocollen of voorschriften en toch geheel in lijn met de oude geschriften en doorwrochten van een diepe toekenning aan en vertrouwen in de Boeddha.

Guy geeft aan dat de Dhamma de grootste gift is die je zou kunnen ontvangen, een gift die altijd en voor iedereen beschikbaar zou moeten zijn. Zelf is hij hierin een zeer groot en voorbeeldig gever. Al zijn werk is voor iedereen gratis en altijd toegankelijk.

Voor iedereen die zonder mystiek of mysterie zicht wil krijgen op het gehele pad van de Boeddha, de ontwikkeling van sila (moraliteit), samadhi (concentratie) en panna (wijsheid), bevelen we dit werk van harte aan.

Lezen, herlezen en natuurlijk vooral ook zelf aan de bak.

Dank je wel Guy!

*Herman Schreuder & Wouter Doorn
Stichting Buddho*



Herman Schreuder en Wouter Doorn zijn bestuursleden van Stichting Buddho—een stichting die zich richt op het verspreiden van de Dhamma, waarbij de beoefening van concentratie-meditatie op de kwaliteiten van de Boeddha centraal staat.

INLEIDING

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

• *Net zoals de Grote 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. De eeuwige wet. Het is de 'universele wet': onmetelijk, onpersoonlijk en onpartijdig. *Dhamma sanantano*.

Het Pali-woord ¹ '*sanantano*' slaat op de kenmerken van oorspronkelijkheid, altijddurend, fundamenteel en absoluut. Dit zijn kenmerken die—in theïstische systemen—exclusief voorbehouden worden aan de goden. Hier associeert de Boeddha deze kenmerken met *Dhamma*—de natuurwet, de kosmische wet. Op deze manier verleent hij het natuurlijke proces dat het bestaan beheerst een compleet *goddelijke* status. Volkomen terecht trouwens.

Er valt geen essentieel onderscheid te onderkennen tussen de veelheid aan boeddhistische scholen, strekkingen, stromingen en tradities.

Taigu zegt het zo: ²

• *Boeddhisme is naar ieders persoonlijke voorkeur uit voorraad op maat leverbaar in een veelheid van mengvormen. Met of zonder devotie. Met bodhisattva's als reëel existierende bovennatuurlijke wezens of bodhisattva's als symbool of archetype. Met genade (Pure Land) of zonder. Met of zonder karma en reïncarnatie. Met of zonder esoterie (zoals tantra). Met of zonder hemelse rijken waarin boeddha's hun 'ultieme' leringen in gereedheid houden totdat het menselijke bevattingvermogen er rijp voor is deze te ontvangen.*

Gelukkig schrijft Joseph Goldstein, een leraar in de Theravada-traditie, in één van zijn boeken dat je niet hoeft te geloven in de boeddhistische kosmologie en wat dies meer zij om deelachtig te mogen zijn aan de bevrijdende werking van de oorspronkelijke inzichten die aan het boeddhisme ten grondslag liggen (de Vier Edele Waarheden). Historische en filosofische kritiek is geen vervanging voor de persoonlijke heilservaring, maar wel een gesprekspartner, een innerlijke stem die je waarschuwt voor de macht van zelfbe-

*drog en je in het subtiele spel van vorm en leegte op de juiste koers kan houden. **

Je kan *Dhamma* een andere naam geven. Je kan *Dhamma* anders benoemen. Je kan een andere methode gebruiken om *Dhamma* te duiden. Of *Dhamma* een andere interpretatie geven. Maar ondanks al deze zogenaamde decalages blijft de finaliteit dezelfde.

Wat erop wijst dat de verschillende boeddhistische scholen slechts vaardige hulpmiddelen (*P. upaya's*) tot ontwaken zijn. Niets meer. Niets minder. Het zijn voertuigen (*P. yana's*) naar zelfrealisatie (*P. nibbanasacchikiriya*) ³ toe. Voertuigen die naar *Dhamma* (kunnen) leiden. Maar laat dit duidelijk zijn: in essentie zijn ze geen *Dhamma*. Hoewel ze—met stellige overtuiging—pretenderen dit te zijn.

Al deze stromingen, strekkingen, lineages en tradities zijn als vingers die naar de maan wijzen. Maar voor alle duidelijkheid: ze zijn de maan niet. De beoefenaar die ze als de maan beschouwt bezondigt zich aan sektarisch dogmatisme. Loopt in grote bochten rond de essentie van de leer. ⁴

Vertrekkend uit dezelfde bron benaderen al deze boeddhistische stromingen, strekkingen, lineages en tradities de *buddhasasana* ⁵ vanuit een verschillend perspectief. Daar is niets mis mee zolang de *dhammanuvatti* ⁶ maar helder beseft dat het interpretaties zijn van wat de Boeddha predikte. Uiteenlopende expressies van wat *Dhamma* is en inhoudt. Op deze manier taxeert een alerte beoefenaar ze op hun juiste waarde.

Deze verschillende interpretaties en verklaringen zijn een rechtstreeks gevolg van het vrij onderzoek dat de Boeddha predikte in o.m. de *Kalama Sutta*. Op deze manier beschouwd vergroten de verschillende boeddhistische stromingen niet enkel het inzichtelijk draagvlak maar dragen zij bij tot het uitdragen van de *Dhamma*. Als uitdragers van de boodschap. Maar niet méér dan dat.

Het is vooral door *buddharupa*—rituelen, religieuze praktijken, hiërarchie, structuren en overkoepelende organisatievormen—dat ze zich van elkaar onderscheiden.

De uiterlijke vormen waarvan ze zich bedienen om de *Dhamma* uit te dragen raken de essentie niet. Ceremoniële pracht, praal en opsmuk leiden niet tot inzicht. Evenmin zijn deze vormelijke uitwas-

sen een waardemeter voor de omvang van het verworven inzicht. Méér: in werkelijkheid staan ze in schril contrast met wat de Boeddha leerde (*P. silabbata-paramasa*).

Ook structuren en lineages vinden geen grond in de leer van de Boeddha, die pertinent weigerde een opvolger aan te duiden. Maar de nadruk legde op de persoonlijke verantwoordelijkheid om zich te bevrijden uit *dukkha*. Ver van structuren en lineages.

Maar ze stáán er wel als muurtjes die bezit afbakenen. Als een groot kanaal dat, zoals op het tempelcomplex in Lumbini, de bokken van de geiten scheidt.

Dit dogmatische, sektarische, onbedoelde, verkeerd begrepene, geconditioneerde is alomtegenwoordig. Wanneer je niet zorgvuldig oppast kruipt het onder je vel. Bijt het zich in je vast. Als een teek. Onbedoeld, maar pijnlijk. En—in *the long run*—gevaarlijk.

Hoe ga je als beoefenaar om met deze discrepantie tussen *Dhamma* en veruitwendiging?

Enkel alert *kijken* biedt soelaas. Forensisch observeren. Mediteren. Reflecteren. Beschouwen. Zonder hoofd boven je hoofd. Als een meester.

Onlangs betrapte ik mij erop hoe ik er naar neig om onze beoefening meestal te illustreren door een Aziaat in meditatiehouding. Waarom? Wélke boodschap draagt dit uit? Wat zegt dit over mezelf? Over mijn conditionering? Mijn gewoontepatronen?

Het besef dat er nog véél werk aan de winkel is. En de tijd kort.

Een foto van een Afrikaanse *yogi* kan evengoed de cover sieren van een *Dhamma*-boek. Waarmee ik hier restitutie doe voor mijn vormelijke conditionering. En resoluut uitdrukking geef aan mijn overtuiging dat alles één is in het gemeenschappelijk proces van ontstaan en vergaan dat alles beheerst.

Buddharupa zet geen zoden aan de dijk. De *dhammanuvatti* die door heel deze garnering heen kijkt krijgt de eenheid van *Dhamma* te zien. De kwintessens van de Leer. Datgene wat er écht toe doet. Wat *voorbij* decor & decorum gaat. Voorbij het dogmatische, het sektarische, het onbedoelde, het verkeerd begrepene, het gecon-

ditioneerde. Kortom, met de vinger direct op de wonde gelegd: voorbij het 'ik'.

Waarmee ik gewoon wil aangeven dat vaardige hulpmiddelen nooit een splijtzwam mogen vormen. Indien ze dat wél doen is Mara aan het werk. Speelt dualiteit op. En met zulke geveinsde verscheidenheid loert onwetendheid (*P. avijja*) ⁷ om de hoek. Dan zijn het op slag geen vaardige hulpmiddelen meer, maar aberrante onrustzaaiers. Dwaallichtjes. Verblindend vuur.

Taigu in hetzelfde artikel:

• *Als je niet oppast kan het boeddhisme worden vervormd in de mal van het al te menselijke wensdenken in termen van houvast waar geen houvast is. Op iedere stap loert de dreiging van zelfbedrog.* •

De leer van de Boeddha is eenvoudig voor de beoefenaar die de moed opbrengt om ze te ontdoen van de koterij aan structuren, interpretaties, metafysische bespiegelingen, speculaties...

Woorden en concepten maken de *Dhamma* slechts diffuus, wollig en warrig. Uitsluitend aanhoudende beoefening leidt tot de experiëntiele ervaring (*P. paccanubhoti*) van bevrijdend inzicht. Op vastberaden beoefening (*P. adhitthana*) ⁸ komt het aan. Meditatie als de brandstof die het proces van zelfrealisatie initieert—het proces van uitdoving. Een contradictio in terminis.

De *buddhavacana*—het woord van de Boeddha—staat voor het experiëntieel ervaren ⁹ van dit Proces, de natuurwet, de kosmische wet. Daardoor is *Dhamma* een 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*.

Dhamma is ervaringsinzicht. Daardoor laat het zich niet in structuren gieten. Niet in stromingen, tradities en lineages. Dat zijn slechts interpretaties van woorden en concepten. Veruitwendigingen. Afgietsels van inzicht. Maar géén *Dhamma*. Identificeer je daarom niet met structuren. Wandel ervan weg. Resoluut. Ze sporen niet met inzicht. Ze conformeren niet met de ware aard van de dingen. Niet met *yatha-bhuta*.

Geef onwetendheid geen kans. Laat je niet meeslepen door ook maar enige tweedeling. Nooit. Loop niet achter zulke hardroepers in de woestijn. Zij volgen de Boeddha-weg niet. Zij hanteren een andere agenda. Een dogmatische, sektarische benadering is niet het Pad van de Boeddha. Is niet de Middenweg. *Dhamma* is één. *Dhamma* heeft maar één smaak. De subtiële smaak van bevrijding. *Vimutti*. ¹⁰ *Point final*.

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

Verifieer zélf of iets bijdraagt tot 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. Beoefen. Ontwikkel inzicht. Vertrouw jezelf. Jij bent de stroom.

Een stroom, die naam waardig, laat zich niet kanaliseren. Stroomt autoritair zijn eigen loop. Buiten de oevers is ruimte. Méér ruimte.

Besef dat zelfrealisatie letterlijk moet opgevat worden: een persoonlijke verwezenlijking. Dat iemand anders het niet voor je kan realiseren. Echt niet. Nooit niet.

In de *Saundarananda*, V, 24, zegt de Boeddha:

“... *Onder alle smaken is de smaak die écht bevredigt die van inzicht. Allerhoogst geluk vind je alleen in jezelf...*”

Zelfrealisatie is synoniem voor 'inzicht'—het zien van je 'oorspronkelijk gezicht'. Zoals je wérkelijk bent. Niet zoals je droomt, wenst of net niet wenst dat je bent.

Zoals je wérkelijk bent betekent manifest: géén duplicaat zijn van één of andere god of *guru*; géén gedweeë volgeling van één of andere religie of genootschap. Maar iemand die inzicht verwerft als een meester—een échte Meester—met rustige kalmte en sterke vastberadenheid '*de mensen overtreffend, de goden navolgend*'. ¹¹

Om onszelf te realiseren—i.c. om onszelf te bevrijden uit *dukkha*—mediteren we. Gaan we stil op ons matje zitten. Omdat we beseffen dat we door dit vlot van *bhavana* de stroom kunnen zien. De

stroom kunnen betreden. De stroom kunnen worden. De Onbegrensde Ruimte kunnen zijn en de ultieme Leegte ervaren. Die onbezoedelde ruimte waarin de dingen ontstaan en vergaan. Het proces. *Dhamma*.

In die gelukzalige ruimte—*acalam sukham*—kunnen we ons 'oorspronkelijk gezicht' ontdekken. Kunnen we de stroom zijn.

Dit wens ik jullie allen toe.

Guy

Beerzel, september 2022

JIJ BENT DE STROOM

● Satsang

Caroline Verwimp: ¹²

• *In stilte. Kijken. Verbonden. Met anderen die ook kijken. Zonder woorden. De kracht die het geeft om dit samen te doen. Samen in stilte mediteren. In stilte mediteren is een vorm van diep luisteren. Diep luisteren is een vorm van diepe verbinding.* •

Mark Taylor: ¹³

• *Om te weten wat iemand zegt, moeten we horen wat ongezegd blijft. Als we de stilte niet kunnen horen, weten we niet hoe we moeten luisteren.* •

Satsang is een prachtig *Sanskriet*-woord. Van oorsprong is het een Indisch-hindoeïstisch begrip maar het draagt een uitzonderlijk in-tieme universele essentie in zich.

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 *wérkelijk* is, wat *wáár* is (*P. yatha-bhuta*), is Waarheid.

Telkens als iets onze ervaring van Waarheid groter maakt, opent het ons hart en kalmeert het onze geest. Omgekeerd, wanneer iets, zoals een gedachte, angst of oordeel, onze ervaring van Waarheid beperkt of vernauwt, trekt het ons hart samen en wordt onze geest onrustig.

Ieder van ons is begiftigd met het vermogen om Waarheid te onderscheiden van illusie. We moeten Waarheid énkél ontdekken, opdelven, te voorschijn toveren. Zélf. De ware leraar bevindt zich niet buiten ons, maar in onszelf. Ieder van ons is 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 alle ontstaan en vergaan transcendeert. *Acalam sukham*.



● Dukkha

Dukkha (P.) betekent letterlijk: een wagenas die niet sluitend in het asgat vastzit.¹⁴ Meestal wordt *dukkha* vertaald als 'lijden'. Zulke vertaling is enigszins verwarrend. Zoals de meeste vertalingen trouwens.

Dukkha is de aaneenschakeling van onvrede, ongenoegen, disharmonie, imperfectie, onechtheid, tekort, ergernis, leegte, kommer en kwel, onbehagen, irritatie... om kort te gaan, alles wat niet voor 100% bevrediging geeft. *Dukkha* is dat zeurende, haast beklemmende gevoel van 'net niet': *that peculiar mix of grief and relief*.

Dukkha omvat de volledige kaleidoscoop van pijn en verdriet. Het is die drukkende mentale en lichamelijke onvrede die we als mens ervaren tijdens ons hele leven. Het is die disharmonie die ons telkens naar alle richtingen stuwt om steeds opnieuw te 'worden' zonder ook maar ergens enige complete voldoening te ontmoeten. *Bhavaraga*.¹⁵

Dukkha is de onvrede die voortspruit uit het feit dat we de dingen anders willen dan ze zijn. Of ze gewoon niet willen. *Dukkha* is het resultaat van onaangename gewaarwordingen. Het is de georganiseerde chaos in ons denken dat zich op allerlei vlakken manifesteert en veruitwendigt, zoals (niet limitatief): een krakkemikkig werkende administratie of overheid; de rij wachtenden voor u in het callcenter; een natuurnietigende urbanisatie; een onzorgvuldige regelgeving en communicatie; de mateloze arrogantie waarmee de machthebbers hun steriele opvattingen tot in de kleinste details aan ons proberen op te dringen; het deerniswekkende dagelijkse schouwspel van *la politique politicienne*; de tendentieuze berichtgeving en de schabouwelijke dagelijkse omgang van mensen onder elkaar.

Dukkha is 'leed' in de breedste zin van het woord. Zoals de oceaan uit water bestaat, zo bestaat het leven uit *dukkha*. Dualiteit vormt het kenmerk van het bestaan: gezondheid en ziekte, leven en dood, arm en rijk. *Dukkha* is het tegengestelde van *sukha*, wat geluk betekent. Er bestaat niets in de wereld dat blijvend gelukkig maakt: stabiel geluk—i.c. geluk dat nooit in gevaar gebracht kan worden—bestaat niet in deze wereld. Alles fluctueert voortdurend: de objecten waarnaar we verlangen veranderen permanent; maar

ook onze verlangens voor de objecten wijzigen constant (cfr. *infra*: *anicca dukkha* of *viparinama dukkha*).

Dukkha is één van de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) ¹⁶ van alle geconditioneerde dingen, naast vergankelijkheid (*P. anicca*) en zelfloosheid (*P. anatta*). De *tilakkhana* geldt voor alle verschijnselen. Het is de aard van de dingen. *Yatha-bhuta*. De natuurwet. As it is.

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

• Dit, monniken, is de edele waarheid van *dukkha*: geboorte, ouderdom, ziekte en dood zijn *dukkha*; treurnis, weeklaag, pijn, verdriet en vertwijfeling zijn *dukkha*; verenigd zijn met waar je niet van houdt; gescheiden zijn van waar je van houdt is *dukkha*; niet krijgen waar je naar verlangt is *dukkha*; Kortom: de 'vijf componenten die het 'ik' vormen' (*P. khandha*'s) zijn *dukkha*. •

De Boeddha heeft het over drie soorten *dukkha*, die een gradueel oplopende ladder vormen.

— 'lijden van lijden' (*P. dukkha dukkha* of *dukkha dukkhata*): het is het 'gewone' dagdagelijkse lijden als gevolg van fysieke pijn en/of mentale problemen. Dit is *dukkha* sensu stricto: het is de directe ervaring van ziekte, ouderdom en dood; het verlies van dierbaren; het moeten verdragen van de nabijheid van mensen waarvan je niet houdt.

— 'lijden van verandering' (*P. anicca dukkha* of *viparinama dukkha*): het is lijden dat volgt uit het feit dat de alerte mens inziet dat alles vergankelijk is; dat prettige ervaringen altijd tijdelijk zijn; dat er steeds ooit een einde aan zal komen. De latente ondertoon is het onvermogen om veranderingen te aanvaarden. Maar in dit inzicht ligt ook de oplossing verborgen: hoe minder men zich aan prettige ervaringen hecht, hoe gemakkelijker deze vorm van lijden te dragen valt.

— 'alles doordringend, existentieel lijden' (*P. anatta dukkha* of *sankhara dukkha*): dit is lijden op het diepste niveau. Het is de diepe vertwijfeling en onrust als gevolg van het feit dat de gevorderde beoefenaar inziet (= zich bewust is) dat er geen 'zelf' bestaat (*P. anatta*). ¹⁷ Het is het inzicht dat van alle dingen die er in het univer-

sum bestaan, niets op zichzelf bestaat. Dat geconditioneerde dingen niets autonooms, niets substantieels in zich dragen: ze zijn 'zelfloos'. Elk wezen of object is niets anders dan een compositie van elementen die voortdurend wijzigen als resultaat van een immens aantal oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*).

Wie *dukkha* zegt, zegt 'worden'. Wie 'worden' zegt, denkt aan verlangen (*P. tanha; lobha*) en afkeer (*P. vyapada; dosa*). Verlangen en afkeer als rechtstreekse uitingen van diepe onwetendheid (*P. avijja; moha*).

Wanneer we goed kijken zien we duidelijk dat 'worden' het probleem is waaruit *dukkha* voortspruit. We hoeven immers niet te 'worden'. We zijn best prima zoals we zijn. Conditionering is geen vereiste voor geluk. Geen noodzaak. Geen 'must'.

In de *Samyutta Nikaya* ¹⁸ stelt de Boeddha dat 'wie zuivering nastreeft met uiterlijke middelen, niet gelouterd wordt.' *

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

Maar wat zijn die conditioneringen?

Conditioneringen zijn bewust gewilde, extern opgedrongen attitudes. Het zijn vreemde implantaten. Bedingen. Bepalingen. Voorchriften waarvan verwacht wordt dat we ons er—zonder veel nadenken—naar schikken. Ons aan overleveren. Overgeven. Abdiceren.

Wanneer we goed kijken zien we dat conditioneringen *de facto* dwingende eisen zijn, aangestuurd en aangevuurd door de (politieke, financiële, economische, sociale, religieuze...) structuren die de maatschappij vorm geven. Claims die ons in een keurslijf dwingen door onze gedachten te monopoliseren. Door onze verlangens en afkeer te manipuleren. Door ons te verplichten te 'worden' zoals zij het willen. En ons op deze manier te gijzelen.

Belangrijk is te beseffen dat deze bestendige conditionering niet zomaar gebeurt. Dat het gewild is. Dat conditionering absoluut niet vrijblijvend is. Dat conditionering een weloverwogen doel in zich draagt, namelijk de makke kudde in de richting drijven die de machthebbers willen. Besef dat conditionering niet geworteld is in filantropische motieven, maar gefundeerd is in plat eigenbelang: het vestigen, het behoud en de versterking van de onderliggende machtsstructuren.

Bevrijd je daarom van elke conditionering. Ga de strijd onverpoosd en onversaagd aan. Oefen. Beoefen. Mediteer. Maak van jezelf een eiland waar de *tsunami's* van verlangen, haat en onwetendheid geen vat op hebben. Jouw bevrijding is je hoogste prioriteit. Hou steeds voor ogen dat de finaliteit van een gedomesticeerde kudde de roemloosheid van het slachthuis is.

De taak van de beoefenaar (M/V/X) bestaat erin om gelijkmoedig (*P. upekkha*) aandachtig te observeren (*P. sati*) hoe zijn geconditioneerde gedachten hem telkens opnieuw in het ootje nemen. In élk moment. En van moment-tot-moment. Hij hoeft slechts gelijkmoedig te kijken hoe hij steeds opnieuw wordt meegesleurd door zijn *sankhara's* van verlangen en afkeer. ¹⁹ Hoe hij overweldigd wordt door '*datgene wat hem bezielt*'. En datgene '*wat hem bezielt*' is hem geconditioneerd aangeleerd. Maslow.

Door forensisch de dingen te observeren zal de beoefenaar '*de dingen zien zoals ze werkelijk zijn*'. Niet zoals ze hem arglistig worden voorgehouden en gepresenteerd.

De oorzaak van *dukkha* ligt in verlangen: alles wat we als mens als aangenaam percipiëren willen we voor eeuwig bezitten; terwijl alles waar we afkeer van hebben resoluut van ons afduwen.

Het komt er dus op neer om dit verlangen, respectievelijk afkeer, los te laten. Hoe? Door de vergankelijkheid, de onbevredigdheid en de instabiliteit van alle dingen (*P. tilakkhana*) te zien en in onszelf te realiseren. Door onwetendheid (*P. avijja*) over de ware aard van de dingen te transformeren in weten (*P. vijja*).

In de *Salla Sutta* ²⁰ ontleedt de Boeddha waarom een 'wereldling' (*P. puthujjana*), een niet-geïnstrueerd persoon (*P. assutava*), zich niet kan vrijmaken (*P. nissarana*) van *dukkha*.

De Boeddha zegt dat de niet-geïnstrueerde wereldling zich niet kan bevrijden uit *dukkha* omdat hij de dingen niet ziet zoals ze werkelijk zijn. Omdat hij de ware aard van de *dhamma*'s miskent kan hij niet ontsnappen aan *dukkha*. Door deze manifeste 'onwetendheid' blijft hij rondtollen in *samsara*.²¹ Onwetendheid betekent 'een gebrek aan inzicht; een gemis aan hogere kennis'—i.c. het niet (kunnen/willen/durven) zien van de Waarheden of realiteiten van de Edele volgeling (*P. ariya cattari saccani*).

Bevrijding uit *dukkha* is énkél mogelijk wanneer de beoefenaar zich losmaakt van de perceptuele conditionering (*P. anusaya*)²² waar-door hij zichzelf en de hem omringende wereld beschouwt als permanent, comfortabel, duurzaam, stabiel en eeuwig.

Bevrijding is slechts mogelijk wanneer de beoefenaar beseft dat zijn bestaan op drijfzand gebouwd is. Anders gezegd: bevrijding uit *dukkha* kan slechts verworven worden wanneer de *dhhammanu-vatti* de verschijnselen, de fenomenen, de dingen, de *dhamma*'s, kan/wil/durft beschouwen zoals ze wérkelijk zijn (*P. vipassana*) én tezelfdertijd deze werkelijkheid gelijkmoedig accepteert (*P. upek-kha*). Bevrijding is slechts realiseerbaar door inzicht, door de ware aard van de werkelijkheid te kennen. Door *yatha-bhuta*. Door de natuurwet te kennen en te aanvaarden. De universele wet. *Dhammo sanantano*.

Het is alleen deze waarheid, deze wijsheid, die de *yogi* kan bevrijden uit de keten van *samsara*, uit het bestendige 'worden', uit *dukkha*.

Dit is een klip die voor veel mensen moeilijk te nemen en te aanvaarden is. Omdat het indruist tegen al wat hen werd aangeleerd. De wereldlingen (*P. puthujjana*'s) gaan slaafs voorbij aan het feit dat een leugen die maar dikwijls genoeg herhaald is, uiteindelijk tot een algemeen aanvaarde waarheid verwordt.

Laat dit echter duidelijk zijn: met welke drogredenen en aforismen een leugen ook wordt ingekleurd of aangekleed: een leugen blijft een leugen. Ook een zogenaamde leugen om bestwil. Elke leugen vormt een obstakel voor bevrijding uit *dukkha*.

De sleutel tot bevrijding ligt voor het grijpen. Observeer forensisch aandachtig de verschijnselen, de fenomenen, de dingen, de *dhamma*'s. En aanvaard ze gelijkmoedig. Dan realiseer je waar het wer-

kelijk om gaat. Wat er écht toe doet. En handel en leef naar dit inzicht.

Jij hebt de sleutel tot bevrijding in handen. In jouw handen. De *Kalama Sutta* ²³ is het richtsnoer. Deze voordracht van de Boeddha draagt iets tegendraads, iets opstandigs, iets revolutionairs in zich —de zilte smaak van bevrijding.

De tekst gaat als volgt:

• *Laat je niet leiden door horen zeggen (P. anussava, anitiha); niet door traditie (P. parampara); niet door geruchten (P. itikira); niet door geschriften (P. pitaka-sampadana); niet door gissingen (P. takka-hetu); niet door axioma's (P. naya-hetu); niet door het overwegen van redenen (P. akara-parivitakka); niet door het aanvaarden van een zienswijze na overpeinzing (P. ditthi-nijjhan-akkhantiya); niet door waarschijnlijkheid (P. bhabbarupataya); niet door de overweging dat "deze monnik mijn leraar is" (P. samano no garu).*

Kalama's, als jullie zélf weten dat: "deze dingen heilzaam zijn; deze dingen onberispelijk zijn; deze dingen geprezen worden door de wijzen; wanneer men deze dingen aanvaardt en uitvoert, dit leidt tot welzijn en geluk", dan moeten jullie, Kalama's, die dingen ondernemen en ernaar leven. •



● De sleutel

In stilte zijn. In rustige kalmte met een alerte, ontvankelijke, niet reactieve geest, Helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid van alle verschijnselen. Gelijkmoeidig: vrij van elke wens dat de dingen zouden gaan op de manier die wij willen. Vrij van verlangen of afkeer. Dit creëert de voorwaarden voor bevrijding uit *duk-kha*. Voor stroombetreding.



● Vrij Onderzoek

Ongeacht zijn verleden blijft de *dhammanuvatti* persoonlijk verantwoordelijk voor zijn bevrijding. Individueel. In hoogst eigen persoon. De Boeddha moedigt elke beoefenaar aan om het object van zijn vertrouwen (*P. saddha*)—de drie juwelen (*P. tiratna*)—te observeren, te onderzoeken en op waarheid te testen.

Saddha kan/mag nooit in strijd zijn met de geest van vrij onderzoek.

De Dalai Lama heeft steeds verklaard dat wanneer wetenschappelijke bevindingen in tegenspraak zijn met hetgeen in de geschriften beschreven staat, de volgelingen van de Boeddha die nieuwe informatie onvoorwaardelijk moeten accepteren.

Dat is de exacte benadering van Dhamma zoals de Boeddha het bedoelde. Immers, vermits niets blijvend is, moet alles permanent onderworpen zijn aan onderzoek. Elke dogmatiek is uit den boze.

Vrij onderzoek in boeddhistisch perspectief is het persoonlijk, experiëntieel, penetrerend onderzoek naar de vergankelijke, onbevredigende en zelfloze (onstabiele) aard van alle verschijnselen (in de eerste plaats van de *khandha*'s: ons lichaam, ons bewustzijn, onze perceptie, onze gewaarwordingen en onze geconditioneerde reacties). *De Kalama Sutta* ²⁴ is een ode aan dit vrij onderzoek. Niets klinkt overtuigender dan dit.

In de *Cula Saccaka Sutta* ²⁵ zegt de Boeddha:

• *Rupam aniccam; vedana anicca; sanna anicca; sankhara anicca; vinnanam aniccam — Het lichaam is vergankelijk; gewaarwordingen zijn vergankelijk; percepties zijn vergankelijk; sankhara's zijn vergankelijk; bewustzijn is vergankelijk.* •

Enkel forensisch onderzoek kan deze thesis staven. Waardoor dit vrij onderzoek finaal het vertrouwen (*P. saddha*) van de *dhammanuvatti* in de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha* fundeert.

Vertrouwen kan slechts ontstaan wanneer alle twijfel weggenomen is, i.c. wanneer de volgeling de Leer en de Discipline (*P. Dhamma-Vinaya*) grondig heeft onderzocht en beoefend. En de juistheid er-

van heeft ervaren en in zichzelf gerealiseerd. Forensisch onderzoek van alle verschijnselen (*P. dhamma's*) wordt door de Boeddha sterk aangemoedigd. De kracht (het vermogen, de faculteit) van vertrouwen (*P. saddha-indriya*) moet steeds in harmonie zijn met de kracht van wijsheid (*P. panna-indriya*).

Waar twijfel in alle dogmatische religies een doodzonde is, is twijfel bij de Boeddha het uitgangspunt om tot inzicht te komen. Slechts wanneer de twijfel weggenomen is, kan de beoefenaar ontwaken. Slechts dan kan de *dhammanuvatti* wakker worden. Een stroom-betreder zijn.

Het is niet correct om *saddha* als 'geloof' te vertalen. *Saddha* is geen synoniem voor 'geloof'. Tussen 'geloof' en 'vertrouwen' staat een wereld van verschil.

Dogmatisch geloof is geen synoniem voor de werkelijkheid. Geloof ontstaat wanneer de mens zich niet kan/wil/durft verzoenen met de werkelijkheid zoals ze zich aandient.

Wanneer de mens niet kan/wil/durft aanvaarden dat '*alles wat ontstaat ook vergaat*', gaat hij verhalen verzinnen die niet op feiten gebaseerd zijn. En gaat hij slaafs en deemoedig religieuze en metafysische systemen aanhangen en ondersteunen die deze verzinsels propageren. Waarmee niets mis is—*die Gedanken sind frei*—zolang we het er maar over eens zijn dat deze chimaera niet met de werkelijkheid overeenstemmen.

De Boeddha legt in de *sutta's* steeds de nadruk op 'zien', op 'weten' (*P. vijja*), op 'experientieel ervaren' (*P. paccanubhoti*) en niet op 'geloof'.

De *sutta's* herhalen keer op keer dat de volgeling van de Boeddha die leeft conform de *Dhamma*—de *dhammanuvatti*—de waarheid moet zien; de waarheid moet ervaren; de waarheid moet kennen; zich moet verzadigen (*P. pharati*)²⁶ met waarheid; zich moet onderdompelen in waarheid tot hij ervan doordrongen is en uiteindelijk zelf waarheid wordt. Zulke transformatie gebeurt door de ware aard van de dingen te 'zien'. *Yatha-bhuta*. Dit is zien met ogen die gedrenkt zijn in wijsheid (*nana dassana*). Dit is kijken met Boeddha-ogen (*P. Buddha-cakkhu*). Niet met wensogen vol geloof.

Geloof ontstaat en gedijt wanneer er geen 'zien' is. Wanneer 'zien' ontstaat verdwijnt 'geloof'. Verdwijnt tezelfdertijd de geconditioneerde 'zekerheid'; het dogmatische 'weten'; de 'overtuiging' die niet door feiten ondersteund wordt, evenals de 'macht van zulke overtuiging'. Wanneer 'zien' ontstaat verrijst openheid. Openheid van hart en geest. Vertrouwen. *Saddha*.

Saddha is een belangrijk aspect op de weg naar zelfrealisatie. Zonder *saddha* zal de *dharmmanuvatti* nooit de diepere lagen van *Dhamma* bereiken. *Saddha* is het ervaren, het intuïtief aanvoelen dat wat de Boeddha predikt 'juist' is, 'zuiver' is, 'waar' is. *Samma*.

De Boeddha definieerde vrij onderzoek in de *Vimamsaka Sutta* ²⁷ als volgt:

• *Akaravati saddha dassanamulika — goed overdacht en geworteld in helder begrip.* •

En in de *Pubbarama Sutta* ²⁸ zegt de Boeddha:

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

Waarna in de *Agganna Sutta* ²⁹ de apotheose volgt:

• *Wie zijn vertrouwen in de Tathagata gevestigd heeft, stevig gegrond, onwrikbaar, onwankelbaar voor ideeën die verkondigd worden door een monnik of brahmaan, door een god, door Mara, Brahma of door wie dan ook in de wereld, kan met volle overtuiging declameren: "Ik ben een ware discipel van de Boeddha, geboren uit Dhamma, geschapen door Dhamma, een erfgenaam van Dhamma, een dharmmanuvatti."* •

In bovenstaande niet mis te verstane bewoordingen benadrukt de Boeddha aan zijn volgelingen het belang om zich te wijden aan de eigen bevrijding. Want énkél de mens bezit het vermogen om zichzelf te bevrijden van alle binding door persoonlijke inspanning en wijsheid.

Dit etaleert de enorme discrepantie die bestaat tussen *Dhamma* en de georganiseerde religies. Boeddha leert alleen *Dhamma*, de natuurwet, de kosmische wet, de zó-heid van de dingen. *Tathata*. Hij

onderwijst wat *dukkha* is; de oorzaak van *dukkha*; de beëindiging van *dukkha* en het pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha*.

Dit is het pad – het Middenpad – dat de *dharmmanuvatti* harmonie, bevrijding en innerlijke vrede schenkt. In dít leven. Niet in de mistige nevelen van een verre, mystieke toekomst.

Wijsheid is een persoonlijke verwezenlijking. Wijsheid kan niet worden overgedragen. Niet door een leraar. Niet door een profeet. Niet door een schepper. Niet door een creator. Niet door een opperbouwmeester.

De verwerving van wijsheid is niet énkél een persoonlijke realisatie, het zorgt ook voor een natuurlijke persoonlijke bescherming.

De indringende vraag die de Boeddha ons stelt in de *Dhammapada* ³⁰ is ze beantwoorden:

• *Atta hi attano natho; ko hi natho paro siya – ieder is zijn eigen beschermer. Welke andere beschermer zou er immers zijn?* •



● Gelijkmoeidigheid als levensstijl

Gelijkmoeidigheid (*P. upekkha*) staat voor een levensstijl die gefundeerd is op een niet-reactieve, niet-identificerende manier. Het is een staat van innerlijke rust waarbij het bewustzijn niet onderhevig is aan onrust veroorzaakt door winst/verlies; door eer/oneer; door lof/blaam of door genot/pijn. Dit zijn de acht wereldse 'toestanden' of 'wisselvalligheden' (*P. lokadhamma*) omdat ze in een mensenleven uiterst snel kunnen omslaan van erg aangenaam tot uiterst onaangenaam (*P. vipatti*).

Upekkha is datgene wat de *dhammanuvatti* (M/V/X) ervaart wanneer hij niet reageert op gewaarwordingen of gevoelens (*P. vedana*): geen verlangen bij aangename gewaarwordingen; geen aversie bij onaangename gewaarwordingen; geen onwetendheid bij noch-aangename-noch-onaangename-gewaarwordingen.

Gelijkmoeidigheid is gebaseerd op inzicht, op de diepe wijsheid dat alles voortdurend verandert en uiterst vergankelijk is (*P. anicca*). Konkreet: aan alles komt ooit een einde, dus waar is de zin om steeds te willen grijpen naar al deze vergankelijke dingen? Waarom verlangen we zo intens naar zaken die allemaal tijdelijk zijn? Waarom maken we ons boos over allerlei zaken die toch niet stabiel zijn? Waar maken we ons zorgen over als alles uiteindelijk toch verdwijnt? Het zijn immers allemaal verhaaltjes en drama's zonder substantiële inhoud.

Gelijkmoeidigheid is de totale aanvaarding van deze vergankelijkheid en leidt ertoe dat we al onze ervaringen—aangename, onaangename en neutrale—als volkomen gelijkwaardig beschouwen. Het is allemaal hetzelfde. Het is zoals het is. De 'zo-heid' van de dingen is gewoon de werkelijkheid. *Yatha-bhuta*. En ons (persoonlijk) standpunt daarin is van generlei waarde.

Gelijkmoeidigheid bekijkt de zintuigen, de zintuiglijke objecten en het zintuiglijk bewustzijn zonder enig oordeel. Het oog is slechts zintuig, het object slechts vorm en het bewustzijn slechts visueel bewustzijn. Zowel zintuig, zintuiglijk object als zintuiglijk bewustzijn zijn vergankelijk. Hetzelfde geldt voor oor, neus, tong, lichaam en geest...

Wanneer we ons laten meeslepen in het verhaal en oordelen over het aangename resp. onaangename of neutrale karakter van een

ervaring, kunnen we geen afstand bewaren en niet waarnemen wat wérkelijk is. We kunnen bijgevolg ook niet de vergankelijkheid inzien van deze ervaring. Gelijkmoeidigheid daarentegen doorbreekt deze illusie en onthult ons de vergankelijkheid in haar rauwe essentie: • *Alles wat tot ontstaan komt, zal vergaan.* •

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

Ayya Khema:

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

Het aandachtig observeren (*P. sati*) van de dingen zoals ze wérkelijk zijn én de gelijkmoedige aanvaarding ervan (*P. upekkha*) maakt een einde aan *dukkha*, vermits de beoefenaar op deze manier de dingen ziet zoals ze werkelijk zijn. De dingen zien zoals ze werkelijk zijn is *vipassana*.



● Gelijkmoeidigheid als apotheose (1)

Gelijkmoeidigheid vormt de apotheose van de *brahmavihara*'s. Het is de *nec plus ultra* onder de 'Vier Goddelijke Verblijven'.

De eerste drie 'Onmetelikheden' vertonen allen nog een 'oordeel': liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*) is een wens om het welzijn van alle wezens te verwezenlijken; mededogen (*P. karuna*) is een actie om leed te verzachten; medevreugde (*P. mudita*) een actie op de vreugde, de successen en de deugd van anderen. Enkel gelijkmoedigheid draagt geen 'oordeel' in zich. *Upekkha* gaat voorbij aan oordelen, opinies, wensen, acties. Hierdoor transcendeert *upekkha* als het ware de eerste drie *brahmavihara*'s.

In feite komt gelijkmoedigheid neer op het realiseren—het verinnerlijken—van het feit dat het géén enkele zin heeft om op gebeurtenissen een waardeoordeel te kleven en al helemaal niet om in de wilde verhalen mee te gaan door alles wat als plezierig gepercipieerd wordt vast te willen houden en alles wat pijnlijk of ongewenst is van zich af te willen duwen.

Gelijkmoeidigheid beschouwt alle ervaringen—zowel de aangename als de onaangename (én de neutrale!)—als volkomen gelijkwaardig.

Het leidt ertoe dat de *brahmavihara* van gelijkmoedigheid de meest geïntegreerde bewustzijnstoestand is en het minst bevooroordeelde beeld van andere wezens bij de beoefenaar oproept (of anders gezegd: de minste dualiteit met zich brengt): de mentale houding van gelijkmoedigheid reageert met *metta*, *karuna* en *mudita* op alle wezens, zonder enige voorkeur en zonder afkeer. De wortels van gelijkmoedigheid zijn immers de afwezigheid van verlangen, van afkeer en van onwetendheid waardoor 'worden' (*P. bhava*) geëlimineerd wordt.



● Gelijkmoedigheid als apotheose (2)

Mededogen (*P. karuna*) is geen synoniem voor medelijden.

Bij medelijden staat de 'ik'-persoon centraal. Medelijden wordt gereflecteerd door de spiegel van het 'ik'. Bij mededogen is de *dharmānupatti* verbonden met het leed en het lijden van alle andere levende wezens. In *dukkha* is hij—net zoals *Avalokiteshvara*, de *bodhisattva* van compassie—één met hen.

In deze onderlinge verbondenheid van alles met iedereen bestaat er—in de loop van de miljarden existenties die we samen doorgemaakt hebben—geen enkel levend wezen met wie wij niet op enig tijdstip enige relatie gehad hebben. Dit is waar de Boeddha in de eerste nachtwake vóór zijn ontwaken metaforisch naar verwijst, wanneer hij zich '*zijn vorige levens herinnerde*' (*P. pubbenivāsānussati*).³¹ Waar hij het eeuwige 'proces' van ontstaan en vergaan onderkent en in zichzelf realiseert (*P. khayanupassin*).³² Waar hij inzicht verwerft in de loze begrippen van geboorte en dood. *Ajāta* en *Amata*.

Mededogen bezit hierdoor een universeel karakter en straalt door het hele universum heen. Zonder onderscheid. Daardoor kan gelijkmoedigheid geen synoniem zijn voor onverschilligheid. En zeker niet voor nihilisme. Dit is een gevaarlijke dwaalweg. Het is dus van het allergrootste belang om niet in deze val te trappen.



● Vergankelijkheid

Thich Nhat Hanh:

• *I am a continuation, like the rain is a continuation of the cloud.* •

Inzicht in de vergankelijkheid (*P. anicca*) van de verschijnselen, de fenomenen, de dingen, de *dhamma*'s, is de sleutel tot inzicht. Inzien dat alles vergankelijk is. Dat alles zijn toegemeten tijd, plaats en ruimte heeft. Ingebouwde slijtage.

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

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

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

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

Anicca is het diepe besef dat het niet onze vergankelijkheid is die ons doet lijden, maar wél ons verlangen om bestendig (*P. dhuva*) ³³ te zijn.

De *dhammanuvatti* moet beseffen dat verlangen (begeerte!) géén enkele substantialiteit in zich draagt. Dat verlangen ontstaat en vergaat. Dat écht inzicht—échte wijsheid—erin bestaat in jezelf te realiseren dat elk geconditioneerd verschijnsel, elke ervaring vergankelijk is. *Anicca*. Het besef dat ontwaken overeenkomt met het inzicht van het proces van ontstaan en vergaan. Dat verlichting sterven is. Sterven aan het bekende en geboren worden in het onbekende. In élk moment.

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

De Wet van Afhankelijk Ontstaan is één van de centrale leringen van de Boeddha. De Wet van Afhankelijk Ontstaan ligt aan de basis van én doordringt de hele *Dhamma*.

Het is de Wet van Oorzaak en Gevolg. Deze doctrine houdt in dat dingen ontstaan en vergaan, niet door één externe oorzaak (een god, een creator, een opperbouwmeester), maar door de aanwezigheid of de afwezigheid, door het ontstaan of het vergaan van, door de invloed op of door de beëindiging van een multitude aan conditionerende factoren—een immens web van oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*).

Deze leerstelling maakt duidelijk hoe onwetendheid (*P. avijja*) tot voortdurend 'worden' (= wedergeboorte van moment-tot-moment) aanleiding geeft.

Paticca samuppada slaat enerzijds op het basisprincipe, namelijk de Wet van oorzaak en gevolg; en anderzijds op de verklaring ervan door de Keten van wederzijds Afhankelijk Ontstaan (de 12 schakels—*P. nidana's*). De keten vormt de logische verklaring van het principe.

Het basisprincipe—causaliteit (*P. idappaccayata*)—dat de grondslag vormt van het hele bestaan, wordt als volgt gedefinieerd:

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

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

Idappaccayata is de *Pali*-term om het causale principe (Afhankelijk Ontstaan—*paticca samuppada*) te definiëren dat de Boeddha ontdekte op de avond van zijn Ontwaken: alle dingen ontstaan en vergaan wanneer bepaalde oorzaken en voorwaarden vervuld zijn. In de *sutta's* wordt dit honderden malen herhaald.

Om *dukkha* te beëindigen, is het nodig dat de *dhhammanuvatti* 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.* •

De Keten van Afhankelijk Ontstaan verklaart de oorzaak van *dukkha*: door onwetendheid over de ware aard van de verschijnselen (*P. avijja*) ontstaan mentale formaties (*P. sankhara's*); door *sankhara's* ontstaat bewustzijn (*P. vinnana*); door bewustzijn ontstaat geest & lichaam (*P. nama-rupa*); door geest & lichaam ontstaan de zes zintuigsferen (*P. salayatana's*); door de zes zintuigsferen ontstaat contact (*P. phasa*); door contact ontstaat gewaarwording (*P. vedana*); door gewaarwording ontstaat verlangen (*P. tanha*); door verlangen ontstaat hechting (*P. upadana*); door hechting ontstaat 'worden' (*P. bhava*); door 'worden' ontstaat geboorte (*P. jati*) en door geboorte ontstaat ouderdom en dood (*P. jara maranam*).

Deze keten is een ononderbroken cirkel of een continu voortdraaiend wiel (*P. bhavacakka*), ³⁴ dat start bij *avijja* (althoewel *avijja* zelf óók het gevolg is van een oorzaak, namelijk van *jara maranam*, de laatste schakel van het 'vorige' bestaan = het 'vorige' moment).

De eerste twee ketens—*avijja* en *sankhara*—wijzen naar het verleden (het 'vorige' bestaan, i.c. het 'vorige' moment); de ketens 3 t/m 7—tot en met *vedana*—wijzen naar het huidige leven; en de ketens 8 t/m 10—tot en met *jati*—naar de toekomst, door het *kamma* dat wordt aangemaakt. Wanneer uiteindelijk de dood, i.c. het vergaan, de keten breekt, leidt het eigen *kamma* (wanneer de geschikte oorzaken en voorwaarden zich manifesteren) tot een volgend 'worden' waarbij de onwetendheid uit het vorig leven wordt meegenomen. En zo start de cirkel opnieuw. *Samsara*. Eeuwig rondjes draaien.

Uiterst belangrijk is te beseffen dat de keten énkél kan doorbroken worden bij de schakel van '*vedana*'—de schakel van de gewaarwordingen: de *dhhammanuvatti* die de ware werkelijkheid (= de *tilakkhana*) in zichzelf realiseert, *zíet en wéét*' (*P. janami passami*) dat al zijn grijpen en hechten zinloos is. Hij realiseert in zichzelf dat het '*ik*' géén énkéle stabiliteit in zich draagt, dat het slechts een begoocheling is.

Door dit penetrerende inzicht laat hij zijn *sankhara*'s van verlangens en afkeer los: door niet te reageren op aangename gewaarwordingen ontdoet de beoefenaar zich van zijn *sankhara*'s van verlangen; ³⁵ door niet te reageren op onaangename gewaarwordingen, ontdoet hij zich van zijn *sankhara*'s van afkeer; door niet te reageren op neutrale gewaarwordingen ³⁶ laat hij zijn onwetendheid los.

Dit impliceert dat géén énkéle gewaarwording als intrinsiek 'goed', respectievelijk 'slecht' wordt gepercipieerd. Anders gezegd: een gewaarwording is 'heilzaam' zolang de beoefenaar er gelijkmoedig bij blijft en is 'onheilzaam' wanneer hij zijn gelijkmoedigheid verliest.

De sleutel naar het Doodloze (*P. amata*) ³⁷ ligt dus hierin dat de *dhhammanuvatti* élke gewaarwording moet gebruiken als een 'vaardig hulpmiddel' (*P. upaya*) om de bestaande conditionering (*P. anusaya* = de onbewuste geest, latente sluimerende spirituele onzuiverheid) ³⁸ te vernietigen. De *yogi* moet dus gelijkmoedigheid bestrachten t.o.v. élke conditionering (*P. sankhara-upekkha*).



● Omarm vergankelijkheid, onvrede en zelfloosheid

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

Maar het is niet de vergankelijkheid van de dingen dat de oorzaak is van *dukkha*. Het is onze weerstand tegen vergankelijkheid die *dukkha* veroorzaakt.

Wanneer we echter de werkelijkheid beschouwen zoals ze werkelijk is (*P. yatha-bhuta*) komen we tot rust. Door alles los te laten in plaats van er als een Don Quichot voor te vechten (door het najagen van onze verlangens, door het cultiveren van onze afkeer) beheersten we de situatie. Door in te zien dat • *alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan*. • ³⁹

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

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



● De metafoor van de oceaan

• *De stroom moet het risico nemen om zich spontaan in de oceaan te werpen. Alleen zo zal zijn angst om zijn eigenheid te verliezen in het niets oplossen. Eenmaal dat hij in de oceaan vloeit beseft de stroom dat hij niet verdwijnt in de oceaan, maar oceaan is.* • (Khalil Gibran)

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

Wat is haar betekenis?

De stroombetreder (*P. sotapanna*) weet (*P. vijja*) ⁴⁰ dat geboorte en dood slechts concepten zijn van zijn onwetende geest. Dat het begoochelingen zijn van het bewustzijn dat zich *per se* een separate plaats wil toemeten in het Geheel. Een bewustzijn dat zichzelf—volkomen illusoir—een onafhankelijke, eeuwige ziel droomt (*P. sas-sata-ditthi*). ⁴¹

Konkreet: de stroombetreder heeft experiëntieel ervaren (*P. pacca-nubhoti*) dat er geen ik, geen zelf (*P. atta*) bestaat. Dat wat hij—conceptueel—geboorte en dood noemt, enkel het bij mekaar komen is, resp. het uit elkaar vallen, van de samenstellende lege bestanddelen (*P. khandha's*).

Geboorte en dood doen zich voor wanneer de oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*) voor ontstaan, respectievelijk vergaan zich op een bepaald moment manifesteren. Geboorte en dood zijn processen van ontstaan en vergaan. Gewone processen waar niets metafysisch mee gemoeid is. Niets esoterisch. Het is de zo-heid van de dingen. *Tathata*. De natuurwet. *Dhamma*.

In dit cyclische proces van ontstaan en vergaan wordt niets vernietigd. Kan niets vernietigd worden. Er is enkel transformatie. Mutatie. Elk einde schraagt een nieuw begin.

In deze eeuwige verandering transformeert de waterdruppel in de stroom tot de oceaan zelf. Om nadien opnieuw waterdruppel te worden. Metaforisch kan men deze transformatie 'wedergeboorte' ⁴² noemen.

Op eenzelfde wijze transiteren de lege bestanddelen die het zgn. ik samenstellen naar de alomvattende ruimte waarin de dingen ontstaan en vergaan. Om nadien in andere dingen, verschijnselen, fenomenen, *dhamma's*, gerecycleerd te worden. Dit is het proces waar de Boeddha naar verwees in zijn eerste voordracht (*de Dhammacakkappa-vatana Sutta*) aan de Vijf Gezellen in Sarnath, toen hij het Wiel van de Leer in beweging zette. Hij verwoordde dit als volgt: • *Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.* •

In deze tien woorden is zijn Leer gecondenseerd samengevat.

In werkelijkheid bestaat er geen dualiteit tussen de dingen. Bestaat er geen tegenstelling tussen geboorte en dood. Ze ontstaan en vergaan. Dit cyclische proces bezit het sacrale kenmerk dat alles wat geconditioneerd ⁴³ bestaat onderhevig is aan vergankelijkheid. Dat alles één is in *anicca*. Eén in onderlinge samenhang en verbondenheid met al het andere. Alles vervlochten. Holistisch. Waar het grote zich manifesteert binnen het kleine en het kleine zich openbaart binnen het grote. Ontstaat en vergaat. Transformeert. Muteert. In al zijn facetten, aspecten en dimensies. Een beoefenaar die de waarheid van afhankelijk ontstaan begrijpt en realiseert, omarmt alles. *Indra's net.* ⁴⁴

Dit proces ervaren is spiritueel wakker worden. Dit is niets esoterisch. Niets cryptisch. Wakker zijn is de normale menselijke conditie. Ontwaken drukt de diepste waarheid van onze natuur uit. Onze eenheid met de energie van het universum. Intiem zijn met alle dingen. Spiritueel ontwaken doet wijsheid (*P. panna*) ontstaan. En wijsheid baart mededogen (*P. karuna*).

De metafoor van de oceaan verwijst naar dit proces.



● Wees een bevoorrechte getuige

Laat in je zien niets dan zien zijn. In je horen niets dan horen. In je ruiken niets dan ruiken. In je proeven niets dan proeven. In je voelen niets dan voelen. In je denken niets dan denken. Zonder verhalen. Zonder drama's. Zonder geconditioneerde perceptie. Zonder fantasie. Zonder de sluier van automatische vooroordelen en aangeleerde gewoontepatronen. Zonder reactie. Spontaan.

Laat in je zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken enkel geconcentreerde aandacht en gelijkmoedigheid zijn. *Sati* en *upekkha*. *Vipassana*.

Wees een stille getuige. Een alerte waarnemer. Een objectieve observator. Dan zal je de dingen zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken zoals ze werkelijk zijn. *Yatha-bhuta*. Ontdaan van ballast. Ontbloot van verhullend decor en decorum.

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

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

Wanneer de aandachtige observator de *tilakkhana* in zichzelf realiseert (d.i. herkent, erkent en er één mee wordt) zal hij a.h.w. de *Dhamma* in- en uitademen. Hij zal in alle verschijnselen het proces van ontstaan en vergaan ontwaren. Het natuurlijke cyclische proces dat alles aanstuurt. De continue aandrijving. De eeuwige natuurwet. *Dhammo sanantano*. Hij zal ervaringsgewijs begrijpen (*P. paccanubhoti*) dat er geen bruuske scheiding bestaat tussen ontstaan en vergaan. Tussen leven en dood. Hij zal rechtstreeks aanvoelen wat de *Bhagavat* bedoelde met het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*).

Als een Boeddha zal hij zich afkeren van de zintuiglijke verschijnselen omdat ze hem ontgoochelen (*P. nibbida*); ⁴⁵ hij zal passieloos worden (*P. viraga*); ⁴⁶ tot rust komen (*P. upasama*) ⁴⁷ en finaal uitdoven (*P. nibbana*).

Nibbana betekent de uitdoving van ideeën; van opinies; van woorden; van begrippen; van concepten zoals geboorte en dood; be-

staan en niet-bestaan; komen en gaan; goed en kwaad; het zelf en de ander..., het meest Verhevene, maar ook het meest schabouwerlijke. De *Bhagavat* en Mara; *Samsara* en *Nibbana*. Het is de congruentie van alles met Alles. Het is het einde van zijn lijden (*P. dukkha*). Het einde van zijn doodsangst en zijn geconditioneerd verlangen naar 'worden' (*P. bhava*). Het einde van zijn ingebakken begeerte naar 'weder'-geboorte.

Slechts wanneer we in onszelf realiseren dat dit permanente 'worden' 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.⁴⁸ 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 ruimte.

Wat finaal overblijft is de bron, de gelukzalige ruimte (*P. acaḷam sukhā*) waarin de verschijnselen tot manifestatie komen en verdwijnen—* *de weidsheid waarin dingen bestaan, waaruit ze opkomen en waarin ze verdwijnen* *⁴⁹

In de *Pathamanibbana Sutta*⁵⁰ beschrijft de Boeddha dit onzeglijke als volgt:

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

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

*Dit, Monniken, is het einde van dukkha! **



● De Drievoudige Training (*P. tisikkha*)

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

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

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

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

De verschillende onderdelen kunnen tijdelijk een voorname plaats verwerven in het doen en laten van de beoefenaar, maar het Pad als geheel is het belangrijkste, niet de onderdelen (of componenten) van het pad. De acht treden van het pad versterken en ondersteunen elkaar voortdurend.

Wanneer het Pad als geheel sterk ontwikkeld wordt, realiseert de *dharmmanuvatti* zichzelf. Het samenkomen, het congrueren van de acht factoren vormt de apotheose.



● Inzicht

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

Inzicht (i.c. het zien van de werkelijkheid zoals ze werkelijk is; het zien waar het in het leven echt om gaat) is dat sublieme moment wanneer plóts de zon door het dichte bladerdek priemt... Het moment waarop de wereldling, de niet-geïnstrueerde persoon (*P. puthujjana*)⁵¹ transformeert tot een Edel Mens (*P. ariya-puggala*). Tot een *Edele volgeling* (*P. ariyasavaka*)⁵²

Dit moment noemt men in de doctrine 'gotrabhu'. Het is het moment dat 'het Dhamma-oog (*P. Dhamma-cakkhu*)⁵³ zich opent' door de verwerving van het eerste niveau van ontwaken, namelijk stroombetreding (*P. sotapatti*).

De stroombetreder (*P. sotapanna*) bereikt dit niveau door de vernietiging van de eerste drie schakels van de keten (*P. samyojana*) die hem aan *samsara* bindt. Deze drie schakels zijn: het geloof in persoonlijkheid (*P. sakkaya-ditthi*);⁵⁴ sceptische twijfel (*P. vicikiccha*)⁵⁵ en gehechtheid aan riten en/of ritueel (*P. silabbata-paramasa*).⁵⁶

Stroombetreding draagt niets esoterisch in zich. Stroombetreding is een metafoor die in de *sutta's* gebruikt wordt om de geestestoestand aan te geven die bij de beoefenaar (M/V/X) ontstaat wanneer hij de visie achter Boeddha's leer begrepen heeft. Zulk inzicht in de leer houdt in dat de *dhhammanuvatti* de *tilakkhana* in zichzelf gerealiseerd heeft en het mechanisme beheerst dat achter de Vier Edele Waarheden schuil gaat. Hierdoor wordt bij de beoefenaar alle twijfel weggenomen omtrent de juistheid van de leer.

Stroombetreding vormt het belangrijkste keerpunt in het leven van de beoefenaar. Het is zijn *point of no-return*. De *dhhammanuvatti* herschept zijn afkomst, zijn gotha. Hij verandert van lineage: hij wordt metaforisch opnieuw geboren. Hij wordt 'weder'-geboren in een nieuwe dimensie. In een nieuwe verschijningsvorm. Hij verrijst als een telg van de *Ariyas*. Als een afstammeling van de clan van Edele Personen.

Als stroombetreder kan hij niet meer terugvallen tot een lager niveau van bestaan. Tot een inferieure staat van bewustzijn. Hij kan énkél nog vooruit gaan. Hij is de Rubicon overgestoken.



● Weinig stof op de oogleden hebben

De uitdrukking '*weinig stof op de oogleden hebben*' wordt voor het eerst gebruikt in de *Sacca Vibhanga Sutta*.⁵⁷

Nadat de Boeddha in Bodhgaya tot Zelfrealisatie was gekomen besloot hij—na een intiële weifeling—om het door hem verworven inzicht te verkondigen aan hen '*die weinig stof op de oogleden hebben*'.

Eerst dacht de Boeddha aan zijn twee leermeesters Alara Kalama en Udakka Ramaputta, maar beide *guru's* waren overleden. Dan zocht de Boeddha de vijf ascetische gezellen op waarmee hij gedurende jaren zijn lot had gedeeld in de Mahakala-grot van het Dungeshwari-gebergte.

Hij zocht hen op en verkondigde hen, in het Hertenkamp in Sarnath, de Vier Edele Waarheden—of anders gezegd: de Waarheden of Realiteiten van een Edel Persoon—waardoor '*het Wiel van de Leer in beweging werd gezet*' (*P. Dhammacakkappavātana*).

De betekenis van de uitdrukking '*weinig stof op de oogleden hebben*' is de volgende: het is pas wanneer de *dharmānuvatti* verder kijkt dan zijn geconditioneerde werkelijkheid—i.c. wanneer hij weet en ziet wat de aard (de zo-heid) van de dingen⁵⁸ fundeert én deze werkelijkheid aanvaardt—dat hij in staat is om zichzelf te overstijgen. Dat hij de capaciteit bezit om tot Zelfrealisatie te komen.

Dan, en enkel dan, priemt het licht door het dichte bladerdak.



● Bevrijding (*P. vimutti*)

Wat de wereldling, de doorsnee-mens (*P. puthujjana*), getoond wordt (en door hem uitbundig en enthousiast geloofd, geprezen en omarmd) zijn meestal hallucinaties. Hersenspinsels van de geest. Het zijn—noch meer, noch minder—manifeste en bewuste leugens. Het is decor & decorum. Masker. Vertoon. Waan. Klatergoud, waarin de modale mens door de gemeenschap wordt ondergedompeld en geknecht.

Ik noem dit: nep, trucage, flessentrekkerij. Fake.

Dit is het pad met het nadrukkelijk accent op de dingen van de wereld: roem, geld, succes, macht... Mara in zijn meest perfide gedaante. Dit zintuiglijk pad lijkt aanschouwelijk aan te tonen hoe mensen zich hun bestaan met een beetje creatieve begoocheling erg comfortabel kunnen maken.

Maar laat dit duidelijk zijn: al deze dingen van de wereld leiden—ondanks en in weerwil van hun beloften—niet naar fundamentele bevrediging. Noch naar bevrijding (*P. vimutti*). En nog veel minder naar innerlijke vrede (*P. shanti*).

Dit is het pad van de knechting. Van vervreemding. Van aliënatie.

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

Wie voor dit pad kiest, zal aan een astrante tegendraadsheid een uitstekende eigenschap hebben. In de *Dhammapada* ⁵⁹ verwijst de Boeddha hiernaar als *patisothagami*: ⁶⁰

- *Wie zijn blik op het Onuitsprekelijke gericht houdt,
Wiens geest hiervan volkomen doordrenkt is,
Wiens geest niet gekluisterd is aan zintuiglijk verlangen,
Van zo iemand wordt gezegd
Dat hij 'stroomopwaarts gaat.'* •

Iemand die 'stroomopwaarts gaat' is een persoon in wiens bewustzijn een diep verlangen naar zelfrealisatie ontstaan is. De Boeddha

noemt een dergelijk persoon 'een zwemmer die tegen de stroom in zwemt'—een persoon die de weg naar *nibbana* ingeslagen is.

De werkelijkheid observeren zoals ze wérkelijk is verwijst naar de kern van de leer van de Boeddha, i.c. naar de intentie van de boeddhistische leringen om de wereldling te informeren over de 'realiteit'—over de ware aard van de dingen (*P. yatha-bhuta*). De beoefenaar (M/V/X) die zich de realiteiten van een edel mens—de *cattari ariya saccani*—eigen maakt bevrijdt zich uit *dukkha*. Hij ontsnapt aan de cyclus van geboorte en dood (*P. samsara*).⁶¹ Dit staat in schril contrast met de wereldling die zich argeloos laat meedrijven in de samsarische stroom (*P. anusothagami*).

De *dhhammanuvatti* die wil doordringen tot de ware aard van de dingen—hun vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid—levert hiervoor een zware inspanning.

Hij zal de volledige kaleidoscoop van pijn en verdriet—*dukkha*—moeten observeren. Hij zal die totale mentale en lichamelijke onvrede moeten detecteren en ervaren tijdens zijn leven. Die onvrede die hem steeds weer in alle richtingen duwt om steeds opnieuw te 'worden' zonder ook maar enige voldoening te vinden. *Bhavaraga*.

Slechts wanneer hij in zichzelf realiseert dat dit permanente 'worden' een dood spoor is, dat al zijn 'weder'-geboortes nooit tot innerlijke vrede leiden, ziet hij het pad dat de Boeddha uittekende.

Wil de *dhhammanuvatti* dit bereiken dan is er geen andere optie dan stroomopwaarts te zwemmen. *Patisothagami* is roeien tegen de stroom in van zijn geaccumuleerde, geconditioneerde gewoontepatronen.

Een heilzaam gebrek aan ontzag voor geloof, macht en machthebbers maakt de mens alerter, waakzamer en minder vatbaar voor conditionering. Het is een eigenschap die van jongs af aan moet aangeleerd en—vooral—aangescherpt worden. Dat is een houding die ieder persoonlijk moet ontwikkelen en cultiveren. Met kordate overtuiging. Met volharding. *Adhitthana*. Men kan van de machthebbers moeilijk verwachten dat ze zelf de middelen aanreiken die hun onmaskeren.

Dit is het pad van de Boeddha. Van de Rebel. Van de *Samana*. Het is het pad dat leidt naar koel worden (*P. sitibhuta*), d.i. naar bevrij-

ding (*P. vimutti*); naar innerlijke vrede (*P. shanti*) en naar Zelfrealisatie (*P. nibbana*).

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

De kracht van acceptatie kan niet genoeg onderlijnd worden. Door de aanvaarding van het proces van *anicca*—de *dukkha* die dit met zich brengt en de bereidheid om dit lijden te ervaren—verkrijgt de *dhammanuvatti* toegang tot zijn aangeboren capaciteit tot mededogen. Zo leidt wijsheid (*P. panna*) rechtstreeks naar mededogen (*P. karuna*). Mededogen is een rechtstreeks gevolg van het gerealiseerde inzicht van de *dhammanuvatti* in zijn zelfloosheid.

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

Daarom noemt de Boeddha zulke discipel een *ariya-puggala*. Een Edel Mens. Een epitheton voor stroombetreding.



● De kern van Dhamma

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

De Boeddha vatte dit proces als volgt samen in zijn eerste voordracht in Sarnath: ⁶²

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

De beoefenaar die dit in zichzelf realiseert (= herkent, erkent en er één mee wordt) en gelijkmoedig aanvaardt, begrijpt *dukkha* (*P. dukkha dukkha*); laat de oorzaak van *dukkha* los (*P. dukkha samudaya*); realiseert de beëindiging van *dukkha* (*P. dukkha nirodha*) en cultiveert het pad dat leidt naar de beëindiging van *dukkha* (*P. dukkha nirodha gaminipatipada*).

Dit zijn de vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*) in hun drie rotaties en twaalf aspecten. De beoefenaar die de Vier Edele Waarheden realiseert is ontwaakt. Is een stroombetreder. Een *sotapanna*. Een edel persoon. Een *ariya-puggala*.

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

In de *Sabbasava Sutta* ⁶³ zegt de Boeddha het volgende:

• *Het Dhamma-oog opent zich bij de stroombetreder wanneer hij de eerste drie ketens doorsnijdt. Het Dhamma-oog opent zich doordat hij inzicht verwerft in de causale principes die het ontstaan en vergaan van dukkha beheersen.*

Door aandachtige observatie [van de Vier Edele Waarheden] realiseert hij in zichzelf: “Dit is dukkha... Dit is de oorsprong van dukkha... Dit is de beëindiging van dukkha... Dit is het pad dat leidt naar de beëindiging van dukkha...”

Wanneer hij deze Vier Edele Waarheden aandachtig blijft observeren vernietigt hij de eerste drie ketens: het geloof in persoonlijk-

heid; twijfel en hechting aan riten en rituelen. Zo opent zich het *Dhamma*-oog voor de stroombetreder. •

Dit is de kern van de Leer. De kwintessens. Focus je aandacht hierop. Eénpuntig. Niet op beuzelarijen en bijkomstigheden. Niet op structuren. Niet op decor & decorum—de zintuiglijke praxis. Dit leidt je slechts af van het Pad.

Loop niet weg van de werkelijkheid. Uit onwetendheid. Uit verlangen. Uit afkeer. Ga recht op je doel af. Loop het ongeëvenaarde Pad. *Ekayana magga*.

Besef dat je tijd begrensd is. En je vormelijke verschijning als ‘mens’ uiterst uitzonderlijk.

In de *Balapandita Sutta* ⁶⁴ geeft de Boeddha de parabel van een blinde schildpad die op de bodem van de oceaan leeft en slechts één keer in honderd jaar naar de oppervlakte komt.

In diezelfde oceaan bevindt zich een houten juk met een gat erin. Dit houten juk wordt de hele tijd met de oostenwind naar het westen en met de westenwind naar het oosten geblazen; en vervolgens met de noordenwind naar het zuiden en met de zuidenwind naar het noorden.

De kans dat iemand als mens geboren wordt, zegt de Boeddha, is kleiner dan de kans dat de schildpad zijn kop door het juk steekt.

De kans om als mens geboren te worden—aansluitend de mogelijkheid om de *Dhamma* te ontdekken en tot zelfrealisatie te komen—is dus minimaal, haast onbestaand. Wees dus dankbaar voor de gegeven kans. Grijp ze met beide handen.



● Wij zijn allen voorbijgangers...

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

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

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

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

Zelfrealisatie is niet vrijblijvend realiseerbaar.



● Inzicht

Inzicht in *Dhamma* vergt geen verwoording, geen visualisatie, geen speculatie, geen inbeelding, geen geloof. Inzicht in *Dhamma*—het zien (*P. janati*) van het Proces van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*)—wordt niet verworven door het vereren van Boeddha-beelden, noch door het volvoeren van eindeloze reeksen prostraties, noch door het circumambuleren van *stupa*'s.

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

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

Op deze manier wordt ontnuchtering en onthechting ontwikkeld (*P. nibbida*), passieloosheid ontvouwd (*P. viraga*), kalmte gecreëerd (*P. upasama*) en innerlijke vrede (*P. nibbana*) geschapen. Dit is de beoefening die finaal tot transformatie voert.

Voortdurende opmerkzaamheid op de *tilakkhana* is de enige beoefening die de *dhammanuvatti* tot bevrijding (*P. vimutti*) leidt: verlichting is het zien van de vergankelijkheid van alle dingen (*P. anicca*). Gelijktijdig met de gelijkmoedige aanvaarding van dit inzicht (*P. upekkha*).



● Het Proces

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

Zulk inzicht staat diametraal tegenover de illusie van een stabiel, separaat, eeuwig 'ik'—een geconditioneerde begoocheling die de niet-geïnstrueerde wereldling (*P. puthujjana*) (M/V/X) haast dogmatisch aanhangt, maar die hem nooit tot zelfrealisatie kan/zal brengen.

In de *Tatiyananatitthiya Sutta* ⁶⁵ zegt de Boeddha:

• *De mensheid is gehecht aan het geloof dat het 'ik' de schepper is. Of aan het geloof dat een 'ander' de schepper is. Wie de dwaling hiervan niet begrijpt ziet de pijn niet.* ⁶⁶ *Maar wie deze pijn gezien en uitgetrokken heeft, begrijpt dat het 'ik' niet de schepper is. Evenmin als een 'ander' de schepper is.*

Deze mensheid is bezeten van hoogmoed, Geketend door verwaandheid, vastgeklonken in eigendunk. Door arrogant opinies te ventileren kan de mensheid samsara niet overstijgen! •

Het 'ik' loslaten betekent verkeerde opinies over het 'ik' vernietigen, zoals dit door een stroombetreder wordt gerealiseerd. Om dit te bereiken is inzicht vereist in de aard van alle geconditioneerde dingen. En wat is de ware aard van de verschijnselen? Hun vergankelijkheid (*P. anicca*), hun onbevredigdheid (*P. dukkha*) en hun zelfloosheid (*P. anatta*). Dit vormt de kern van de eerste twee voordrachten van de Boeddha in het Hertenkamp van Sarnath—de *Dhammacakkappavattana Sutta* en de *Anattalakkhana Sutta*.

Een *ariya-puggala* ziet en weet (*P. janami passami*) dat het bestaan 'een stroom van bewustzijn' is. *Vinnanasota*. ⁶⁷ Zonder vaste kern. Zonder identiteit. Zelfloos. Ruimte. Hij ziet de heelheid van alles-met-alles, waar alles permanent verandert maar niets verloren gaat. ⁶⁸

De *dhammanuvatti* die dit in zichzelf realiseert, ziet en weet dat geboorte en dood slechts overgangsriten zijn in het voortschrijdende proces van ontstaan en vergaan. Dat het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*) omschrijvingen zijn van een noumenale

werkelijkheid die hij niet kent, maar die er wel degelijk is. Op deze manier ervaart de *yogi* die unieke experiëntiele ervaring • *that there is an unborn, an unbecome, an unmade, an uncompounded.* •

Hij ervaart dat de innerlijke vrede en bevrijding die hieruit voortvloeit, Zelfrealisatie is. De Andere Oever. *Parimam tiram (P.)* ⁶⁹ Het Eiland. *Nibbana*.

Nibbana is de ‘gelukzalige ruimte’—*acalam sukham*—waar de *tsunami*’s van onwetendheid, verlangen en afkeer van de fenomenale wereld geen enkele vat op hebben.



● Alles wat we ervaren, wordt voorafgegaan door het denken

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

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

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

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

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

De *Rohitassa Sutta* ⁷⁰ verduidelijkt dit revolutionaire standpunt. In deze *sutta* geeft de Boeddha aan • *dat de wereld, het begin van de wereld, het einde van de wereld, en de weg die leidt naar het einde van de wereld, allemaal in dit lichaam, met zijn waarnemingen en denkbeelden, te vinden zijn.* •

De conclusie is klaar en duidelijk: op elke vraag naar het bestaan van een hogere macht, is voor de Boeddha slechts één afdoend antwoord mogelijk: observeer en kijk zelf. Het antwoord ligt diep in jezelf verborgen—• *in dit lichaam, met zijn waarnemingen en denkbeelden.* • ⁷¹

Met één pennentrek legt de Boeddha de oorsprong van alles niet bij een god, een creator of een opperbouwmeester. De Boeddha heeft geen behoefte aan een scheppend wezen—een zgn. hoogste volmaaktheid die alles in beweging zet en reguleert. Evenmin aan

Brahman—een abstract idee over het alomtegenwoordige goddelijke—waarmee de mens *post mortem* tot eenheid zou versmelten.

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

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

Door ons denken creëren we zelf de oorzaken van ons spreken en handelen en ervaren we de resultaten ervan. Hemel en hel scheppen we zelf. Enkel wijzelf en wij alléén zijn hiervoor verantwoordelijk. Er is geen externe kracht die het universum bestuurt en beloningen en straffen uitdeelt. Dit vormt slechts een drogargument om ons van onze verantwoordelijkheid te ontheffen.



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

Elk moment dat de *dhammanuvatti* (M/V/X) een keuze maakt (*sankhara*'s van resp. verlangen en afkeer), creëert hij zijn wereld, wordt (!) hij opnieuw geboren. *Bhava*. 'Weder'-geboren.

Wedergeboorte kan nooit een 'doel' vormen voor de beoefenaar. Het enige 'doel' dat de *dhammanuvatti* zich moet stellen is: bevrijding uit *dukkha*. In dit leven. Zelfrealisatie. *Nibbana*. ⁷²

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, duurzaam (*P. dhuva*) en een deel van zichzelf.

Het 'worden' (*P. bhava*) uit de *Pali*-canon staat niet voor reïncarnatie, niet voor 'herbeleving'. Wedergeboorte moet zo verstaan worden dat alle manifestaties, alle verschijnselen, alle dingen, alle *dhamma*'s, ontstaan en vergaan op elk moment. Ontstaan en vergaan als een eeuwigdurend proces van eenzelfde energie.

Dit proces onderkennen, kennen en er één mee worden = experiënteel ervaren, zien, realiseren, (*P. paccanubhoti*) is wat de Boeddha het Ongeborene (*P. ajata*), het Doodloze (*P. amata*), het Ongeconditioneerde (*P. asankhata*) noemt.

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

De wereldling (*P. puthujjana*) die, als een slaafse hond zijn gedachten en emoties naloopt, identificeert zich met deze veranderlijke, vergankelijke, zelfloze verschijnselen. Hierdoor hult hij zich in permanente onvrede (*P. dukkha*).

Een edel mens (*P. ariya-puggala*) daarentegen ziet en weet—*janami passami*—dat zijn 'ik' (de componenten, de *khandha*'s waaruit hij is samengesteld) slechts een illusie is, een begoocheling. Hij weet uit ervaring: dit 'ik' ben ik niet. Dit is niet van 'mij'. Dit is niet 'mijn'. Zo stopt hij het rad van *samsara*.



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

Meditatie op de dood is één van de fundamentele basisvormen van boeddhistische meditatie.

In de *Ayyika Sutta* ⁷³ treurt Pasenadi, de koning van de *Mahajanapada*-staat Kosala, in zijn hoofdstad Savatthi, ⁷⁴ om de dood van zijn grootmoeder. De koning spreekt de Boeddha aan in volgende bewoordingen:

• *Mijn oma, Heer, is gestorven. Ze was versleten, op jaren, ze had de eerbiedwaardige leeftijd van honderd twintig jaar bereikt. Mijn oma, Heer, was mij lief en dierbaar.*

Indien ik door het wegschenken van mijn edelste olifant had kunnen beletten dat mijn oma zou sterven, dan zou ik mijn edelste olifant weggeven hebben.

Indien ik door het wegschenken van mijn edelste paard had kunnen beletten dat mijn oma zou sterven, dan zou ik mijn edelste paard weggeven hebben.

Indien ik door het wegschenken van mijn beste dorp had kunnen beletten dat mijn oma zou sterven, dan zou ik mijn beste dorp weggeven hebben.

Indien ik door het wegschenken van mijn hele land had kunnen beletten dat mijn oma zou sterven, dan zou ik mijn hele land weggeven hebben. •

Hierop antwoordt de Boeddha:

• *Alle wezens, Majesteit, zijn onderworpen aan de dood; eindigen met de dood; kunnen aan de dood niet ontsnappen. Het is te vergelijken met de drinkbekertjes van een pottenbakker. Ze zijn allemaal gedoemd om kapot te gaan. Aan dat fatum kunnen ze niet ontsnappen, of ze nu gebakken of ongebakken zijn. Evenzo zijn alle wezens onderworpen aan de dood. Aan de dood kunnen ze onmogelijk ontsnappen.* •

Eenzelfde teneur is terug te vinden in de *Jaramarana Sutta* ⁷⁵ met in de hoofdrol dezelfde twee acteurs.

Koning Pasanadi stelt aan de Boeddha deze vraag:

• *Heer, is er voor iemand die geboren, iets anders weggelegd dan veroudering en dood?* •

Waarop de Boeddha antwoordt:

• *Nee, majesteit, voor iemand die geboren is, is niets anders weggelegd dan veroudering en dood. Ook voor edellieden, brahmanen en burgers, welvarend, in het bezit van veel goud en zilver, van veel kostbaarheden en graan, is er—aangezien ze geboren zijn—niets anders weggelegd dan veroudering en dood.*

Ook de monniken en de arahants, die het heilige leven geleefd hebben, die gedaan hebben wat gedaan moest worden, die de last hebben neergelegd, die het hoogste doel bereikt hebben, die bevrijd zijn door volmaakt inzicht, ook voor hen is dit lichaam gedoemd tot ondergang, gedoemd om weggeworpen te worden. •

De boodschap van de Boeddha in beide *sutta's* is duidelijk: wees je bewust van de feitelijkheid van de sterfelijkheid van alles wat geboren wordt. Beschouw de dood niet als een theoretisch geven dat zich ergens in een verre toekomst situeert, maar als een belangrijk deel van de ware aard van de dingen. Van de natuurwet. Van *yatha-bhuta*.

De boodschap van de Boeddha is haast obsceen aanschouwelijk: observeer de dood. Loop er niet van weg. Reflectie op de dood maakt dat de *yogi*, de *dharmmanuvatti*, de volgeling van de *Dhamma*, gaat nadenken over wat werkelijk belangrijk is in het leven. De reflectie op het feit dat ieder wezen dat tot ontstaan komt finaal dood gaat en dat dit een normaal ⁷⁶ natuurlijk gebeuren is, vormt een uitstekende voorbereiding op de eigen dood.

Het opzet van zulke meditatie is het produceren van spirituele urgentie (*P. samvega*): ⁷⁷ *'je weet niet wanneer je dood gaat, span je daarom nú in om tot ontwaken te komen voordat het te laat is'*.

Marananussati ⁷⁸ maakt dat de beoefenaar vrede neemt met de onvermijdelijke dood. Dat hij leert sterven voordat hij sterft. Dat hij het onvermijdelijke vergaan in zichzelf realiseert. *Anicca*. En dit inzicht gelijkmoedig aanvaardt. *Upekkha*.

In feite vormt *maranasati* een illustratie van de Vier Realiteiten van een Edel Persoon (de Vier Edele Waarheden).

In de Eerste Edele Waarheid omschrijft de Boeddha de dood, samen met geboorte, ziekte en veroudering als manifestaties van *dukkha*.

In de Tweede Edele Waarheid identificeert hij verlangen (en de tegenvoeter afkeer) als de oorzaak van *dukkha*. Hoe sterker de gehechtheid aan het leven, hoe groter de angst voor het sterven zal zijn. Als dusdanig vormt de mate van angst voor de (eigen) dood een maatstaf voor de gehechtheid aan het leven. Geboorte en dood vormen geen *dukkha* als er geen gehechtheid is. Gehechtheid is het substraat (*P. upadhi*), de brandstof die de uitdoving van het vuur belet.

In de Derde Edele Waarheid reikt de Boeddha het medicijn aan voor het beëindigen van *dukkha*, het antidotum om zich te bevrijden van angst voor de dood, namelijk door het loslaten van begeerte en gehechtheid.

In de Vierde Edele Waarheid tenslotte beschrijft de Boeddha het pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha*.



● Het 'ik'

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

Wat wij 'ik' noemen is slechts een steeds opnieuw veranderende flux van gewaarwordingen—aangename, onaangename of neutrale. Er bestaat geen instantie die meester is over dit veranderlijk proces. Geen persoonlijkheid die dit proces autonoom aanstuurt of beheerst.

Cynthia Thatcher: ⁷⁹

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



● De Viervoudige Geleding van de Sangha (*P. catuparisa*)

De Boeddha definieerde de *Sangha* als de viervoudige geleding van zijn volgelingen, namelijk de verzameling van monniken (*P. bhikkhu's*), nonnen (*P. bhikkunis*), mannelijke (*P. upasaka's*) en vrouwelijke (*P. upasika's*) leken.

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

In de *Mahaparinibbana Sutta* ⁸⁰ geeft de Boeddha op magistrale wijze Mara volgende waarschuwing:

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

Volgelingen die, nadat zij het van mij geleerd hebben, de Dhamma zullen uiteenzetten, onderwijzen, verklaren, uitleggen, analyseren en verduidelijken aan anderen. Volgelingen die, conform de natuurwet, andere leringen die op de wereld verschijnen kunnen weerleggen en de ware Dhamma aan anderen kunnen onderwijzen. •



● Ontwaken

Volgens de vroeg-boeddhistische *sutta's* (EBT's) ⁸¹ is ontwaken (wakker worden; verlichting; zelfrealisatie...) een stapsgewijs, gra-dueel proces van mentale zuivering met als apotheose een diep-gaande plótse spirituele transformatie.

Deze experiëntiele ervaring betitelde de Boeddha metaforisch als 'stroombetreding'. *Sotapatti*. The point of no return. Het is het mo-ment (*P. gotrabhu*) dat de 'wereldling' (*P. puthujjana*) vervelt tot 'een edele persoon' (*P. ariya-puggala*).

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

Ontwaken hoeft niet over dit leven getild te worden. Stroombetre-ding is bereikbaar in dit leven. In elke meditatie. In elk moment. Bij elke inademing. Bij elke uitademing. Daarom moeten we onze me-ditatie zodanig incorporeren in ons bestaan dat elk moment, elke plaats en elke ervaring een opportuniteit wordt voor bevrijding.

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



● De Tien Ketens (*P. samyojana*)

Wanneer de *dhhammanuvatti* de illusie van het 'ik' (het geloof in een persoonlijke essentie) vernietigt (*P. sakkaya-ditthi*) is er geen geboorte meer. En geen dood. Het enige wat overblijft is het proces van ontstaan en vergaan. Van afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*). De stroom.

Wanneer er geen 'ik' meer is verliezen rituelen, riten, regels plóts hun belang (*P. silabbata-paramasa*). De *dhhammanuvatti* beseft dat dit slechts wereldse conventies zijn.

Al zijn sceptische twijfels (*P. vicikiccha*) over de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha* vallen weg.

Maar eveneens zijn zintuiglijke verlangens (*P. kama-raga*), boosheid en afkeer (*P. vyapada*).

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

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

Door de vernietiging van onwetendheid (*P. avijja*) tenslotte vestigt hij zijn geest in waarheid (*P. dhammapatthana*): hij realiseert de *ti-lakkhana*—de waarheid van *Dhamma*: ‘Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.’



● Vormelijke Dhamma (*P. buddharupa*)

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

Buddharupa maakt niet het voorwerp uit van mijn beoefening. *Anicca* des te meer. Vergankelijkheid vormt de aard van de dingen. *Yatha-bhuta*. De natuurwet. *Dhamma*.

Buddharupa is gewoon mijn wereld niet. Zal het ook nooit worden. Net zomin als rococo ooit mijn favoriete kunststijl zal zijn. Ik heb moeite om *buddharupa* een plaats te geven in de essentie van Boeddha's leer. Het is niet de vorm die bepaalt hoe (groot) het inzicht is.

Ik begrijp dat al deze vormelijke uitingen voor velen een *upaya* van troost zijn. Hulpmiddelen. Veruitwendigingen. Manifestaties van een bepaalde gedachte-inhoud. Maar hoe ze ooit tot bevrijding kunnen leiden blijft voor mij een raadsel.

Overeenkomstig de woorden van de Meester kunnen de wortels van de verkeerde opvattingen die *dukkha* veroorzaken immers uitsluitend uitgeroeid worden door—aandachtig en gelijkmoedig ⁸²—diep in jezelf te kijken. Diep-in-jezelf-te-kijken.

De Boeddha in de *Brahmajala Sutta*: ⁸³

• *Wanneer vipassana niet beoefend wordt is het onmogelijk om de ware aard te onderkennen van percepties en gevoelens. Wanneer men echter tot de wortels van de ware aard van de percepties [P. sanna] en gewaarwordingen [P. vedana] doordringt, zal men de vergankelijke en de onderling afhankelijke aard van alle verschijnselen zien.* •

Kan het duidelijker gezegd worden?



● Perceptie (*P. sanna*) versus realiteit (*P. yatha-bhuta*)

Graag wordt de historische Boeddha door zijn devote volgelingen geportretteerd als een uitermate aimabel persoon die, voor iedereen en voor alles, volkomen meegaand en begripvol is. Een vriendelijke opa als het ware. Op andere plaatsen—vooral in de *Mahayana-sutra's*—wordt hij gepresenteerd als een *Mahapurisa*—een Übermensch—terwijl sommige *Vajrayana*-tradities niet ver van een goddelijk platform landen.

Maar deze enigszins gedecoreerde beelden die opgehangen worden door het sektarische, religieuze boeddhisme (zowel van *Theravada*-, *Mahayana*-, als *Vajrayana*-strekking), stemmen niet overeen met de realiteit. Zulke interpretaties zijn—zoals iedere opvatting trouwens—niet meer, noch minder, dan stevig geconserveerde percepties. *Sanna*.

De historische Boeddha moet gezien worden als een vrij man, een libertijns onderzoeker. Een rebel, een beeldenstormer, een iconoclast, die de dogma's van de vedische Indische maatschappij sterk betwistte en hierdoor tegen vele zere schenen trapte. En door zijn leerstellingen en vasthoudendheid ook zware reacties heeft opgeroepen zowel binnen als buiten de *Sangha*. Zo worden in de *sutta's* van de *Pali*-canon vier moordpogingen op de Boeddha vermeld: drie van zijn neef Devadatta en één van de *serial killer* Angulimala.

De Boeddha was een onderzoeker die pragmatisch op zoek ging naar datgene wat hielp om de mens te verlossen uit zijn permanente onvrede (*P. dukkha*). Op zoek naar datgene wat hielp om een mens tot zelfrealisatie, tot ontwaken, tot innerlijke rust te brengen. Naar datgene wat dienstig was om de mens te bevrijden uit zijn diepe onwetendheid, uit zijn verlangen en zijn afkeer.

Uitsluitend hierom verdient Hij het epitheton van *Mahapurisa*. Met Hoofdletter. En is Hij vele malen imposanter dan de goden die door de onwetende mensheid steeds opnieuw verzonnen worden in een haast onblusbare hunkering naar ook maar enig eeuwig houvast.



● Zelfrealisatie (*P. nibbana*)

Zoals het woord aangeeft is zelfrealisatie iets wat je niet aan anderen kunt overlaten. Het is iets wat je zélf moet doen. Ontwaken—wakker worden—is een taak waar de *dharmānūvatti* zich persoonlijk moet van kwijten. Het is zijn levenstaak. Meer: het is zijn geboorterecht.

Zelfrealisatie of *nibbana* draagt niets esoterisch in zich. Esoterie is geen kenmerk van *Dhamma*. Zelfrealisatie staat gewoon en uitsluitend voor de transformatie van het leven van de beoefenaar. Het is een spirituele transformatie die het directe gevolg is van het verwerven van inzicht in de ware aard van de verschijnselen, fenomenen, dingen, *dhammā*'s.

Het is een transformatie, een verandering die—overeenkomstig de wet van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppāda*)—voortspruit uit een multitude van oorzaken (*P. hetu*'s) en voorwaarden (*P. pacaya*'s).

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

Zelfrealisatie is genaakbaar op élk moment. Toegankelijk in dít leven. Voor ieder '*die geen zand heeft op de oogleden*'. Voor ieder die aandachtig (*P. sati*) en gelijkmoedig (*P. upekkhā*) de verschijnselen observeert.



● De beëindiging van het lijden (*P. nirodha dukkha*)

Alle verschijnselen zijn vergankelijk. Vergankelijkheid is de enige constante in het bestaan. Alle verschijnselen, fenomenen, 'dingen', *dhamma*'s, ondergaan ontstaan en vergaan. Geboorte en dood.

Maar als we er heel intens contact mee maken—in *the eye of the storm* kruipen—raken we de grondeloze grond van het zijn, de substantie van alles wat is. Dat wat vrij is van geboorte en dood (*P. ajata-amata*), datgene wat vrij is van vergankelijkheid.

Dit is het woord- en conceptloze, ervaringsgewijsde inzicht dat de Boeddha met ons wilde delen om sereen te worden. Om vredig en onbevreesd (*P. nibbhaya*) te zijn. Dit is het inzicht dat ons van onze (doods)angst (*P. abhaya*) en ons verdriet (*P. dukkha*) bevrijdt.

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



● Geboorte en Dood

Voor de Boeddha is 'geboorte' het samenkomen van de vijf aggregaten—de componenten, de elementen (*P. khandha's*) waaruit we ontstaan—en 'dood' is het uiteenvallen ervan. Geboorte en dood vormen samen de eeuwige ontplooiing van oorzaken en voorwaarden die alle fenomenen, alle verschijnselen, alle *dhamma's* domineren en beheersen. Zonder enige verwijzing naar een individueel 'zelf'. Zonder enige indicatie naar een 'ziel'.

Deze *khandha's* zijn geen 'substanties'; het zijn slechts vluchtige 'processen' die van moment-tot-moment ontstaan en vergaan.

Zo is 'geboorte' het begin van een efemeer verschijnsel; 'dood' is er het einde van. Even vluchtig. Geboorte en dood zijn het 'bewust'-loze en 'bezit'-loze gevolg van een multitude van oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*). Een proces. Waar uitsluitend ons 'ik' een beoordeling aan geeft.

Dit voortschrijdend natuurlijk proces van ontstaan en vergaan vereist geen zingeving. De 'zo-heid' van de dingen vraagt niet om enige metafysische overweging. Behoeft geen wijsgerige verklaring. Het noodzaakt de aandachtige beoefenaar die tot rust wil komen enkel tot observatie (*P. sati*) en aanvaarding (*P. upekkha*).

De oorzaak van onze onvrede ligt in het menselijk verlangen naar steeds opnieuw ontstaan, naar 'worden' (*P. bhava*), naar wedergeboorte. *Dukkha* is het gevolg van een illusoire invulling van wat geboorte en dood is. Het gevolg van een verkeerde interpretatie. Van onwetendheid over de ware aard van de dingen.



● Anatta (1)

Anatta is de werkelijkheid zien zoals ze wérkelijk is. *Yatha-bhuta*.

Anatta—de ‘zelfloosheid’, de ‘essentieloosheid’ van de dingen, in de eerste plaats van het ‘ik’—slaagt niet op bestaan of niet-bestaan. Het is duidelijk dat het ‘ik’ bestaat. Dat is zintuiglijk en mentaal aantoonbaar en evident. Maar het ‘ik’ bestaat niet op de wijze waarop de ‘wereldling’—de niet-geïnstrueerde mens (*P. puthujjana*)—dénkt dat het bestaat.

Anatta (→ *a(n)+atta*: *niet-zelf*) slaat op het niet *separaat* bestaan van alle dingen. Het ‘ik’ is niet-zelf, omdat de bezitter er geen autonome controle over heeft. Hij is er geen meester over, omdat de elementen die het ‘ik’ samenstellen geen ‘vaste’ (eeuwige) substantie in zich dragen.

De *Anattalakkhana Sutta* is duidelijk: de vijf componenten die het ‘ik’ samenstellen—lichaam en geest (*P. nama-rupa*)⁸⁴—zijn zonder zelf:

• *Monniken, fysieke vorm (het lichaam — P. rupa) is zonder zelf. Als fysieke vorm zélf zou zijn, zou men geen last ondervinden van fysieke vorm. Dan zou het volgende mogelijk zijn met fysieke vorm: ‘Laat mijn fysieke vorm zó zijn, óf laat mijn fysieke vorm niet zó zijn.’*

Juist omdat fysieke vorm zelfloos is, Monniken, ondervindt men last van fysieke vorm en daarom is het volgende niet mogelijk met fysieke vorm: ‘Laat mijn fysieke vorm zó zijn, óf laat mijn fysieke vorm niet zó zijn.’

Hetzelfde geldt voor de 4 andere componenten: perceptie, gewaarwordingen, sankhara’s en bewustzijn. •

Doordat de bezitter geen controle bezit over dit ‘ik’—het verandert immers elk moment en van moment-tot-moment, omdat er geen enkele substantie (‘een ziel’) is die dat proces autonoom stuurt—is het onbevredigend en zelfloos.

Hieruit besluit de Boeddha dat dit veranderlijk, onbevredigend en zelfloos ‘ik’ moet beoordeeld worden als volgt:

• *Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.* •

Het 'ik' behoort niet toe aan de bezitter (bezit = het niet-bezit van een ander), omdat hij er geen controle, geen sturing, geen macht, geen supervisie over heeft.

Zulke stellingname staat in schril contrast met wat de niet-geïnstreunde wereldling in zijn geconditioneerde onwetendheid over het 'ik' denkt, namelijk dat het 'ik' door hem gestuurd wordt, gecontroleerd wordt, dat het 'ik' zijn entiteit uitmaakt. Dat dit 'ik' separaat staat t.o.v. al de rest.

Dat het 'ik'—en bij uitbreiding *alle* dingen—separaat, autonoom bestaat, is een verkeerde zienswijze, een begoocheling, een groteske illusie. *Maya*.

Wij zijn géén eenkennige eenzaten op een vreemde plek. Zoals alles maken ook wij deel uit van hetzelfde geheel. Komen we voort uit dezelfde bouwstenen: aarde, water, vuur en lucht—de *dhatu*'s. Elke grens, elke scheiding tussen onszelf en de rest van de wereld is een artificiële opdeling. Een (verkeerd) concept.

Het is een vreemde kronkel in onze geest. Conditionering. Onwetendheid. *Avijja*. *Moha*. Uit onwetendheid vloeien verlangen (*P. tanha*, *lobha*) en afkeer (*P. dosa*) voort.

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



● Anatta (2)

Anatta (→ *a(n)+atta: niet-zelf*) slaat op het niet *separaat* bestaan van alle dingen. In de eerste plaats van wat wij als het 'ik', het 'zelf' beschouwen. En bij uitbreiding al de rest.

Anatta slaat op de onmogelijkheid dat er ook maar enig geconditioneerd verschijnsel, fenomeen, ding kan bestaan *onafhankelijk* van de rest. Zo impliceert leegte geen nihilisme en leidt het evenmin tot het besluit dat fenomenen, verschijnselen, *dhamma's* niet bestaan.

Anatta geeft enkel een verklaring over de manier waarop—het hóe—verschijnselen, fenomenen, dingen in de menselijke geest worden gepercipieerd, namelijk als '*op zichzelf*'; afgescheiden, afgezonderd, los van al het andere en de andere(n).

Onafhankelijk bestaan is een verkeerde zienswijze, een begoocheling, een illusie. Droomdenken. Het is in houvast geloven waar er geen houvast te vinden is. Het is als een kathedraal bouwen zonder sluitsteen. *Maya*.

Elke grens, elke scheiding tussen onszelf en de rest van de wereld is een vergeefse poging om door het conceptueel opwekken van dualiteit een separaat 'ik' te creëren. Om te 'worden'. *Bhava*.

'Worden' is een kronkel in onze geest. Conditionering. Onwetendheid. *Avijja*.



● Wedergeboorte (*P. bhava*)

Wedergeboorte is een metafoor die in de *sutta*'s gebruikt wordt om aan te geven dat alle manifestaties, verschijnselen, dingen, fenomenen... ontstaan en vergaan op elk moment. Ontstaan en vergaan als een eeuwig proces van eenzelfde energie. Waarbij niets ook maar één ogenblik identiek overeind blijft. Door deze permanente veranderlijkheid en vergankelijkheid (*P. anicca*) bezitten manifestaties geen enkele stabiliteit, geen enkel 'zelf': ze zijn zelfloos. Zelfloosheid is hun wezenlijke natuur. *Anatta*.

Elke identificatie met de wereld van de steeds veranderende vormen, verschijnselen, fenomenen, dingen, *dhamma*'s, veroorzaakt pijn. Wie zich identificeert met zulke veranderlijke, vergankelijke, zelfloze verschijnselen roept onvrede (*P. dukkha*) over zich af.

De *dhhammanuvatti* die de stroom betreedt ziet en weet—*janami passami*—dat zijn 'ik' slechts een illusie is, een begoocheling. Hij weet (→ hij realiseert = hij herkent, erkent en wordt er één mee): dit 'ik' ben ik niet. Hij beseft dat hij als een separaat, autonoom, eeuwig 'zelf' niet bestaat. Dat dit 'ik' samengesteld is door vluchtige processen die elk moment ontstaan en vergaan. Hij beseft dat hij slechts 'ruimte' is waarin 'zijn' 'ik'-vorm ontstaat en vergaat. Hij weet dat de ware aard van dit 'ik' niets anders is dan 'ruimte', dan 'lucht', waar geen enkel onderscheid bestaat tussen dit 'ik' en alle andere levende wezens. *Akasa*.⁸⁵

Wedergeboorte kan/mag nooit een 'doel' vormen voor de beoefenaar. Het enige 'doel' dat de *yogi* zich moet stellen is: bevrijding uit lijden. In dit leven. Zelfrealisatie. *Nibbana*.

Bevrijding uit *dukkha* is slechts mogelijk wanneer de *dhhammanuvatti* de perceptuele conditionering (*P. anusaya*) vernietigt waardoor hij zichzelf en de hem omringende wereld beschouwt als permanent, comfortabel, duurzaam, stabiel.

Het realiseren van deze bevrijding (*P. vimutti*) is een diepe ervaring. Een spirituele transformatie. Een experiëntiele ervaring (*P. pacca-nubhoti*) die zijn hoogste autoriteit wordt. Een experiëntie van heelheid van alles-met-alles. Waar alle facetten van het bestaan met elkaar vervlechten. *Indra*'s net.

Dit is een ervaring die niet in woorden en concepten uit te drukken valt.

In de *Pathamanibbana Sutta* ⁸⁶ omschrijft de Boeddha dit als volgt:

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



● De perfectie van wijsheid (Skr. *Prajnaparamita*)

Alles komt goed. Finaal gaat niets verloren. Dit is de perfecte wijsheid van alle Boeddha's in moeilijke tijden. *Prajnaparamita*.⁸⁷

De Hartsoetra vertolkt deze diepe wijsheid:

• *De vormen verschillen niet van leegte. De leegte verschilt niet van de vormen: vorm is leegte en leegte is vorm. Ook gevoelens, perceptie, werkingen van de geest en bewustzijn zijn leeg. Door dit inzicht vernietigt de bodhisattva alle lijden.* •

De realiteit van het bestaan is dat we geen enkele vorm, geen enkele manifestatie kunnen vasthouden in het proces van vergankelijkheid. Dat het bestaan fragiel is en voortdurend in gevaar. Dit is het voorbijgaande karakter van alle dingen. Maar uit diezelfde vergankelijkheid worden steeds weer nieuwe vormen geboren. Het eeuwige proces van ontstaan en vergaan.

We kunnen proberen ons te verzetten tegen dit proces maar finaal is elke weerstand zinloos. Het is wat het is. De zo-heid van de dingen. *Tathata*.

Inzicht in het proces van vergankelijkheid en gelijkmoedige acceptatie van dit inzicht voert tot bevrijding uit *dukkha* en innerlijke rust.



● De aandacht van satipatthana

De Boeddha zei:

• *De Dhamma heeft slechts één smaak, de smaak van vrijheid.* •

Bouw geen muren rond vrijheid. Heb geen angst voor vrijheid. Lever je spontaan over aan vrijheid. Koester vrijheid door het stelsmatig ontwikkelen van aandacht en gelijkmoedigheid. Wees een stroom. Een stroom, die naam waardig, laat zich niet kanaliseren.

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

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

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

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

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

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

sacca), en cultiveer het pad waardoor je lijden uiteindelijk beëindigd wordt (*P. magga sacca*).

Dit is de sacrale boodschap van alle Boeddha's.



● De vier sleutelwoorden

De vier sleutelwoorden van het refrein van de *Mahasatipatthana Sutta* zijn: *Atapi. Sampajanna. Satima. Vineyya loke abhijjhadomanassa*.

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

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

Daarom zegt de Boeddha in de *Mahasatipatthana Sutta*:

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



● Metta

Metta valt moeilijk te omschrijven omdat het *Pali*-woord '*metta*' in de Nederlandse taal zelfs niet bestaat. Gewoonlijk wordt *metta* vertaald als 'liefdevolle vriendelijkheid'. Dit geeft een indicatie maar draagt naar mijn mening toch een zekere beperking in zich. Een limitatie die *metta* niet heeft.

Misschien kan *metta* het best omschreven worden als: universele liefde. *Metta* is liefde die uitstraalt naar alle kanten, op de eerste plaats naar onszelf en van daaruit naar alle levende wezens.

Een juiste zorg voor onszelf betekent gewoon dat we leren luisteren naar onze diepste spirituele behoeften. Dat we liefdevol in de spiegel kijken. Niet enkel naar de fysieke vorm (wat we ongevraagd gretig doen), maar vooral naar de mentale inhoud: '*Wat is dit?*'; '*Wat ben ik?*'; '*Wat is dit leven?*'; '*Wat is dit lichaam?*'; '*Wat is deze geest?*'

Slechts wanneer we ons bewust worden van onze eigen behoeften kunnen we de noden van de anderen begrijpen en lenigen.

Isolement, afzondering, separaetheid laat geen *metta* toe. Daarom is *metta* in feite de samenvloeiing van onszelf met alle wezens. Het doordringende, verzadigende besef—en de hieruit resulterende houding—dat alles één is. Dat uitersten geen uitersten zijn vermits alles uiteindelijk één en dezelfde energie is.

Uitersten zijn twee helften van éénzelfde organisch proces. De dualiteit van de uitersten wordt enkel gecreëerd door ons denken. Door de bril die we opzetten. Wanneer we dit beseffen—ervaren—kan er enkel een diep mededogen groeien.

Metta doorbreekt onze negatieve gedachtepatronen en versterkt de positieve. *Metta* uit zich door lieflijkheid, door warmte. In feite is *metta* een rechtstreeks gevolg van de zuivering van onze geest. *Nibbana* kan niet gerealiseerd worden zónder *metta*. *Never ever*.



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

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

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

'Het huis verlaten' en 'de thuisloosheid intrekken' zijn metaforen die ook op ons toepasselijk zijn. Zelfrealisatie is altijd een persoonlijke odyssee langs *territorio incógnito*. Een pelgrimsreis zonder enig greintje veiligheid. Een *yatra* met enorm veel obstakels en hinderlagen. Zelfrealisatie is springen zonder parachute. Maar de transformerende spirituele verdienste is fenomenaal. Het risico van de sprong méér dan waard.



● Het proces

De Boeddha zag het universum als een constant leeg proces, niet geschapen door enige creator, tijdloos, zonder obstructie, onbelemmerd, moeilijk waarneembaar, maar onweerlegbaar, onuitputtelijk en onstuitbaar. Afhankelijk ontstaan. *Paticca samuppada* als onveranderlijk principe. Als natuurwet. Als kosmische wet. Als het fundamentele principe dat het bestaan een proces is van een veelheid van subtiele, niet verder analyseerbare elementen van materie, geest en externe krachten. Als de *modus operandi* waarop de dingen werken.

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

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

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



● De Andere Oever (*P. parayana*)

De Andere Oever is Ruimte. Leegte. *Sunnata*. De weidsheid waarin de dingen bestaan. Zo ontzettend mooi vertolkt door Paul Van hooydonck: • *Dingen komen en gaan. Dat ben ik niet. Ik ben de weidsheid waarin deze dingen bestaan, waaruit ze opkomen en waarin ze verdwijnen.* •

Het is de weidsheid waar de *dhammanuvatti* geen spoor achterlaat. De weidsheid ⁸⁸ waarin zijn pad ontraceerbaar wordt als de vlucht van vogels in de lucht. ⁸⁹

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



● Het oog van wijsheid (*P. dibbacakkhu*)

Kijk naar binnen. Naar je mentale werkelijkheid. Niet met een geconditioneerde blik. Maar met je Derde Oog. Je Goddelijk Oog. *Dibbacakkhu (P.)*⁹⁰

Besef hoe je geest werkt. Hoe onwetendheid, verlangen en afkeer ontstaan. Waar je gevoelens en gewaarwordingen vandaan komen. Hoe dit alles in je geest ontstaat en vergaat. Realiseer hun vergankelijke aard.

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

Je Derde Oog dat weet en ziet. Intuïtief weet en ziet wat werkelijk is. Dat weet en ziet, dat er noch zien, noch weten is.

Dit diepe besef van niet-weten dat ruimte creëert voor weten. Het niet-zien en niet-weten als het volmaakte zien en weten. De verlichte, ongeconditioneerde Ruimte—de ervaring van een open aanwezig zijn met al wat zich aan je presenteert. Het Ongeconditioneerde (*P. asankhata*) dat *voorbij* gaat aan geboorte en dood. *Nibbana*.



● Stroombetreding (*P. sotapatti*)

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

Stroombetreding is geen eindpunt. Geen finaliteit. Het is de start van iets volledig nieuws. Het is een transformatie. Een mutatie. Een geboorte. Een 'weder'-geboorte. *Gotrabhu*.⁹¹ Een herscheping. Een nieuwe 'wording', die zich—*contradictio in terminis*—realiseert door de vernietiging van het 'ik'.

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

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

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

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



● De leegte van goden

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

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

Net zoals de mens is géén énkele god tot eeuwigheid veroordeeld. In het ruime tijdsbestek van elke *kalpa* blijven goden, net als mensen en net als alle andere verschijnselen uiterst efemere en voorbijgaande manifestaties.

Voor de Boeddha zijn het in ieder geval geen verschijnselen om zich mee te identificeren. Geen fenomenen om naar te grijpen, om zich aan vast te klampen of aan te hechten. Ze leiden niet naar bevrijding. Nooit.



● Laat je niet inkapselen

Laat je niet inkapselen. Niet insluiten. Niet kanaliseren. Duik de *Dhamma*-stroom in. En zwem. Tegen de stroom in. *Patisothagami*.⁹² Rebels als de historische *Sakyamuni* zelf. Ga voluit. Zonder twijfel. *Akathamkathi*.⁹³ Zonder verlangen. Laat niets je zintuigen prikkelen. Laat onwetendheid, verlangen en afkeer los. *Nirasamsa*.⁹⁴ Laat elke separaatheid met de stroom zichzelf ontmaskeren als een groteske leugen.

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

Breek de ketens van *samsara*. Bevrijd jezelf. Besef dat je een Boeddha-in-wording bent. Een *buddhankura*.⁹⁵



● Ehipassiko

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

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

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

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

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



● Kalama Sutta

In de *Kalama Sutta* ⁹⁶ onderwijst de Boeddha zijn criteria om de ware *Dhamma* te onderscheiden van valse leringen. Hij predikte deze weergaloze ode aan het Vrij Onderzoek in het godvergeten plaatsje Kessaputta, de toenmalige hoofdstad van de *Kalama*-stam.

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

De *sutta* gaat als volgt:

• *Laat je niet leiden door “van horen zeggen” (P. anussava, anittha); niet door traditie (P. parampara); niet door geruchten (P. itikira); niet door geschriften (P. pitaka-sampadana); niet door gissingen (P. takka-hetu); niet door axioma’s (P. naya-hetu); niet door het overwegen van redenen (P. akara-parivitakka); niet door het aanvaarden van een zienswijze na overpeinzing (P. ditthi-nijjan-akkhantiya); niet door waarschijnlijkheid (P. bhabbarupataya); niet door de overweging dat “deze monnik mijn leraar is” (P. samano no garu).*

Kalama’s, als jullie zélf weten dat “deze dingen heilzaam zijn; deze dingen onberispelijk zijn; deze dingen geprezen worden door de Wijzen; dat wanneer men deze dingen aanvaardt en uitvoert, dit leidt tot welzijn en geluk”, dan moeten jullie, Kalama’s, die dingen doen en ernaar leven. •



● Onwetendheid (*P. avijja*)

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

Uit de wortel van onwetendheid spruit verlangen (*P. lobha; tanha*) en afkeer (*P. dosa; vyapada*) voort.

Geshe Sonam Rinchen: ⁹⁷

• *Onwetendheid kan je vergelijken met een koning. Gehechtheid en afkeer met zijn dienaren. Om je te ontdoen van de dienaren, moet je eerst van de koning afraken. Het is dus van het allergrootste belang om onwetendheid te identificeren.* •

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

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

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

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



● Aandacht en Gelijkmoedigheid

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

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

— **aandacht:** de voortdurende, alerte observatie op ons lichaam, op onze gewaarwordingen, op onze geest en op de objecten van onze geest. Dit zijn de vier fundamenteën van opmerkzaamheid (of de vier metaforische 'velden'—'*gocara*' in het *Pali*—die door de beoefenaar naarstig moeten bewerkt worden). Deze aandacht is van een bijzondere soort: ze moet ijverig, vurig, met grote inspanning beoefend worden (*P. atapi*). Verder is het een penetrerende observatie, die '*als een pijl*' moet doordringen tot de diepste diepte van *yogi's* innerlijke werkelijkheid—het is m.a.w. een aandacht die pijn doet. Deze aandacht is niet 'passief', maar 'dynamisch'; confronterend en provocerend. Immers, deze bijzondere, doordringende aandacht (*P. satima*)⁹⁸ leidt finaal tot steeds dezelfde conclusie: 'dit ben ik niet; dit is niet 'mij'; dit is niet 'mijn'. ' En verder moet deze aandacht gevestigd zijn in '*helder begrip en diep inzicht*' in de vergankelijkheid van de dingen (*P. sampajanna*).

— **gelijkmoedigheid:** d.i. 'zonder verlangen en zonder afkeer, vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer' (*P. vineyya loke abhijja-domanassa*). Dit is de aanvaarding van wat de aandacht ons leert. Concreet komt het neer op de aanvaarding van onze vergankelijkheid. Dit is de kern van *Dhamma* zoals de Boeddha het predikte in zijn eerste (*Dhammacakkappavātana Sutta*) en laatste voordracht (*Mahāparinibbāna Sutta*): het inzicht (*P. nana*) en de acceptatie (*P. upekkha*) dat 'alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan'.

Het realiseren (d.i. herkennen, erkennen en er één mee worden) van aandacht en gelijkmoedigheid op deze '*Vier Velden van Opmerkzaamheid*' is '*een ongeëvenaarde weg*' (*P. ekayana magga*) die de Boeddha aanwijst in de *Satipatthana Sutta*:

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

Het beoefenen van de combinatie van aandacht en gelijkmoedigheid op bovenstaande manier is een *game changer*. Het transformeert het leven van de beoefenaar. Maakt hem tot een stroombetreder. Tot een edel mens. Een *ariya-puggala*.



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

Yatha-bhuta nana dassana (*P.*): de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. Onwetendheid (*P. avijja*, *moha*) is de belangrijkste van de drie *kilesa*'s (bezoedelingen, vervuilingen, onzuiverheden) die onze capaciteit om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn in de weg staan.

De twee andere ⁹⁹ *kilesa*'s zijn: verlangen/begeerte en afkeer/boosheid). De *kilesa*'s zijn irrationeel, vaak onbewust en diep geworteld. Het zijn perceptuele (*P. sanna*) vervormingen of misvormingen in ons bewustzijn die zich uiten in ons denken, spreken en handelen.

Wat moeten we ons daarbij concreet voorstellen?

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

— Verlangen (*P. tanha*; *lobha*) en haat (*P. vyapada*, *dosa*) staan voor de verhalen en drama's die onze perceptie (*P. sanna*) en de hieruit voortvloeiende gewaarwordingen (*P. vedana*) toevoegen aan elk contact van onze zintuigen met hun respectievelijke zintuiglijke objecten. Het zijn deze verhalen en drama's die het loutere 'zien'; 'horen'; 'smaken'; 'ruiken'; 'voelen' en 'denken' permanent verduisteren en het 'worden' (*P. bhava*) voortdurend brandstof geven.

Het is erg belangrijk dat de *dhammanuvatti* zich van het bovenstaande bewust is. Niet uitsluitend intellectueel (*P. pariyatti*), maar door dit inzicht door beoefening te laten rijpen (*P. patipatti*) en in zichzelf te realiseren (*P. pativedha*).

Uit *avijja* vloeien de twee andere *kilesa*'s voort. *Avijja* komt erop neer dat de wereldling (*P. puthujjana*) de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*) niet kent (weet/inziet), namelijk: het lijden (*P. dukkha*); de oorzaak ervan (*P. samudaya dukkha*); de beëindiging ervan (*P. nirodha dukkha*) en het pad dat leidt tot de beëindiging ervan (*P. magga sacca*).

Onwetendheid, verlangen en angst verdampen door inzicht in hun ware aard én door de radicale aanvaarding van dit inzicht. Anders gezegd: bevrijding uit *dukkha* is slechts mogelijk wanneer de *dhammanuvatti* de ware aard van de verschijnselen kan/wil/durft zien zoals ze wérkelijk zijn (*P. yatha-bhuta*) én tezelfdertijd deze werkelijkheid gelijkmoedig aanvaardt (*P. upekkha*).



● Ontwikkel vriendelijkheid naar jezelf (*P. metta*)

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

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. Haat vindt altijd wel een bestaansgrond. Een rechtvaardiging. Een justificatie.

Als de hater maar lang genoeg zoekt kan zijn/haar wrok zelfs tot een edel motief verworden. Tot een 'algemeen belang'. Ontaarden in een heilige kruistocht voor het Grote Gelijk. Zonder enig mededogen. Maar hij/zij dwaalt: haat, boosheid en woede wortelen steevast in onwetendheid. De werkelijkheid niet *willen* zien zoals ze is. Intentionele ignorantie.

Totaal onwetend over de onvrede die hij/zij creëert in de hoofden van haar medestanders door zijn/haar roekeloze oekazes. Door het geniepige gemanipuleer en gekonkelfoes om anderen voor zijn/haar karretje te spannen.

Identificeer je niet met boosheid. Elke identificatie met vormen leidt tot verlangen of afkeer. Elk verlangen en elke afkeer voert onherroepelijk naar 'worden'. Naar een '*ik*'; '*mij*'; '*mijn*'. En dát ben je niet. Wíl je niet zijn.

Onder het mom van een verlangen naar heling, respectievelijk genoegdoening van een—al dan niet—geleden onrecht kan boosheid een middel zijn voor het vestigen, ondersteunen of bevestigen van het '*ik*'. Zo verwordt elk verlangen naar revanche of vergelding de trigger voor de voortzetting van boosheid. En is de begeerte naar compensatie de brandstof die het vuur van boosheid—in plaats van te doven—in alle hevigheid laat (her)opflakkeren.

Érger nog: zoals de geschiedenis ten overvloede leert kunnen ook structuren gegrond en gevestigd zijn in haat en boosheid. Er bestaan structuren die compleet op wrok gebouwd zijn. Dit kan zelfs het geval zijn voor *sangha*'s. Ondanks verheven preambules en ronkende beginselverklaringen wordt in sommige *sangha*'s veel wrok opgespaard en geventileerd.

Maar in weerwil van de precisie waarmee zulke vormelijke maskerade meestal aan de buitenwereld wordt gepresenteerd, is de spirituele inhoud ervan dor en uitermate bedenkelijk. De naam beoefening niet waard. En absoluut géén *Dhamma*.

Wanneer al de energie die in boosheid, haat en woede wordt gestoken zou getransformeerd worden in de ontwikkeling en cultivering van de *brahmavihara's* zou de wereld een paradijs zijn.

Wanneer we goed kijken kunnen we gemakkelijk vaststellen dat er *buiten Dhamma* niets bestaat dat vrede en geluk in deze wereld kan brengen. *Buiten Dhamma*—de natuurwet, de kosmische wet—is er enkel onwetendheid, verlangen en afkeer. Wie *Dhamma* in zijn banier schrijft laat deze drie *kilesa's* los. En vervangt ze door inzicht (*P. panna*) en mededogen (*P. karuna*). Dit—en enkel dit—is het pad van de Boeddha.

Besef dat bevrijding uit *dukkha* begint bij *metta*. Uitsluiting leidt tot verdichting. Stopt elke dialoog. Is een dood spoor. Is een uiting van de duisternis in je hart.

Zolang je niet in staat bent om van jezelf te houden, kun je anderen niets positiefs bijbrengen. Ben je slechts een onheilzaam stoorzender. 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.

Bhante Henepola Gunaratana: ¹⁰⁰

• *Je lichaam weerspiegelt je geest. Als je liefde voelt voor alle wezens, is dat van je gezicht af te lezen. Als anderen je eerlijke, open, ontspannen gezicht zien, voelen zij zich tot je aangetrokken. Genieten zij ervan om in jouw buurt te zijn.* •

Maak van elk 'verloren' moment (in een wachtzaal, bij een bushalte...) een juweel: Wees je steeds bewust van je adem, van je lichaam. Van je gewaarwordingen en gevoelens. Van je geest. 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...

Accepteer gelijkmoedig de onaangename gewaarwordingen. Het gelijkmoedig aanvaarden van deze onaangename gewaarwordingen en gevoelens vormt een essentiële voorwaarde om jezelf met vriendelijkheid en mededogen te ondersteunen. Door deze pijn te accepteren toon je de intentie om deze pijn te willen/durven/kunnen zien. De intentie om deze onaangename gewaarwordingen niet weg te duwen of erop te reageren.

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 diegenen die je haten, boosheid verspreiden, wrok propageren.

Bevrijding begint door het ontwikkelen van *metta* naar jezelf. Door jezelf-graag-te-zien. Door in wijsheid mededogend naar jezelf te kijken. Dan besef je al gauw dat jij niet het middelpunt van de wereld bent. Dat jij niet de *omphalos* bent waar alles om draait.



● Aandacht (*P. sati*)

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

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

Dit is wat *Dhamma* is. Dit is wat wáár is. *Amosadhamma*.¹⁰¹ Dit is wat de Boeddha in zijn eerste (*de Dhammacakkappavātana Sutta*)¹⁰² en in zijn laatste leerrede (*de Mahāparinibbāna Sutta*)¹⁰³ benadrukte:

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

De *dhammanuvatti* (M/V/X) die deze waarheid—de natuurwet, de kosmische wet—in zichzelf realiseert is ijverig, alert aandachtig, helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid, die hij gelijkmoedig accepteert. Zulke *yogi* is verlicht, is ontwaakt.

Hij 'ziet en weet'—*janami passami*—de ultieme werkelijkheid. Hij is één met het proces dat zijn bestaan beheerst. Hij is het proces.



● Dhamma is één

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

Het onderscheid tussen een wereldling (*P. puthujjana*) en een edel mens (*P. ariya-puggala*) is een kwestie van uitgangspunt. De wereldling treedt de wereld ('de tienduizend dingen') tegemoet vanuit het 'ik'-perspectief. Door deze kortzichtige invalshoek verkeert hij permanent in onwetendheid (*P. avijja*). Zijn verlangens en afkeer — *datgene wat hem beheerst*—conflicteren voortdurend met de wet van het bestaan, met *Dhamma*.

Een edel persoon ziet en kent (*P. janami passami*) het proces van afhankelijke verbondenheid dat 'de tienduizend dingen' karakteriseert.

Door deze open benadering realiseert de *dhammanuvatti* voortdurend zichzelf.



● Pali-woorden

Elk woord van de *Pali*-canon is een meditatie waard. Elk woord draagt de potentie in zich om de beoefenaar te verzadigen met oeverloze wijsheid en mededogen. Om hem of haar in het hart te raken. Doordringend als een pijl.

Elk woord uit de *Pali*-canon is een stap op de Weg. Een opstap naar Ontwaken. Naar wakker worden. *Jambhati*. ¹⁰⁴

Luister naar deze woorden. *Pariyatti*. Observeer ze. Woord-na-woord. Proef ze. Laat de woorden in je genen resoneren. Incorporeer ze. Integreer ze. Penetreer ze. *Patipatti*. Realiseer ze. *Pativedha*. Zo worden Boeddha's gedachten jouw gedachten, Zijn woorden jouw woorden, Zijn daden jouw daden. Als heilzame sjablonen in je hart uitgesneden.

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

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



● Stroombetreding (*P. sotapatti*)

Stroombetreding is, volgens de boeddhistische leer, het eerste van de vier niveau's van spiritueel ontwaken. Het is het moment waarop de *dhhammanuvatti* vervelt van niet-geïnstrueerde wereldling (*P. puthujjana*) tot edel mens (*P. ariya-puggala*).

Sotapatti vormt de belangrijkste realisatie in het leven van de *yogi*. Door de stroombetreding wordt de *yogi* (M/V/X) een *sotapanna* —'hij die de stroom binnengaat'. Stroombetreding is een metafoor om aan te geven dat de beoefenaar inzicht verworven heeft in de ware aard van de dingen. Dat hij *yatha-bhuta nana dassana* in zichzelf gerealiseerd heeft. Dat hij zich *Dhamma* heeft eigen gemaakt.

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

Alhoewel de stroom nog onverwachte bochten kan nemen en ondanks het feit dat er zich nog heel wat obstakels kunnen en zullen voordoen, de aanzuigkracht van de stroom zal steeds sterker worden. Door stroombetreding steekt hij de Rubicon over. Het belangrijkste is te beseffen dat als de *dhhammanuvatti* eenmaal de stroom betreden heeft er geen weg meer terug is. *Sotapatti* is een graduueel leerproces—beginnend met volgehouden ethische moraliteit (*P. sila*) over penetrerende concentratie (*P. samadhi-vipphara-iddhi*)¹⁰⁵ naar doordringend inzicht (*P. nana-vipphara-iddhi*)¹⁰⁶—met veel vallen en opstaan, tot plóts het *Dhamma*-oog (*P. dhamma-cakkhu*)¹⁰⁷ van de *yogi* zich spontaan opent.

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

Als de *dhhammanuvatti* eenmaal inzielt (plóts, na lange beoefening —'na *ayatakeneva annapativedho*—er is geen onvoorbereide, onverhoedse doordringing van bevrijdend inzicht'—dat de zintuiglijke werkelijkheid slechts een persoonlijke, illusoire invulling is van een veel diepere, noumenale waarheid die binnen ieders handbereik ligt maar aan het zicht onttrokken is, betreedt hij de stroom.



☉ Alles komt goed

Eihei Dogen (1200 - 1253), in de *Shobogenzo*:

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

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



● Ontwaken

Ontwaken is wakker worden. Door over het muurtje te kijken. Eerst over de kleine muurtjes. Dan over de grote. Tot er plots geen muurtjes meer zijn. Plóts. Tot er geen 'ik' meer is. Geen riten en rituelen. Geen twijfel. Stroombetreding. *Sotapatti*.

Ik vind 'plóts' een prachtig bijwoord van tijd. Vooral met die nadrukkelijke klemtoon. Plóts is een woord om bij te verwijlen. Plóts als een flits van inzicht, waarbij de waarheid (= wat wáár is: de werkelijkheid zoals ze is) eensklaps ervaren wordt, meestal na langdurige beoefening. Het gebeurt 'plóts'; spontaan; totaal en het is manifest.

In de *Upasatha Sutta* staat: ¹⁰⁸

• *Na ayatakeneva annapativedho'*—'Er is geen onvoorbereide, onverhoedse doordringing van bevrijdend inzicht.' •

Penetratie van bevrijdend inzicht ontstaat niet zonder moeite. En komt niet toevallig tot stand. Het is steeds het resultaat van het moeizame en eenzame gevecht van de *dharmmanuvatti* met zichzelf. De beoefenaar zal de hem toegewezen grond (*P. gocara*) ¹⁰⁹ naarstig moeten cultiveren. Hij zal, wil hij oogsten, moeten ploegen, zaaien en héél, héél, héél veel onkruid verdelgen. Zijn lichaam en zijn geest temmen. Zichzelf domesticeren. Hij zal zijn handen moeten gebruiken. *Creuser aves les mains dans la terre pour mieux se connaître soi-même*. In de *Pali-sutta's* spreekt men van 'kasi'—ploegen, het cultiveren van de grond, het bewerken van de aarde.

De Boeddha beschrijft deze geleidelijke (stap-na-stap) vooruitgang in zeven stappen uitvoerig in de *Ganakamoggallana Sutta*. ¹¹⁰ Deze zeven stappen zijn: (1) moraliteit; (2) bewaken van de zintuigen; (3) matiging met voedsel; (4) waakzaamheid; (5) opmerkzaamheid; (6) het overwinnen van de Vijf Hindernissen; (7) het realiseren van de *jhanas*. Zulk paleis met zeven verdiepingen wordt niet in één dag gebouwd.

Maar abstractie gemaakt van de noeste arbeid van de landman, is stroombetreding *an sich* 'plóts'. Plóts. Onverwachts.

Transformatie is niet iets wat je *doet*, maar iets wat *gebeurt* wanneer de omstandigheden er rijp en optimaal voor zijn.

Hans van Dam:

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



● De onedele en de edele zoektocht

In de *Ariyapariyesana Sutta* ¹¹¹ heeft de Boeddha het over twee zoekopdrachten: een onedele en een edele.

• *Monniken, er zijn deze twee zoekopdrachten: een onedele zoektocht en een edele zoektocht.*

Wat is een onedele zoektocht?

Dit is het geval waarin een persoon, die zelf onderworpen is aan geboorte..., zelf onderworpen is aan veroudering..., aan ziekte..., aan dood..., aan verdriet..., aan bezoedeling..., [geluk zoekt in iets] wat eveneens onderhevig is aan ziekte..., aan dood..., aan verdriet..., aan bezoedeling.

En wat is zoal onderhevig is aan veroudering..., aan ziekte..., aan dood..., aan verdriet..., aan bezoedeling?

Aan veroudering..., aan ziekte..., aan dood..., aan verdriet..., aan bezoedeling zijn onderhevig: echtgenoten en kinderen..., mannen en vrouwen..., slaven..., geiten en schapen..., gevogelte en varkens..., olifanten, runderen, paarden..., goud en zilver... Dit alles is onderhevig aan veroudering..., aan ziekte..., aan dood..., aan verdriet..., aan bezoedeling.

Onderworpen aan veroudering..., aan ziekte..., aan dood..., aan verdriet..., aan bezoedeling zijn deze aanwinsten, en iemand die eraan gebonden is, er verliefd op is, die er gehecht aan is, onderhevig is aan geboorte, zoekt wat eveneens onderhevig is aan veroudering..., aan ziekte..., aan dood..., aan verdriet..., aan bezoedeling.

Dit, Monniken, is een onedele zoektocht.

En wat is de nobele zoektocht?

Dit is het geval waarin een persoon, die zelf onderworpen is aan geboorte, de nadelen van geboorte ziet, de ongeboren, ongeëvenaarde rust van het juk zoekt: ongebonden.

Zelf onderworpen aan veroudering..., aan ziekte..., aan dood..., aan verdriet..., aan bezoedeling..., aan de nadelen van ouder wor-

den zoekt een persoon het verouderingsloze..., het ziekteloze... het onsterfelijke..., het verdrietloze..., het onbevleete..., de ongeëvenaarde rust van het juk: ongebonden.

Dit, Monniken, is de nobele zoektocht. ॥

Geboorte en dood veroorzaken geen *dukkha* als er geen gehechtheid, geen identificatie is. Als er geen gehechtheid, geen identificatie is, dan is er geen verlangen, geen grijpen, geen ontkenning.



● Spirituele vrienden

In de *Pali*-canon worden onze medestanders op het pad van ontwaken nobele, deugdzame, spirituele vrienden genoemd: *ariya sappurisa kalyanamitta*.

Het zijn spirituele vrienden met *'weinig stof op de oogleden'* die ons helpen om transformaties in gang te zetten, mekaar wakker te schudden en vooral wakker te houden.

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

Maar helaas: hoewel iedereen aangesproken wordt, antwoorden er maar weinigen op dit verzoek. En nog veel minder volharden. Het huis verlaten en de thuisloosheid van het Ongeconditioneerde intrekken oogt heel wat minder aantrekkelijk dan de illusoire glitter die de zintuiglijke wereld belooft maar finaal nooit waarmaakt.

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

In de *Upaddha Sutta* ¹¹² verloopt een gesprek tussen de Boeddha en Ananda als volgt:

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

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

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

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



● Het schijnbaar ongerijmde

Vertrouw in het onmogelijke. In het schijnbaar onbereikbare. In het ongerijmde. Vertrouw in het spontane. *Saddha*.

Begin met de muren van het 'ik' te slopen. Door te observeren hoe dit 'ik' in je geest ontstaat. Zie hoe de geconditioneerde onwetendheid over de aard van de dingen voortdurend *sankhara*'s van verlangen en afkeer oproept. Indien dit duidelijk wordt kan je de diepe onwetendheid van separaatheid gemakkelijk verwijderen. Zo vernietig je de schrikdraad van verlangen en van afkeer.

De fouten uit het verleden durven vergeven vergt moed. En laat je het proces zien: het ontstaan en vergaan van de dingen. *Dhamma*. Waardoor het besef ontstaat én groeit dat ook jij integraal deel uitmaakt van dit proces. Afhankelijk ontstaan. *Paticca samuppada*.

Blijf niet hangen in het verleden. Het verleden is geen vruchtbare grond. Geen veld van verdienste. Geen *gocara*. Elk verleden is een moeras waarin onwetendheid, verlangen en afkeer welig tieren. En absoluut geen afspiegeling van hoe de dingen in werkelijkheid waren. Maar slechts percepties—in dit moment—van hoe we denken/willen/of net niet willen dat het was. *Sanna*.

Bevrijding wordt niet gebouwd door het herkauwen van de restanten uit een ver verleden, maar door gelijkmoedig aandachtig het NU te observeren. Spontaan. Zonder verlangen. Zonder afkeer.

Het verwerpen van de mogelijkheid dat alles mogelijk is—ook het schijnbaar onbereikbare—is een dwanggedachte. Een begoocheling. Een inbeelding zo groot als een erfzonde. Een leugen. Maar voor wie erin gelooft een dogma. Een muur van onbegrip over de ware aard van de dingen. Het niet (willen/kunnen/durven) zien van *yatha-bhuta*. Het niet (willen/kunnen/durven) zien hoe de werkelijkheid is.

Spontaan vergaat de wereld elk moment. Maar wordt steeds opnieuw geboren. Wedergeboren. Met nieuwe kansen. Met ongeken-de opportuniteiten tot bevrijding. Tot zelfrealisatie.

Alles kan. Gelukkig maar. Als we dat zélf willen. Als we er zélf aan bouwen.

De *sangha* is onze werkplaats. Ons persoonlijk laboratorium. Ons eiland. Onze *vihara*. *Samen* met de *kalyanamitta*'s maken we het ongerijmde *wáár*. In dit moment. In *élk* moment. Ook al lijkt het soms onmogelijk, onbereikbaar, ongerijmd...

Elk moment gebeuren wonderen. Ook in onze *sangha*. Als wij het *zélf* toelaten. Als wij het zelf *willen*. Intentioneel. *Cetana*.

Zélf willen. Op jou komt het aan. Op jou *alléén*. Op inhoud. Niet op vorm. Niet op structuren. Dat zijn slechts stoorzendertjes. Muurtjes zonder betekenis. Ballast die nooit tot bevrijding leidt.

Bevrijding is het resultaat van inzicht. En van een DNA dat door-drenkt is met de *brahmavihara*'s.



● Het proces

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

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

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

Wie dit in zichzelf realiseert, krijgt inzicht in zijn ontelbare vroegere levens. Ziet in detail het eeuwige proces van ontstaan en vergaan. Ervaart experiëntieel wat Charles Darwin wetenschappelijk beschreef. Ziet de eindeloze cyclus van geboorte en dood. Maar ziet ook hoe alles in mekaar vloeit. Ziet de Middenweg, die de juiste maat houdt tussen de speculatieve opvattingen van eternalisme (*P. sassata ditthi*) en van nihilisme (*P. uccheda ditthi*). Ziet het proces dat zich uitstrekt over alle tijdperken en universums. ¹¹³

Wie dit ervaart, ziet dat geboorte en dood slechts overgangsritten zijn in een eeuwigdurend proces. Dat geboorte geen beginpunt is en de dood geen eindstation.

Zo realiseert de *dhammanuvatti* in zichzelf het Ongeborene (*P. ajata*). Het Doodloze (*P. amata*). Het ongeconditioneerde (*P. asankhata*). En ervaart dat hij/zij integraal deel uitmaakt van het 'proces'. Dat dit 'proces' zijn/haar oorspronkelijke natuur is. Dat hijzelf/zijzelf het 'proces' is. Eén en ondeelbaar.



● Boeddhabeelden (*P. buddharupa*)

De eerste 500 jaar na het overlijden (*P. parinibbana*) ¹¹⁴ van de Boeddha was er geen sprake van boeddhabeelden. Wanneer men de Boeddha al wenste uit te beelden, deed men dat door gebruik te maken van symbolen: door het afbeelden van de *bodhi*-boom, of van een *stupa*, of een vluchtige voetafdruk in het zand, of door de uitbeelding van een lege koningstroon. Diep respect vraagt niet om veruiterlijking. Niet om het fysiek vormgeven van de Boeddha. Niet om *buddharupa*. Niet het trachten uit te beelden van de vorm bepaalt de grootte van het inzicht.

Zich onthouden van uitbeelding had als direct voordeel dat de volgelingen zich ook niet aan vorm gingen 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 *Dhamma*, nemen de beelden wel 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 de vaststelling dat beelden slechts ver-'beeld'-ingen zijn van abstracte concepten. Het gevaar is daarbij dat men de representatie devotioneel gaat vereren maar volledig voorbijgaat aan de essentie van de leer. Voor mij althans is het 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.

Vooraf in de zuidelijke hoofdstad Madhura werden veel Boeddhabeelden geproduceerd. Wereldbekend 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 *dharmmanuvatti* 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 *dharmmanuvatti* die de *Dhamma* in zich realiseert is ver verwijderd van *buddharupa*. Vergeet trouwens nooit dat verlangen naar riten, rituelen, ceremonies, specifieke technieken, etc... (*P. silabata paramasa*) één van de drie ketens (*P. samyojana's*) 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* ¹¹⁵ geen enkele twijfel over bestaan:

Wat niet: • *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.* •

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

De Boeddha somt hier dus de praktijken op die leiden tot ontwakken: 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 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. In de Hartsoetra van het *Mahayana* wordt dit kernachtig als volgt sa-

mengebald: 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 Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*)

De Boeddha in de *Ariyavasa Sutta*: ¹¹⁶

• En welke vijf hindernissen laat een ariya achter zich?

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

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

De Vijf Hindernissen zijn verontreinigende eigenschappen die de *dhammanuvatti* (M/V/X) beletten tot ontwaken te komen. Ze verhinderen de beoefenaar om wakker te worden. De Boeddha gebruikt in de *sutta*'s de metafoor van vijf (*P. panca*) gordijnen (*P. nivarana*) die het licht buitensluiten.

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

De observatie, het onderzoek, de beheersing en de finale vernietiging van de Vijf Hindernissen vormen dus een *conditio sine qua non* om tot *samadhi* te komen. Wanneer de observatie en het onderzoek zich toespitsen op het etherische, zelfloze karakter (het ontstaan, bestaan en vergaan) ervan heeft de beoefenaar de sleutel voor hun beheersing én vernietiging stevig in handen.

Eenmaal de *panca nivarana* vernietigd zijn kan de *yogi* de goedstoestand van *samadhi* binnentreden. Slechts wanneer deze hindernissen overwonnen zijn komt de geest tot rust. *Samatha*. Vanaf dat moment kan de geest van de beoefenaar 'in kalmte verblijven'.



● Getuige zijn.

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

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

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



● Het Edele Achtvoudige Pad (1)

Het Edele Achtvoudige Pad—of, anders verwoord: het Achtvoudige Pad van een Edel Mens—(*P. ariya atthangika magga*) is de boeddhistische weg die leidt naar verlichting.

Het verklaart in acht onderdelen hoe de mens de onrust van geest, zijn onvrede met het bestaan, zijn lijden (*P. dukkha*), kan overwinnen en op deze manier—door zuivering—tot transformatie, tot zelfrealisatie kan komen.

Zelfrealisatie is slechts mogelijk wanneer de *dhammanuvatti* de moed heeft om de werkelijkheid van wat men ‘het ego’, het ‘ik’, het ‘zelf’ noemt forensisch te analyseren, of beter, deze te *ervaren*.

De *directe experiëntiele ervaring* (*P. paccanubhoti*) ¹¹⁷ van deze werkelijkheid is essentieel, omdat alles wat men *zélf* onderzoekt, analyseert en ervaart boven elke twijfel verheven staat.

Ervaren is observeren, aandachtig-zijn, met de grootst mogelijke scherpste en zorgvuldigheid, met een forensisch-analytische geest, waarbij het geheel in afzonderlijke onderdelen wordt gesplitst en nauwgezet wordt onderzocht tot finaal de essentie waarneembaar en ontcijferd wordt.

Aandachtig-zijn (*P. sati*) staat haaks op onze neiging om alles te *conceptualiseren*. Aandachtig-zijn is niet-conceptueel gewaarzijn.

Het is het diepe besef dat alles—op elk moment én van moment tot moment—nieuw is. Ook al heb je iets al duizend keer gezien, gehoord, geproefd, gesmaakt, gevoeld of gedacht. Observeer daarom steeds alles opnieuw. Observeer het hele universele proces van permanente transformatie met de verwondering van een kind. Steeds opnieuw.

Aandachtig-zijn is kijken, zien, bestuderen, reflecteren hoe de dingen *wérkelijk* zijn (*P. yatha-bhuta*), zonder dualiteit, zonder dat het ‘ik’ er enig oordeel (aangenaam, onaangenaam of neutraal) over vormt.

Stap niet mee in het epos dat het ego voor jou in petto heeft voor alles wat je ervaart. Stop die illusoire waanzin: Begoocheling (*P. maya*) playeit immers een directe weg naar Mara.

Vervang illusie door wijsheid, namelijk het heldere *zien* dat alle geconditioneerde dingen onderhevig zijn aan vergankelijkheid (*P. anicca*), aan onvrede en lijden (*P. dukkha*) en niet-zelf (*P. anatta*).

Dit inzicht (*P. panna*) in de vergankelijkheid van alle verschijnselen maakt een einde aan alle hechten (*P. upadana*) en zo aan alle lijden (*P. dukkha*). En roept een ontzettend diep mededogen (*P. karuna*) op met het hele bestaan waarin je je bevindt.

Slechts wanneer de beoefenaar de werkelijkheid zelf ervaren heeft, is het mogelijk om de subtiele, absolute werkelijkheid van geest en materie te doorgronden. Van zodra de dingen gezien worden zoals ze *écht* zijn, kan de geest gezuiverd worden. Bij een zuivere geest wordt bevrijding zijn deel.

Vrijheid is niet geconditioneerd gewaarzijn. Het is ons oorspronkelijk gezicht. Onze oorspronkelijke, spontane natuur.

De Boeddha zei: ‘*De Dhamma heeft slechts één smaak, de smaak van vrijheid.*’

Bouw geen muren rond vrijheid. Heb geen angst voor vrijheid. Koester vrijheid door indringende aandacht. Door penetrerende alertheid. Geen oppervlakkige aandacht, maar een opmerkzaamheid die pijn doet, die je '*als een pijl*' penetreert.

Geef je spontaan over aan vrijheid. Leef vrij.

Observeer aandachtig jouw gewoontepatronen. Jouw conditioneringen. Kijk hoe ze je omcirkelen. Hoe ze jouw vrijheid aan banden leggen. Hoe ze, door het creëren van een illusoir ego, van een vrij geboren edel mens—een *ariya*—een slaaf maken. Nog *nét* geen boef. Nog *nét* geen gevangene.

Analyseer minutieus *wie* conditioneert en wie geconditioneerd wordt. Kijk *wat* geconditioneerd wordt. *Waar* de conditionering zich manifesteert. Het *waarom* ervan. Exploreer *hoe* het zich openbaart. Ontmasker het listige, perfide systeem dat erachter schuilt. Zie ook de immense kapitalen en structuren die door de creatie en door de instandhouding van gewoontepatronen worden gegenereerd.

En vooral: kijk hoe die conditioneringen, die structuren, de wereld tot een onherbergzame plek maken. Hoe zij jouw wereld—en bij uitbreiding de hele wereld—tot een hel maken.

Aarzel niet: breng die onbewuste lagen van betutteling aan de oppervlakte. Penetreeer ze en laat ze los.

Zij zijn niet 'ik'; 'mij'; 'mijn'.

Enkel zonder bevoogding—zonder god, zonder meester—kan je jezelf kennen en sta je open voor het loslaten van al die onwetendheid, al die ellende, die zich van moment op moment prolifereert en multiplificeert. De ellende van het eeuwige 'worden' (*P. bhava*). Het rondjes draaien. Steeds hetzelfde doen en hopen dat er een ander resultaat uit voortspuit. *Samsara*.

Dát is wat de Boeddha leerde: lijden en de bevrijding van lijden (*P. dukkha*). Hij leerde geen rituelen, geen dogma's, geen sektarisme. Dat zijn allemaal hersenspinsels van latere volgelingen.

De Boeddha leerde alleen *Dhamma*, de wet van de natuur, de kosmische wet. De eeuwige wet. *Dhammo sanantano*.

Dagelijkse beoefening maakt alles helder: de continue flow van energie... observeren en loslaten; loslaten van dualiteit, loslaten van concepten, van jezelf..., langzaam smelten, langzaam oplossen..., permanent ontstaan, bestaan, vergaan en opnieuw ontstaan: *anicca, dukkha, anatta*.

In de penetrerende aandacht van het ontwakende bewustzijn is er geen geboorte, geen sterven, enkel eeuwige energie, enkel natuurwet. *Dhamma*. Het Ongeconditioneerde. De Gelukzalige Ruimte. Hier transcenderen lichaam en geest. *Voorbij... voorbij...* Ach, dit is niet in woorden en concepten te vatten. Het is énkél te ervaren. Experientiële te ervaren.



● Het Edele Achtvoudige Pad (2)

In de *Dhammacakkappavattana Sutta*—de eerste voordracht van de Boeddha aan de Vijf Gezellen in het Hertenkamp van Sarnath—wordt de verklaring gegeven van de onderdelen, stappen, trappen, elementen of componenten van het Edele Achtvoudige Pad.

Volgens de doctrine is het een progressief oplopende ladder, die start bij een onberispelijke moraliteit (*P. sila-khandha*), over concentratie (*P. samadhi-khandha*) naar wijsheid (*P. panna-khandha*). Dit is—zonder enige twijfel—een correcte theoretische benadering.

Toch worden in de praktische beoefening de acht stappen van het pad *niet* in een bepaalde volgorde genomen. Het is evenmin zo dat deze acht treden afzonderlijk moeten ontwikkeld worden. De beoefening en ontwikkeling van het Pad vindt plaats als een dynamisch, samenhangend *geheel*. Het is een *geïntegreerd* pad waarbij elke afzonderlijke factor de andere factoren bevrucht en verbetert. Verschillende onderdelen kunnen tijdelijk een voorname plaats innemen in het doen en laten van de beoefenaar, maar het belangrijkste is het pad in zijn *totaliteit*, niet de *separate* onderdelen van het pad.

De acht onderdelen van het pad versterken en ondersteunen elkaar voortdurend. Ze laten zich als het ware enkel *tegelijkertijd* ontwikkelen. Elke stap vult de anderen gestaag aan, completeert de anderen, waardoor de beoefenaar zelf geleidelijk tot één entiteit evolueert. Tot een Proces. Een Stroom. Waar moraliteit, concentratie en wijsheid een symbiose vormen. Waar moreel gedrag leidt tot concentratie en wijsheid. Waar wijsheid leidt tot moreel gedrag en concentratie. Waar concentratie leidt tot moreel gedrag en wijsheid.

Wanneer het pad *als geheel* zeer sterk ontwikkeld wordt, komt de *dhammanuvatti* tot ontwaken. Dit Pad is de *basis* om bevrijding uit *dukkha* te realiseren.

De Boeddha beschreef het Achtvoudig Pad als volgt:

• *Het Edele Achtvoudige Pad, Monniken, is eenvoudigweg de Edele Waarheid van het Pad dat leidt naar de Opheffing van dukkha.* •

Het Achtvoudige Pad is uitsluitend gericht op het *heden*. De beoefenaar hoeft niet te hunkeren naar het verleden en de toekomst is pure speculatie.

Infra bespreek ik—bondig samengevat—waar de verschillende onderdelen van het Pad op neer komen. Voor deze bespreking neem ik de volgorde aan zoals ze doctrinair wordt aangehouden.

→ De eerste twee (van de acht componenten van het Pad) vormen samen de groep van **wijsheid** (*P. panna-khandha*).

1. zuiver ¹¹⁸ inzicht (*P. samma ditthi*)

Zuiver inzicht is het 'zien', 'begrijpen', 'ervaren' hoe de beoefenaar (M/V/X) zich kan bevrijden uit *dukkha*. 'Zien' hoe hij kan ontsnappen aan *samsara*—de eeuwige kringloop van het 'worden' (*P. bhava*).

Zuiver inzicht komt erop neer de werkelijkheid te begrijpen zoals ze werkelijk is; niet zoals ze *lijkt* te zijn. Het is inzicht in de ware aard van de dingen, in de fenomenen, in de verschijnselen, in de *dhamma*'s. *Yatha-bhuta*.

Door dit zuiver inzicht kan de eeuwige kringloop van 'wedergeboorte' (*P. samsara*)—een metafoor voor het bestendige 'worden' (*P. bhava*) in elk moment én van moment-tot-moment—gestopt worden.

In deze progressieve tocht naar inzicht, naar wijsheid, kan men drie transformatieve stadia onderscheiden, namelijk:

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

b) intellectuele wijsheid (*P. cinta-maya panna*): wijsheid die ontstaat uit intellectueel begrijpen. Men analyseert op intellectueel vlak wat men gelezen en gehoord heeft, logisch, praktisch en nuttig is. Indien dit het geval is, aanvaardt men het.

(c) wijsheid vanuit zelfinzicht, vanuit ervaring (*P. bhavana-maya panna*): dit is echte wijsheid. Waarheid kan immers enkel er-

varen worden *binnen* de grenzen van het eigen lichaam; *buiten* de grenzen van het eigen lichaam kan er enkel over waarheid gefilosofeerd worden.

In de praktijk komt *zuiver inzicht* hierop neer:

→ **Inzicht in de 4 Edele Waarheden** (*P. cattari ariya saccani*):

1. Begrijpen wat *dukkha* is (*P. dukkha nana*)
2. De oorzaak van *dukkha* loslaten (*P. dukkha samudaya nana*)
3. De beëindiging van *dukkha* realiseren (*P. dukkha nirodha nana*)
4. Het pad cultiveren dat leidt tot de beëindiging van *dukkha* (*P. dukkha nirodha gamini patipadaya nana*).

Dit inzicht in de Vier Edele Waarheden omvat de drie rotaties en de twaalf aspecten. Dit betekent dat élk van de Vier Edele Waarheden moet gekend zijn/begrepen worden (*P. pariyatti*); moet beoefend worden (*P. patipatti*) en moet gerealiseerd worden (*P. pativedha*).

In casu komt dit hier op neer:

- het lijden moet begrepen worden, beoefend en gerealiseerd worden
- de oorsprong v/h lijden moet losgelaten worden, beoefend en gerealiseerd worden
- aan de beëindiging v/h lijden moet gewerkt worden, beoefend en gerealiseerd worden
- het pad dat leidt naar de beëindiging v/h lijden moet gecultiveerd worden, beoefend en gerealiseerd worden

→ **Inzicht in de drie karakteristieken van alle geconditioneerde dingen** (*P. tilakkhana*):

1. Vergankelijkheid (*P. anicca*)
2. Onvrede, lijden (*P. dukkha*)
3. Geen zelf, zelfloosheid, geen stabiliteit (*P. anatta*)

→ **Inzicht in de vijf khandha's** (*P. panca upadana khandha*):

1. Vorm = Lichaam (*P. rupa*)
2. Bewustzijn (*P. vinnana*)
3. Perceptie (*P. sanna*)
4. Gewaarwordingen (*P. vedana*)
5. Mentale Formaties (*P. sankhara's*)

Opmerking: de *khandha's* zijn samengestelde, geconditioneerde verschijnselen. Daardoor zijn ze onderhevig aan de drie kenmerken (*P. tilakkhana*): *anicca*, *dukkha* en *anatta*.

→ **Inzicht in Voorwaardelijk Ontstaan** (*P. paticca Samuppada*):

1. Onwetendheid (*P. avijja*) vormt de oorzaak van het ontstaan van 'mentale formaties'—van reacties op gewoontepatronen, van 'dat-gene wat de mens bezielt' (*P. sankhara's*)
2. *Sankhara's* zijn de oorzaak van het ontstaan van bewustzijn (*P. vinnana*)
3. Bewustzijn is de oorzaak van het ontstaan van lichaam & geest (*P. nama-rupa*)
4. Lichaam & geest is de oorzaak van het ontstaan van de zes zintuigen (*P. salayatana*)
5. De zes zintuigen zijn de oorzaak van het ontstaan van contact (*P. phassa*)
6. Contact is de oorzaak van het ontstaan van gewaarwording (*P. vedana*)
7. Gewaarwording is de oorzaak van het ontstaan van verlangen (*P. tanha*)
8. Verlangen is de oorzaak van het ontstaan van hechting (*P. upadana*)

9. Hechting is de oorzaak van het ontstaan van de stroom van leven → 'wording' (*P. bhava*)

10. De stroom van leven is de oorzaak van het ontstaan van geboorte (*P. jati*)

11. Geboorte is de oorzaak van het ontstaan van ouderdom, dood, verdriet en ellende en van fysiek en mentaal lijden (*P. jara mara-nam*)

12. Ouderdom, dood, verdriet en ellende en van fysiek en mentaal lijden, is de oorzaak van het ontstaan van onwetendheid (*P. avijja*)

→ **Inzicht in de 2 Waarheden:**

1. Absolute Waarheid (*P. paramattha sacca*)

2. Relatieve Waarheid (*P. sammuti sacca*)

2. zuiver denken/ zuivere intentie/ zuivere bedoelingen (*P. sam-ma sankappa*)

Zuivere intentie komt voort uit een juiste zienswijze. Vermits al onze zienswijzen gepolueerd zijn door ons 'ik', ons 'zelf', ons 'ego' kan bevrijding enkel plaats vinden door:

1. Gedachten van verzaken van zelfzucht (*P. nekkhamma sankappa*). *Nekkhamma* staat voor het nalaten om persoonlijke belangen en ambities na te jagen. Voor het prevaleren van het algemeen belang op het persoonlijk profijt. *Nekkhamma* is zelfverloochening.

2. Gedachten van welwillendheid; liefdevolle vriendelijkheid; loslaten van gemene intenties (*P. avyapada sankappa*).

3. Gedachten van geweldloosheid, harmonie of mededogen (*P. avihimsa sankappa*).

→ *De trappen drie, vier en vijf (van de acht componenten van het Pad) vormen samen de groep van **moraliteit** (P. sila-khandha).*

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

Zuiver spreken behoort tot één van de belangrijkste activiteiten van de mens, vermits het gebaseerd is op intentie. Het is immers de veruitwendiging van onze gedachtenwereld. Zuiver spreken dat gebaseerd is op zuiver inzicht zal dus heilzaam zijn.

De Boeddha zei hierover:

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

In concreto komt zuiver spreken hierop neer:

1. Onthouding van het vertellen van leugens (*P. musavada veramani*)
2. Onthouding van het spreken van lasterende taal (*P. pisunaya vacaya veramani*)
3. Onthouding van het spreken van harde woorden (*P. pharusaya vacaya veramani*)
4. Onthouding van onzinnig gepraat (*P. samphappalapa veramani*)

Zuiver spreken is dus *alles* wat overblijft indien men zich onthoudt van het bovenstaande. En dat is uiterst weinig. Laat het duidelijk zijn dat juist spreken moeilijker in praktijk te brengen valt dan het vasthouden aan edele stilte: *spreken is zilver; zwijgen is goud*.

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

Net zoals zuiver spreken is ook zuiver handelen gebaseerd op de zuivere intentie. Ook hier geldt: zuiver handelen dat gebaseerd is op zuiver inzicht zal heilzaam zijn.

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

Concreet komt het neer op het volgende:

1. Onthouding van doden (*P. panatipata veramani*)
2. Onthouding van nemen wat niet gegeven is (*P. adinnadana veramani*)
3. Onthouding van seksueel wangedrag = datgene wat de harmonie verstoort of in gevaar brengt (*P. kamesu micchacara veramani*)
4. Onthouding van zelf-intoxicatie door alcohol en drugs (*P. suramerayamajja pamadatthana veramani*)

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

Je levensonderhoud mag niet gebaseerd zijn op iets wat andere wezens schaadt of kan schaden. Elke mentale, verbale of fysieke handeling moet tegen het licht van de 5 precepten (*P. panca sila of pansil*) worden gehouden om uit te maken of ze heilzaam is of niet.

Concreet komt het hierop neer:

1. Geen handel in wapens
2. Geen handel in slaven en prostitutie
3. Geen handel in levende wezens voor vleesproductie of iedere andere handel in levende wezens. Geen slachterij
4. Geen handel in vergif
5. Geen handel in verdovende middelen

Niet enkel een zuivere wijze van levensonderhoud is noodzakelijk. Dit geldt eveneens voor vrijetijdsbesteding. Even belangrijk is een zuivere levenswijze. Een zuivere levenswijze is een manier van leven die bevorderlijk is voor contemplatie, voor reflectie, waardoor het inzicht in de ware aard van de dingen—*yatha bhuta*—zich kan openbaren.

→ *De trappen zes, zeven en acht (van de acht componenten van het Pad) vormen samen de groep van **concentratie** (P. samadhi-khandha).*

6. zuivere inspanning (*P. samma vayama*)

Belangrijk is om nauwkeurig gade te slaan wat er zich in de geest afspeelt en een onderscheid te maken tussen heilzame (*P. kusala*) en onheilzame (*P. akusala*) gedachten.

Nauwkeurig observeren doe je best door alle activiteiten die in je geest opkomen te benoemen. *To name is to tame*. Hierdoor wordt het onderscheid tussen heilzame, resp. heilloze gedachten snel duidelijk. Benoeming van activiteiten heeft nog een ander—uiterst belangrijk—voordeel. Het houdt de beoefenaar (M/V/X) constant aandachtig bij de les en voorkomt zo dat zijn gedachtenstroom met hem op de loop gaat.

Concreet:

1. Slechte gedachten en heilloze zaken die nog niet opgekomen zijn vermijden (*P. samvara padhana*)
2. Het overwinnen van slechte gedachten en heilloze zaken die reeds opgekomen zijn (*P. pahana padhana*)
3. Het opwekken en ontwikkelen van heilzame zaken en goede gedachten die nog niet opgekomen zijn (*P. bhavana padhana*)
4. Het tot groei brengen van heilzame zaken en goede gedachten die reeds opgekomen zijn (*P. anurakkana padhana*)

7. zuivere opmerkzaamheid (aandacht, bewustzijn, concentratie, (*P. samma sati*))

Ook hier komt weer het belang duidelijk naar voor om erg aandachtig te zijn in het hier-en-nu bij alles wat je denkt, zegt en doet. Enkel door aandachtig te zijn, is het mogelijk een onderscheid te maken tussen wat heilzaam is en wat onheilzaam.

In concreto:

1. Bewustzijn van het lichaam (*P. kaya nupassana*)
2. Bewustzijn van gewaarwordingen (*P. vedana nupassana*)

3. Bewustzijn van de geest (*P. citta nupassana*)

4. Bewustzijn van de Leer (*P. dhamma nupassana*), i.c.:

- De vijf hindernissen (*P. panca nivarana*) die onze geestelijke ontwikkeling hinderen op weg naar de verlichting en die moeten overwonnen worden: zintuigelijke verlangens (*P. kamacchanda*), boosheid/kwade wil (*P. vyapada*), luiheid/traagheid van geest (*P. thina-middha*), piekeren/rusteloosheid (*P. uddhacca-kukkucca*) en scepticisme/twijfel (*P. vicikiccha*)

- De vijf aggregaten van hechten (*P. panca upadana khandha*): vorm (*P. rupa*), perceptie (*P. sanna*), gewaarwording (*P. vedana*), mentale formaties/gewoontepatronen/geconditioneerde reacties (*P. sankhara's*) en bewustzijn (*P. vinnana*)

- De zes innerlijke en zes uiterlijke zintuigsferen (*P. salayatana*): de zes zintuigen (oog, oor, neus, tong, lichaam en geest) hebben elk een zintuigelijk object (vorm, geluid, geur, smaak, tactiel object en mentaal object), elk een zintuigelijk bewustzijn (visueel bewustzijn, bewustzijn van geur, bewustzijn van geluid, bewustzijn van smaak, lichamelijk bewustzijn, mentaal bewustzijn en elk een overeenkomstige gewaarwording bij contact (resp. aangename, onaangename en neutrale gewaarwordingen gerelateerd aan zicht, respectievelijk aan geluid, aan geur, aan smaak, aan aanrakingen en aan gedachten)

- De zeven factoren van verlichting (*P. sambojjhanga*) zijn de factoren die een persoon in zijn streven naar verlichting dient te ontwikkelen: waakzaamheid (*P. sati sambojjhanga*), onderzoek naar waarheid (*P. dhammavicaya sambojjhanga*), energie (*P. viriya sambojjhanga*), vreugde (*P. piti sambojjhanga*), kalmte (*P. passaddhi sambojjhanga*), concentratie (*P. samadhi sambojjhanga*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha sambojjhanga*) ¹¹⁹

- De vier edele waarheden (*cattari ariya sacca*). (cfr. *supra*)

8. zuivere concentratie (*P. samma samadhi*)

De achtste en laatste stap van het Achtvoudige Pad betekent verzonken zijn in meditatie. Er zijn 8 verschillende meditatiestadia, waarvan vooral het 4de stadium—de 4de *jhana* (cfr. *infra*)—belang-

rijk is. De meditatiestadia (*P. jhanas*) worden gekenmerkt door de aan- of afwezigheid van de vijf *jhana*-factoren (*P. jhananga*):

- initiatie van aandacht (*P. vittaka*)
- voortdurende aandacht (*P. vicara*)
- vreugde, welbehagen (*P. piti*)
- geluk (*P. sukha*)
- eenheid van geest (*P. ekaggata*) ¹²⁰

De vier meditatiestadia zijn, beknopt samengevat:

• 1ste *jhana* (= 1ste meditatieve verdieping) (*P. pathamaj-jhana*): in dit stadium zijn alle 5 *jhana*-factoren aanwezig, maar *vittaka* en *vicara* domineren.

• 2de *jhana* (= 2de meditatieve verdieping) (*P. dutiyaj-jhana*): *vittaka* en *vicara* worden verlaten; het voornaamste kenmerk is *piti*.

• 3de *jhana* (= 3de meditatieve verdieping) (*P. tatiyaj-jhana*): *piti* wordt verlaten; het voornaamste kenmerk is *sukha*.

• 4de *jhana* (= 4de meditatieve verdieping) (*P. catutthaj-jhana*): *sukha* wordt verlaten; het voornaamste kenmerk is *ekaggata*, namelijk eenheid van geest—absorptie met het meditatie-object, wat leidt tot een ervaring van grote vrede. De vierde *jhana* is een voorwaarde voor het ontstaan van bevrijdend inzicht en transformatie van de persoonlijkheid, die bestaat uit de vernietiging van onwetendheid, haat en onwetendheid, i.c. de vernietiging van de mentale vergiften.

Voor de training van de geest in het bereiken van deze meditatiestadia is het noodzakelijk dat de geest zich eerst bevrijdt van de 5 obstakels (*P. panca nivarana*): begeerte, haat, slaperigheid, piekeren over het verleden, rusteloosheid over de toekomst en twijfel (scepticisme).

In een toestand van concentratie laat de geest de 5 obstakels los: er ontstaan gevoelens van vreugde/welbehagen en geluk, gevolgd door vrede en gelijkmoedigheid. Gelijkmoedigheid mondt uit in een

gevoel van geen enkel verlangen meer te hebben. Dit is een toestand van gelukzaligheid (*P. sukha*; *E: bliss*), die ontstaat omdat de beoefenaar geen verlangen meer heeft, dat hij alles loslaat: loslaten van de identificatie met zijn ego, met zijn zelfbevestiging.

In de boeddhistische terminologie wil *inzicht* zeggen dat de *dhammanuvatti* de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*)—namelijk: vergankelijkheid (*P. anicca*), onbevredigdheid (*P. dukkha*) en niet-substantialiteit/niet-Zelf (*P. anatta*)—van alle geconditioneerde dingen, van alle *dhamma's* in zich heeft gerealiseerd. Hieruit volgt dat de beoefenaar het geloof in een 'ik', in 'persoonlijkheid', loslaat; geen geloof meer hecht aan riten en rituelen voor zijn bevrijding en ook elke sceptische twijfel (over de Boeddha, de *Dhamma*, de *Sangha*, maar ook over de eigen beoefening) achter zich gelaten heeft.

Concentratie op zich is niet het uiteindelijke 'doel'. Concentratie is enkel het middel om de geest zover te krijgen dat de beoefenaar kan doordringen tot de werkelijkheid: een absolute en een relatieve werkelijkheid.

De *relatieve, zintuiglijke werkelijkheid* is de werkelijkheid van de onwetende mens (*P. puthujjana*) met zijn begeerte en boosheid, met zijn angst, met zijn geest die alles beoordeelt, die alles meet en weet, op basis van zijn illusoir ego.

De *absolute werkelijkheid* kent geen enkele dualiteit. De *dhammanuvatti* die deze absolute realiteit helder ervaart, klampt zich niet vast, hecht zich niet, hoeft niets te worden, hoeft niets te zijn. Etaleert geen angst. Heeft zich bevrijd uit *dukkha*.



● Anicca

Het basissenmerk van alle verschijnselen is hun vergankelijkheid (*P. anicca*). Hun ontstaan en vergaan. In elk moment. En van moment-tot-moment. Alleen zien we het niet. Willen we het niet zien. Durven we het niet zien.

Daarom is *anapanasati* ¹²¹—de aandacht op de ademhaling—als meditatietechniek zo immens belangrijk. Het is een techniek waar we steeds op kunnen terugvallen. Ons *basecamp*.

Inademing, uitademing, Ontstaan, vergaan. Geen enkele adem gelijk aan de vorige, noch aan de volgende. De ademhaling als een miniatuurmodel voor het hele bestaan. Het hele bestaan dat door-drongen is van ontstaan en vergaan. Geïmpregneerd in vergankelijkheid. In *anicca*.

Alles wat zich aan ons manifesteert is een momentopname van dit proces van ontstaan en vergaan. Van *Dhamma*. Van energie in transformatie. Transformatie als de natuurlijke aard van alle dingen.

Dit geldt voor elke meditatie die we doen, voor elke meditatietechniek die we toepassen. Daarom moet elke meditatie een ontdekking zijn. Een avontuur. Steeds iets nieuws. Nooit een kopij van de voorgaande. Afhankelijk van de zijns-staat van de beoefenaar en van de omstandigheden van het moment...

... Tot je meditatie je bestaan wordt. Tot beoefening je hele leven vult. En er geen scheiding meer bestaat tussen je leven en je meditatie. Dat elk moment op zich een meditatie is. Je leven één meditatie is. Zodat je formele meditatie in je leven overvloeit. Zodat je *voorbij* je formele beoefening kunt gaan. Zodat je de formele beoefening kunt stoppen omdat ze geen extra baat meer brengt. Enkel tijdverlies oplevert. Omdat het resultaat (ontwaken) de techniek (meditatie) heeft ingehaald.

Wanneer finaal de vrucht van de beoefening (compleet ontwaken) wordt gerealiseerd, valt er niets meer toe te voegen. Valt er niets meer te verwijderen.

In de *sutta's* spreekt men van twee begrippen: *sekha* en *asekha*.

Sekha is een beoefenaar die in opleiding is; die zich bekwaamt in de drievoudige training (*P. tisikkha*). ¹²²

Asekha staat voor een discipel die geen verdere opleiding meer behoeft; die niet meer hoeft te trainen; die het niveau van volledige realisatie heeft bereikt; die al zijn bezoedelingen verwijderd heeft; die voorbij alle twijfels is gegaan; die geen heilzame kwaliteiten meer hoeft te cultiveren—een *arahant*. ¹²³

Wanneer de geest het niveau van volledige realisatie heeft bereikt, valt er niets meer te oefenen. Is alles volbracht.

Toch maar even zitten?



● Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca Samuppada*)

De Boeddha in de *Patamabodhi Sutta*: ¹²⁴

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

De keten van oorzaak en gevolg. Afhankelijk ontstaan. *Paticca samuppada*:

• *Doordat dit er is, is er ook dat; uit het ontstaan van het ene ontstaat het andere. Dat wil zeggen: met onwetendheid (*P. avijja*) als voorwaarde, ontstaan wilshandelingen (*P. sankhara's*); met wilshandelingen als voorwaarde, ontstaat bewustzijn (*P. vinnana*); met bewustzijn als voorwaarde ontstaan geest en lichaam (*P. nama-rupa*); met geest en lichaam als voorwaarde ontstaat de zesvoudige zintuigbasis (*P. salayatana*); met de zesvoudige zintuigbasis als voorwaarde ontstaat contact (*P. phassa*); met contact als voorwaarde ontstaan gewaarwordingen (*P. vedana*); met gewaarwordingen als voorwaarde ontstaat begeerte (*P. tanha*); met begeerte als voorwaarde ontstaat hechten (*P. upadana*); met hechten als voorwaarde ontstaat 'worden' (*P. bhava*); met 'worden' als voorwaarde ontstaat geboorte (*P. jati*); met geboorte als voorwaarde ontstaan ouderdom en dood, verdriet, weeklagen, pijn, smart en wanhoop (*P. jara mara-nam*). Dit vormt de bron waaruit deze hele hoop van ellende (*P. dukkhakkhandha'ssa samudaya*) ¹²⁵ ontstaat.* •



● Afzondering (*P. viveka*)

In de *Dhammapada* lezen we: ¹²⁶

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

Dit vers uit de *Dhammapada* benadrukt dat uit kalmte (*P. upasama*) en afzondering (*P. viveka*) perfectie van deugdzaamheid voortvloeit. Maar ook innerlijke vrede (*P. shanti*) en bevrijding van angst (*P. abhaya*).

De Boeddha in de *Anuruddha Sutta*: ¹²⁷

• *Slechts voor de eenzame is de leer geschikt; niet voor diegene die gezelschap zoekt.* •

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

Het is het tot rust brengen van passie en tevredenheid met het simpele leven, waaraan geen eisen meer gesteld worden. Het is het 'koel worden'; 'het doven van het vuur'. *Sitibhava*.

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



● Yatha-bhuta nana dassana

In de *Anguttara Nikaya* ¹²⁸ lezen we het volgende:

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

De dhammanuvatti die dit inzicht bij zichzelf realiseert bevrijdt zichzelf van dukkha en bereikt innerlijke vrede. •

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

De drie karakteristieken van alle verschijnselen vormen de harde, concrete werkelijkheid van de beoefenaar. De werkelijkheid zoals ze is. De waarheid, hoe onbarmhartig ze ook klinkt. Zonder franjes. *Mahakala* ¹²⁹ permanent en nadrukkelijk aanwezig. Als katalysator voor het proces van persoonlijke transformatie.

Het observeren en beschouwen van de *tilakkhana* is de sleutel tot het bereiken van zelfrealisatie.

Dit is waar de Boeddha naar verwijst in zijn laatste woorden:

• *Handa dani bhikkhave amantayami vo vaya dhamma sankhara appamadena sampadetha—Monniken, alle samengestelde dingen zijn vergankelijk. Streeft niet aflatend om dit inzicht te realiseren. •*

Dit 'zien van de dingen zoals ze zijn' staat diametraal ten opzichte van alles wat de zintuiglijke wereld ons voorhoudt. Elke poging om beide opties te combineren is een onmogelijk gevecht. Een *contra-dictio in terminis*. Een Tantaluskwelling.

Zelfrealisatie is altijd een persoonlijke odyssee langs *territorio incógnito*. Een pelgrimsreis zonder enig greintje veiligheid. Een *yatra* met enorm veel hinderlagen. Het is springen zonder parachute. Maar een ervaring die een geweldige voldoening geeft. Een ervaring die het leven de moeite waard maakt.



● In dit lichaam...

De Boeddha geeft in de *sutta's* van de *Pali*-canon duidelijk aan wáár de beoefenaar—de *dharmānuyatti*—zijn aandacht moet naar toe gaan.

In de *Rohitassa Sutta* ¹³⁰ zegt de Boeddha:

• *In dit lichaam, één meter en tweeëntachtig centimeter lang, met al zijn zintuiglijke indrukken, gedachten en ideeën, ligt de wereld besloten, de oorsprong van de wereld, het einde van de wereld en de weg die leidt naar de beëindiging van de wereld.* •

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

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

Dit is gelijkmoedige aandacht. De vrijheid die ontstaat door niet te interfereren, door niet te reageren. De bevrijding uit *dukkha* door enkel gelijkmoedig, aanvaardend te observeren wat zich op élk moment aan ons presenteert.



● De Dhamma-Vinaya is jouw richtsnoer

Laat het duidelijk zijn dat de *dhammanuvatti* zich uitsluitend moet conformeren met waarheid. Met de *Dhamma-vinaya*. En niet met futiliteiten.

De *dhammanuvatti* moet zich ver houden van onwaarheid, van wat niet strookt met zuiver inzicht (*P. samma ditthi*).

Vlakaf gezegd: de beoefenaar hoeft niet te zoeken naar gelijkenissen of overeenkomsten van *Dhamma* met religies. Er zijn geen raakpunten. In essentie is *Dhamma* geen religie. *Dhamma* is een agnostische inzichtsleer. Een wijsheidsleer, die de beoefenaar zélf —ervaringsgewijs— moet ontdekken en beoefenen. Er valt geen enkele valabele reden te bedenken om *Dhamma* te spiegelen of te vergelijken met religies. De uitgangspunten en premissen sporen gewoonweg niet.

Overeenkomsten bestaan slechts in de verbeelding van de goed-gelovige zelloot. In het dogmatische geloof van een begeerde of gewenste maakbaarheid van de dingen.

En vinden een gretige voedingsbodem in argeloosheid. In conditionering. Een *dhammanuvatti* moet zich ver houden van dergelijk syncretisme. Zulke mengvormen leiden niet tot dieper inzicht. Enkel naar verwarring.

De Boeddha in de *Samyutta Nikaya*: ¹³¹

• *Yesam Dhamma asammuttha paravadesu na niyare; te sambuddha sammadanna, caranti visame samam*— 'Diegenen voor wie de *Dhamma* duidelijk is, worden niet naar andere doctrines geleid: zij zijn perfect verlicht met perfecte wijsheid. Gelijkmatic schreiden ze over de oneffenheden. •

Ook metafysische beschouwingen en filosofische aannames brengen geen zoden aan de dijk voor bevrijding uit *dukkha*. Onze beoefening moet gericht zijn op de werkelijkheid zoals ze is en niet op theorieën en speculaties over goden, eeuwigheid, de 'ziel', het hiernamaals... Dat is de reden waarom de Boeddha er steeds het zwijgen toe deed wanneer hem hierover vragen werden gesteld.

De *dharmmanuvatti* hoort de premissen van de *Bhagavat* zuiver te houden. Puur. Ongeconditioneerd. Spontaan. Hij dient de leer van de Boeddha niet te bezoedelen. Hij hoeft geen inspiratie te zoeken in onware denkpatronen. In de speeltuin van *Mara* is geen inzicht te vinden. Uitsluitend imaginaire verstrooiing en egotripperij—een uiterst vruchtbaar substraat voor *dukkha*.

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

• *Laat de Leer (P. Dhamma) en de Discipline (P. Vinaya), die door mij onderwezen en uiteengezet zijn, na mijn dood, jullie leraar zijn.* •

Dit is een uitermate duidelijk standpunt. Het geeft aan dat de Boeddha uitsluitend de Leer (*de sutta's*) en de Discipline (*de vinaya*) als enige autoriteit aanwijst.

Zulke stellingname impliceert twee belangrijke gevolgtrekkingen:

Primo, dat de nalatenschap van de Boeddha uitsluitend dient gezocht te worden in de eerste twee *Pitaka's*, namelijk in de *Sutta Pitaka* en de *Vinaya Pitaka* en niet in de *Abhidhamma Pitaka*.

Secundo, dat geen enkele leraar en geen enkele structuur (van welke aard ook) hier een voet tussen de deur hoeft te steken.

De Leer en de Discipline zijn de twee exclusieve toetsstenen waar de *dharmmanuvatti* zich aan moet houden bij elke beoordeling. Een rechtstreekse verwijzing naar de persoonlijke verantwoordelijkheid van iedere beoefenaar. En een terechtwijzing naar structuren toe.



● Kijk met de ogen van een kind...

Beperk het vestigen van aandacht (*P. satipatthana*) ¹³² niet tot je dagelijkse meditatie sessie. Wees *permanent* opmerkzaam. In élk moment. En van moment-tot-moment.

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

Beschouw onbevangen wat er gebeurt. Ervaar ongeconditioneerd wat je ziet, hoort, ruikt, smaakt, voelt en denkt. Als een alerte observator. Als een stille getuige. *Bearing witness*. Hanteer "kijken" als louter kijken. "Horen" als horen. "Ruiken" als ruiken. "Proeven" als proeven. "Voelen" als voelen. "Denken" als denken. Zonder inhoud. Zonder voorkeur. Zonder afkeer. Zonder oordeel. Zonder opinie. Zonder enig persoonlijk additief. Zonder woorden en zonder concepten.

Ervaar het vluchtige, het efemere, het vergankelijke karakter van al je zintuiglijke impulsen. Ervaar het onstabiele. Het 'lege'. Het 'ziel'-loze van alle dingen. Beleef intens hoe alles ontstaat en vergaat. Geen ogenblik gelijk blijft. Elk moment transformeert. Van moment-tot-moment muteert. Aanschouw dit eeuwige proces. Zie het repetitieve karakter ervan. En accepteer het. Zoals het is. *Yatha-bhuta*.

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

Zie de symbiose tussen geboorte en dood. Gelijkmoeidig. Zonder doodsangst (*P. abhaya*). Ontstijg het 'worden' (*P. bhava*). Overstijg wedergeboorte. Transcendeer *samsara*. Proef het Ongeborene (*P. ajata*); het Doodloze (*P. amata*) en het Ongeconditioneerde (*P. asankhata*). ¹³³ Ga de stroom binnen. Wees de Stroom. Het Proces.

Begrijp en realiseer de woorden van de Boeddha in hun diepste essentie: 'wie de onderlinge afhankelijkheid van de dingen ziet, ziet Dhamma.' ●



● Stroombetreder (*P. sotapanna*)

De Boeddha omschreef de stroombetreder als volgt:

• *Een stroombetreder is een nobele discipel die ziet; het is een edel persoon die tot inzicht gekomen is. Die de ware Dhamma verworven heeft. Die de ware Dhamma begrijpt. Die de nodige wijsheid verkregen heeft. Een stroombetreder is een ariya-puggala met penetrerende wijsheid.* •

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

De *Pali*-canon laat ons nooit in de steek. In de *Sabbasava Sutta*¹³⁴ lezen we het volgende:

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

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

Het zijn:

— geloof in ‘persoonlijkheid’ (*P. sakkaya-ditthi*). Etymologisch klinkt dat zo: *sakkaya* → *sat* + *kaya*: *sat* = waar, bestendig; *kaya* = lichaam, vorm, substantie; *ditthi* = opinie, mening, dogma, geloof. *Sakkaya-ditthi* = het geloof in een bestendige substantie, i.c. het geloof in een bestendig ‘ik’; het geloof dat er een eeuwige ‘ziel’ bestaat.

— gehechtheid aan regels/ritueel (*P. silabbata-paramasa*) → *silabbata* = ceremoniële vieringen; *paramasa* = aangetrokken zijn door, onder de invloed staan van, besmet zijn door. Gehechtheid aan regels/riten/rituelen is hechting (*P. upadana*) aan de overtuiging (= zich hechten aan het ‘geloof’ in een opinie) dat men tot zelfrealisatie kan komen door zich te houden aan de voorschriften en/of geboden van een bepaalde religie of door het voltrekken van bepaalde riten en rituelen. Dergelijke gehechtheid staat in schril contrast met wat de *Dhamma* voorhoudt, namelijk dat verlichting enkel kan gerealiseerd worden door het verwerven van eigen inzicht.

— sceptische twijfel (*P. vicikiccha*) → twijfel, onzekerheid. Twijfel over de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha*. En twijfel over zichzelf! *Vicikiccha* is de laatste van de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*) ¹³⁵ die de *dharmmanuvatti* belet tot ontwaken te komen.



● Samatha

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

Zelfrealisatie veronderstelt van de *dhammanuvatti* (M/V/X) dat hij de verschijnselen (in de eerste plaats zijn eigen geest/lichaam-complex) aandachtig observeert zoals ze zijn. En deze waarneming tezelfdertijd gelijkmoedig aanvaardt.

Aandachtige observatie (*P. sati*) impliceert een helder bewuste, forensische waarneming van alle verschijnselen die zich aan de beoefenaar presenteren. Het is een observatie die pijn doet omdat ze bij de beoefenaar hard aankomt en doordringt als een pijl.

Dit 'zien' vergt immers een helder begrip en diep inzicht in de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) van alle geconditioneerde fenomenen, namelijk: inzicht in de veranderlijkheid/vergankelijkheid (*P. anicca sammasana nana*); ¹³⁶ inzicht in de onbevredigdheid (*P. dukkha sammasana nana*) ¹³⁷ en inzicht in de zelfloosheid (*P. anatta sammasana nana*) ¹³⁸ van álle *dhamma*'s. Ongeacht welke gedachten, gewaarwordingen en gevoelens ook passeren. In concreto betekent dit: alles. *La vie profonde. La condition humaine.*

Gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) staat voor een kalme vastberaden, onwankelbare en onverstoorbare aanvaarding van datgene wat waargenomen wordt. Gewoon gewaarzijn. Zonder *sankhara*'s van verlangen of afkeer. Getuige zijn. *Bearing witness.*

Door *sati* en *upekkha* ziet de beoefenaar 'de dingen zoals ze werkelijk zijn' (*P. vipassana*). *Sati* en *upekkha* zijn de twee vleugels van *vipassana*. De evenwichtige combinatie van beide realiseert wijsheid (*P. panna*).

En wat is deze wijsheid?

• *Anicca vata sankhara, uppada vaya dhammino. Uppajjitva nirujjanti tesam vupasamo sukho*—Vergankelijk helaas zijn alle verschijnselen; ze ontstaan en ze vergaan. Eenmaal ze ontstaan zijn, vergaan ze; énkél hun uitdoving brengt geluk. ♣ ¹³⁹

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

Maharaj:

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

De *Sutta Nipata* ¹⁴⁰ omschrijft het zo:

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



● De essentie van Boeddha's Leer: bevrijding uit dukkha

Bevrijding uit *dukkha* ontstaat wanneer handelingen niet langer intentioneel gebeuren (i.c. aangestuurd worden door verlangen of afkeer), maar spontaan én in overeenstemming zijn met de situatie. Zo worden handelingen vrij van voornemens, vrij van 'worden'. Zo bevrijden ze zichzelf. Zo worden ze een 'stroom'. Ruimte. *Akasa*.

Bevrijding (*P. vimutti*) is gebouwd op inzicht (*P. vipassisum*). Door inzicht realiseert de *dharmmanuvatti* de *tilakkhana*—vergankelijkheid (*P. anicca*), onbevredigdheid (*P. dukkha*) en zelfloosheid (*P. anatta*)—in zichzelf. *Anicca*, *dukkha* en *anatta* als experiëntiele ervaring (*P. bhavana-maya panna*). Niet als 'van horen zeggen' (*P. sutta-maya panna*) of als intellectuele verworvenheid (*P. cinta-maya panna*).

Konkreet komt het hierop neer: de gevorderde beoefenaar is zich helder bewust en realiseert met diep inzicht (*P. sampajanna*) dat niets in zijn geest/lichaam-complex blijvend of vast is. Hij wéét dat alles onderhevig is aan ziekte, ouderdom en dood. Hij ziet de 'zoiheid' van de fenomenen. De natuurwet. De kosmische wet. *Dhamma*.

Dhamma is de hoeksteen van de Leer van de Boeddha: • *Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.* •

Deze tien woorden vatten de *Dhamma* gecondenseerd samen. Als beoefenaar hebben we er alle belang bij om standvastig bij de essentie van de Leer te blijven. Ons niet te laten meevoeren door hypothetische vraagstellingen in de marge.

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

Laat het onderzoek naar de werkelijke aard van de dingen (*P. yatha-bhuta*) nooit aan anderen over. Vermijd dat je ingebakken conditionering leidt tot nog méér begoocheling. Tot méér twijfel. Onderzoek en stop elke indoctrinatie. Ontmasker elke illusie. Leg je lot niet in de handen van zelfverklaarde profeten.

Jouw bevrijding is een persoonlijke opdracht. De Boeddha predikte in de *Dhammapada*:

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

Niemand anders kan je bevrijden. Dat moet je zelf doen. Zelf. Maak er dus werk van. Stel met je eigen ogen vast dat dood en wederopstanding nooit tot verlossing leidt. Bevrijding is géén *post mortem*-verhaal. Bevrijding is uitsluitend mogelijk in dit leven. In dit moment. Door jezelf. Niet door een externe kracht.

Ontstaan en vergaan (*P. udayabbaya*) ¹⁴¹ is de natuur der dingen. In eerste instantie zal dit inzicht je ontgoochelen en ontnuchteren (*P. nibbida*). Maar tezelfdertijd—na gedegen forensisch onderzoek en reflectie—doen inzien dat ziekte, ouderdom en dood niets is om je angstig over te maken. *Nibbida* zal je passieloos (*P. viraga*) maken. Je tot rust brengen (*P. upasama*) en je bestendige 'worden' uitdoeven (*P. nibbana*).

Aan de dood moet je dus niet méér aandacht toekennen dan aan de andere dingen van dit cyclische proces. Observeer alle dingen met dezelfde penetrerende aandacht en aanvaarding. Oefen. Beoefen. Bouw je praktijk systematisch op. Volhardend. Zie de permanente transformatie en mutatie van de dingen. Zie hun futiliteit. Hun vluchtige karakter. En aanvaardt dit proces gelijkmoedig.

Hecht je niet aan metafysische sprookjes. Zij wijzen niet naar bevrijding. Zij belemmeren slechts je inzicht. Het zijn 'hindernissen'. Gordijnen die beletten dat het licht bij je binnenkomt (*P. nivarana*).

Richt je blik op het 'proces'. Zie hoe alles verandert maar niets verloren gaat. Ervaar het Ongeborene (*P. ajata*). En het Doodloze (*P. amata*). Het Ongeconditioneerde (*P. asankhata*).

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

In de *Mahasatipatthana Sutta* ¹⁴² definieerde de Boeddha de meditatiepraktijk van *satipatthana* ¹⁴³ als volgt:

• Een ongeëvenaarde weg (*P. ekayana magga*) die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen van verdriet en zorgen; tot het beëindigen van *dukkha* en angst en tot het verkrijgen van de juiste methode voor het realiseren van *nibbana*. •

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

De Boeddha, in één van de oudste teksten uit de *Pali*-canon, de *Atthakavagga, Guhatthaka Sutta*: ¹⁴⁴

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

Verlangend naar wat geweest is én naar wat opnieuw tot ‘worden’ komt, ¹⁴⁵ hongerden zij naar zintuiglijk genot. Begerig, inhalig, gehecht en geobsedeerd door verlangens, verstrikt in onvrede.

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



● Je tijd is kostbaar

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

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

Zijn in stilte. In rustige kalmte met een alerte, ontvankelijke, niet reactieve geest, Helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid van alle verschijnselen. Gelijkmoedig: vrij van elke wens dat de dingen zouden gaan op de manier die wij willen. Vrij van verlangen of afkeer. Dit zijn de voorwaarden voor stroombetreding.

Dán ervaar je dat *nibbana* hier is. In jezelf. In het NU.



● Conformeer je uitsluitend met waarheid

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

Conformeer je enkel 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*.¹⁴⁶

Wie bovenstaande definitie hanteert komt vlug tot de vaststelling dat de meeste dingen onwaar zijn. Dat ze niet sporen met de werkelijkheid. Dat het conditioneringen zijn. Verzinsels. Leugens. Fata morgana's. Uitvloeisels van onwetendheid (*P. avijja, moha*). Wensdromen van verlangen (*P. tanha, lobha*). Hallucinaties van afkeer (*P. vyapada, dosa*). Besteed er dus geen tijd aan. Laat ze los.

Zoek niet naar gelijkenissen van *Dhamma* met religies. Er zijn geen raakpunten. In essentie is *Dhamma* geen religie. Het is een inzichtsleer. Een wijsheidsleer. 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. Ze brengen je geen stap dichterbij zelfrealisatie.

In de *Mahanama Sutta*¹⁴⁷ lezen we het volgende:

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



● De zes kwaliteiten van Dhamma

In de *Mahanama Sutta* ¹⁴⁸ zegt de Boeddha:

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

Op deze manier worden de zes kwaliteiten van de Dhamma in de Pali-canon door de Verhevene duidelijk omschreven:

— *svakkhato bhagavato dhammo*: de Dhamma is door de Bhagavat heel duidelijk uitgelegd. Er is géén geheime leer. Er zijn géén geheime geschriften om uitsluitend aan ingewijden door te geven. Géén *kirigami*. ¹⁴⁹

— *sanditthiko*: de Dhamma dirigeert de *dhammanuvatti* (M/V/X) rechtstreeks naar waarheid, zodat hij alle illusoire begoochelingen achter zich laat. Dhamma is niet abstract. Het is geen filosofie die ontworpen is als een mooie interpretatie van het bestaan. Het is geen religie die een externe creator aanduidt als spil van het bestaan. Dhamma is een inzichtsleer. Een wijsheidsleer die niet uitsluitend intellectueel kan begrepen worden. Dhamma moet experiëntieel ervaren worden (*P. paccanubhoti*). In dit bestaan, zodat de beoefenaar de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) van alle mentale en materiële fenomenen in zichzelf kan realiseren: vergankelijkheid (*P. anicca*); onbevredigdheid (*P. dukkha*) en zelfloosheid (*P. anatta*).

— *akaliko*: de Dhamma laat aan de volgeling duidelijk het resultaat, de 'vruchten' (*P. phala*) zien. Deze vruchten zijn tijdloos (*P. akaliko*), in die zin dat ze steeds hetzelfde blijven: ze gelden voor het verleden, voor het heden en voor de toekomst. Dhamma is de natuurwet die het universum bestuurt. De natuurwet 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.

— *ehipassiko*: 'kom en zie'. De Dhamma roept de beoefenaar op om zelf de waarheid te onderzoeken. De Dhamma moet niet dogmatisch, d.i. in blind geloof geaccepteerd worden. De Dhamma

moet forensisch onderzocht worden; moet in vraag gesteld worden en alleen als 'wáár' aanvaard worden als ze voldoet aan *yogi's* ervaring. Vrij onderzoek staat centraal.

— *opaneyyiko*: de *Dhamma* leidt de *dhhammanuvatti* bij elke stap die hij doet naar het 'doel', d.i. naar *nibbana*. Dit wordt gerealiseerd door 'naar binnen te kijken'. In plaats van alsmaar de externe wereld te observeren, moet de beoefenaar zichzelf onderzoeken door middel van meditatie i.c. de onbevredigdheid van het bestaan (*P. dukkha sacca*) begrijpen; de oorzaak van deze onvrede (*P. samudaya sacca*) loslaten; de beëindiging van de onvrede (*P. nirodha sacca*) realiseren en het pad dat leidt naar de beëindiging van de onvrede (*P. magga sacca*) cultiveren.

— *paccattam veditabbo vinnuhiti*: de *Dhamma* is het waard om individueel ervaren te worden door elke intelligente persoon. De volgeling wordt uitgenodigd om in *Dhamma* te verblijven, d.i. te mediteren op *Dhamma* en *Dhamma* met aandacht te 'ervaren'.



● Betekenis van 'hechting' (*P. upadana*)

Vooreerst deze opmerking: het is soms moeilijk om *Pali*-woorden op een ordentelijke manier te vertalen omdat er gewoonweg geen equivalent voor is. Sommige begrippen 'bestaan' eenvoudigweg niet in onze westerse talen. Dat is ook de reden waarom ik in mijn teksten meestal het desbetreffende *Pali*-woord—tussen haakjes en cursief—toevoeg om allerlei onnodige misverstanden in de mate van het mogelijke te vermijden.

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 rechtmatig bezit, als behorend tot zijn identiteit, beschouwt. Bezit gedefinieerd als niet-bezit door een ander.

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 ontstaan van een identiteit, separaat van het Geheel.

In de *Abhidhamma-pitaka* worden vier soorten hechtingen (*P. upadanani*) opgelijst: hechting aan zintuiglijke verlangens; hechting aan opinies & overtuigingen; hechting aan rituelen & rituelen en hechting aan het geloof in een permanent 'ik'; het geloof in een 'ziel'.



● Hechting (*P. upadana*)

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 meditatie-beoefening. 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.

Hechting is nauw verbonden met het 'ik'. Wanneer het 'ik' verdwijnt, verdwijnt ook hechting. Dan wordt alles spontaan. 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*.



● Perfecte aandacht (*P. yoniso manasikara*)

Nadat de *dhammanuvatti* (M/V/X) 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. vicaya*), ontrafelen (*P. vijateti*) en beschouwen (*P. bhavana*).

Wat behelst die perfecte aandacht (*P. yoniso manasikara*)? ¹⁵⁰

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

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

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

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 *dhamma's* onderhevig zijn. *Yoniso manasikara* legt dan ook de basis voor stroombetre-ding (*P. sotapatti*).

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.* •

Konkreet wil dit zeggen dat *ayoniso manasikara* het onvermogen —niet willen, niet kunnen, niet durven—van de niet-geïnstrueerde wereldling (*P. puthujjana*) is om de werkelijkheid te zien zoals ze wérkelijk is.



● Over wedergeboorte...

Om zijn leer aanschouwelijk te maken gebruikte de Boeddha in zijn voordrachten filosofische en religieuze begrippen die gangbaar waren onder de bevolking. De Boeddha herdefinieerde deze begrippen en gebruikte ze vaak als metaforen om zijn leer te verduidelijken en te illustreren. Eén van deze begrippen is *samsara*.

Samsara is de cyclus van de wedergeboorten. In de *Veda*'s 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 ophoudt maar steeds opnieuw in een ander levend wezen geboren wordt. Wedergeboren wordt. Reïncarnatie wordt in de oosterse religies en filosofieën echter niet als een positief gegeven opgevat.¹⁵¹ Het moet juist de betrachting van elke mens zijn om te ontsnappen aan wedergeboorte en wederdood. Om zich te bevrijden uit reïncarnatie.

Alle levende wezens zitten—totdat ze verlicht ('gezuiverd') zijn—gevangen in *samsara*. Wat er nadien gebeurt, hangt af van de interpretatieve invulling die de diverse religies of filosofieën eraan geven.¹⁵²

Reïncarnatie vindt géén énkele grond in de *buddhasasana*. De Boeddha verwerpt categorisch dat fenomenen een eeuwige essentie bezitten. Dat geldt in de eerste plaats voor de mens zelf. Het *atman* van het brahmanisme doorprikte hij als een verkeerde optie. *Miccha ditthi*.

De Boeddha heeft nooit een vraag besproken, laat staan antwoord, over wedergeboorte of over wat er na de dood gebeurt.

Zulke beschouwingen waren voor de Boeddha—de uiteindelijke verpersoonlijking van de *Muni* van de *Atthakavagga*¹⁵³—slechts *speculaties* waaraan hij zich niet wenste te bezondigen. Wanneer hem ook maar enige vraag gesteld werd in die zin, heeft hij steeds geweigerd er een antwoord op te geven. Ook niet nadat zulke vragen nadrukkelijk werden herhaald. Hij deed er simpelweg het zwijgen toe.

Metafysische speculaties zijn nooit de bedoeling geweest van Boeddha's zoektocht. Het enige dat hij—steeds weer—voorhield

was, dat het leven lijden was; dat de oorzaak van het lijden verlangen was; dat er een uitweg bestond uit dit lijden én dat er een pad bestond dat leidde tot de beëindiging van het lijden (*P. cattari ariya saccani*).

Reïncarnatie is een speculatief concept uit de *Veda's* en *Upanishads*—die na het *parinibbana* van de Boeddha—door zijn uiterst bekwame brahmaanse adepten, in de leer werd geïncorporeerd en dat er alzo voor gezorgd heeft dat de leer gemakkelijk(er) vertaald kon worden naar een publiek dat deze *Veda's* en *Upanishads* eeuwenlang had omhelsd en als 'eigen' identiteit had aanvaard...

Deze ingeschoven concepten legden zo de basis waarop de *Sangha* de boeddhistische religie vestigde. Maar, zoals we weten, zijn *Dhamma* en boeddhistische religie geen synoniemen.

Voor de Boeddha bestaat er niet zoiets als een 'ziel'. Voor de Boeddha bestaat reïncarnatie uitsluitend in de onwetende geest van wie ernaar verlangt.

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' (*P. anatta*).

Het 'worden', het 'wedergeboren' worden (*P. bhava*) uit de *Pali*-*canon* wordt soms in haar *letterlijke* betekenis geïnterpreteerd, namelijk als 'opnieuw geboren worden'. Dit is een misvatting. Het is noodzakelijk om metaforen en allegorieën die in de *sutta's* legio zijn zeer voorzichtig te interpreteren en te demaskeren opdat de ware inzichten van de Boeddha duidelijk te voorschijn komen. Wat de Boeddha bedoelde komt in de hele *Pali*-*canon* erg consistent en coherent naar voor. Het is fout om bepaalde op zichzelf staande passages naar eigen goeddunken een interpretatie te willen geven. Vermeldingen die niet consistent en coherent in de *sutta's* voorkomen zijn meestal toevoegingen van latere datum.

Bhava staat niet voor reïncarnatie. Staat niet voor 'herbeleving'. Wedergeboorte moet zo verstaan worden dat alle manifestaties, alle verschijnselen; alle fenomenen; alle dingen; alle *dhamma's* ontstaan en vergaan in één moment.

De Wet van Afhankelijk Ontstaan verklaart hoe 'worden' ontstaat. Maar ook hoe 'worden' kan vernietigd worden. Als dusdanig verklaart *paticca samuppada* het wiel van geboorte en dood.

Paticca samuppada—de Wet van Afhankelijk Ontstaan—vormt de hoeksteen van *Dhamma*. De Boeddha zei:

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

De beoefenaar die *paticca samuppada* begrijpt, 'ziet en kent' (*P. janami passami*) de *Dhamma*. Hij herkent in alle verschijnselen en manifestaties het *Dhammawiel*—'de draaiende cirkel van oorzaken en voorwaarden'. Het tijdloos ¹⁵⁴ roterende wiel van *hetu*'s en *pacaya*'s. ¹⁵⁵ Het eeuwig voortdenderende *Proces*, de *Flow* van wijzigende oorzaken en voorwaarden. Het is dit *Proces*, deze *Flow*, die de Boeddha 'worden' (*P. bhava*) noemde.

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

Elk moment dat de *dhammanuvatti* een keuze maakt (*sankhara*'s van resp. verlangen en afkeer), creëert hij zijn wereld, 'wordt' (!) hij opnieuw geboren. *Bhava*. 'Weder-geboren'.

Wedergeboorte kan nooit een 'doel' vormen voor de beoefenaar. Het enige 'doel' dat de beoefenaar zich moet stellen is: bevrijding uit *dukkha*. In dit leven. Zelfrealisatie. *Nibbana*. Zie in dit verband de *Anuradha Sutta*. ¹⁵⁶

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

Voor de *Muni* van de *Atthakavagga* ligt de nadruk op de beëindiging van het lijden in *dít* leven. Hij is niet geïnteresseerd in wat er *nà* dit werelds bestaan—ná het definitief uiteenvallen van de *khandha*'s—zou 'kunnen' gebeuren.

Zo wordt 'wedergeboorte' in de *sutta's* van de *Atthakavagga* verstaan als het continu, doorlopend opnieuw 'herboren' worden, d.i. het wedergeboren worden van moment-tot-moment. Zulke 'wedergeboorte' vindt in *dít* leven permanent plaats. In het hier-en-nu. En van moment-tot-moment. Niet in een verre onbestemde toekomst. *Nibbana* moet in *dít* leven verwezenlijkt worden. Maar ook in de andere *sutta's* laat de Boeddha er niet de minste twijfel over bestaan dat het zijn bedoeling was om zijn volgelingen zo snel mogelijk naar ontwaken te leiden. Hij stelde alles in het werk—door het aanreiken van enorm veel 'vaardige' hulpmiddelen (*P. upaya's*)—om het 'zien en weten' (*P. nanadassana*) van zijn *bhikkhu's* in een stroomversnelling te brengen.

In de *Guhatthaka-Sutta* van de *Atthakavagga* ¹⁵⁷ • *bevindt diegene die verlangt naar wedergeboorte in een volgend leven zich op het hellend vlak van begeerte* • dat—zoals we weten—leidt tot ellende, smart en zorgen om wat er zal gebeuren op het moment van de dood.

Zij die verlangen naar 'worden'—• *dorstend naar 'worden'* •—vergelijkt de Boeddha in deze *sutta* metaforisch met • *vissen die spartelen in de opdrogende krekens van een stroom: ze dolen rond in hun tomeloze zelfzucht.* • ¹⁵⁸

De *Muni* echter, die niet enkel het verlangen naar zintuiglijke begeerte heeft verlaten, maar eveneens het verlangen naar wedergeboorte heeft losgelaten, bevrijdt zich volkomen van deze doodsangst: • *Hij hunkert niet naar deze wereld; noch naar de volgende. Hij heeft de stroom overgestoken.* • ¹⁵⁹

Kortom: wedergeboorte, in de betekenis van reïncarnatie, vindt geen steun in *Dhamma*. Laat het dus los. Maak er geen strijdpunt van.

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, onaantastbaar, is voorbij alle tegenstellingen en elke schepping. •

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

Door deze permanente veranderlijkheid en vergankelijkheid (*P. anicca*) bezitten manifestaties geen enkele stabiliteit, geen enkel zelf. Ze zijn zelfloos (*P. anatta*). 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. Zelfloosheid is hun natuur. *Tathata*.

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 alle dingen, namelijk de vergankelijkheid ervan (*P. anicca*).

Bhikkhu Buddhadasa ¹⁶⁰ analyseerde 'wedergeboorte' magistraal als volgt: ¹⁶¹

• *De Boeddha zei:*

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

Dát is het. Dat is álles waar het in Boeddha's leer om draait: dukkha en de beëindiging ervan.

We hoeven dus geen tijd te verspillen met te redetwisten over de vraag of er sprake is van wedergeboorte of niet. Dat is immers geen fundamentele vraag.

De fundamentele kwestie is dukkha en het einde van dukkha, de eliminatie van dukkha—het doven van dukkha.

Als er een geboorte is, zal er dukkha zijn. Of het nu geboorte is of wedergeboorte, het leidt tot dukkha.

Dus het doet er niet toe hoe je het noemt. Waar het om draait is dat dukkha ontstaat. Dat dukkha 'geboren' wordt.

Als dus de fundamentele zorg of vraag of doelstelling dukkha en het einde van dukkha is, hoeven we ons geen zorgen te maken over de trivialiteiten van wedergeboorte. Het enige dat belang heeft, is dat je dukkha dooft, dat je dukkha beëindigt.

En dit is de reden waarom de Boeddha anatta onderwees. De Boeddha onderwees anatta als dé manier om deze waarheid volledig in jezelf te realiseren. Anatta is dé manier om dukkha te beëindigen, de manier om dukkha te doven.

Dus de Boeddha onderwees anatta omdat het cruciaal en centraal staat voor de beëindiging van dukkha.

Dit is waar de leer van de Boeddha over gaat: hoe kunnen we dukkha uitdoven ? Daarvoor is het dus noodzakelijk om anatta te begrijpen.

Argumenteren of discussiëren over wedergeboorte is een louter academisch item. Het staat niet centraal. Het is niet het primaire probleem.

Deze discussie kan gesloten worden door te zeggen dat, als je anatta correct en volledig begrijpt, je voor jezelf zult ontdekken dat er geen wedergeboorte is. En evenmin reïncarnatie. En dat is het einde van het verhaal. •



● Conditionering

Van een *kalyanamitta* kreeg ik de vraag wat 'conditionering' eigenlijk betekent. Of anders gezegd wat 'conditioneringen' zijn?

Soms zegt een verhaaltje méér dan vele diepzinnige beschouwingen... Lees even mee... ¹⁶²

Een kalkoen wordt door een slager 1.000 dagen lang gevoed. Iedere dag dat de slager hem te eten geeft, wordt de kalkoen bevestigd in zijn analyse dat de slager het beste met hem voor heeft, dat de slager zijn vriend is.

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

Totdat na 1.000 dagen kerstmis aanbreekt...

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

Welke 'denkfout' maakte de kalkoen?

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

De cruciale fout die de kalkoen maakte is dat hij vergat om een onderscheid te maken tussen natuurlijke stabiliteit en geforceerde stabiliteit. Terwijl zijn situatie uiteraard niet bepaald natuurlijk was. Zijn geconditioneerd denken werd hem fataal...

Conclusie: 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 anders over ons denken, van onze angst voor de dood, van onze onwetendheid over de werkelijke werkelijkheid. Gevangenen van on-

ze zintuigen, die ons mentaal en emotioneel functioneren beheersen.

Onze zintuigen verleiden onze geest tot het steeds opnieuw herhalen van mechanische gedachten en handelingen. De voortdurende repetitie heeft het nefaste gevolg dat de conditioneringen niet afnemen maar worden versterkt.

Hierdoor wordt de keten die ons aan de zintuiglijke wereld bindt alsmaar sterker. En onze vrijheid steeds meer beknot.

Om conditionering te counteren bestaat slechts één tegengif: permanente aandacht. En volharding. Een moeilijke opdracht. Maar één die perspectief biedt. Écht perspectief, niet in de flamboyante betekenis die onze bevlogen machthebbers in Corona-tijden aan dit woord gegeven hebben: het 'rijk der vrijheid'... om knaldrang uit te drukken...



● Wat is ontwaken? Wat is wakker worden? Wat is Verlichting?

De Boeddha verwoordde zijn Ontwaken in de *Dhammapada* ¹⁶³ op een weergaloze manier:

• *Vele geboorten heb ik samsara doorlopen, op zoek naar de bouw-
wer van dit huis, maar vergeefs heb ik gezocht. Pijnlijk is het om
steeds weer geboren te worden.* ¹⁶⁴

*Maar nu heb ik je gezien, Huizenbouwer! Je zal niet opnieuw dit
huis voor me bouwen: al je spanten zijn gebroken en je nokbalk is
versplinterd. Mijn geest heeft het Ongeconditioneerde bereikt. Be-
geerte is tot stilstand gekomen.* •

Ontwaken is het verdwijnen; het loslaten; het oplossen; het ver-
dampen; 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 'ver-
haal'; ons identificeren met óns individueel persoonlijk 'drama'. En
zo ónze illusoire wereld creëren en opbouwen.

Verlichting is het ervaren van het niet-duale. Van de heelheid van
alles-met-alles. Het is het onderkennen van de ruimte—'*de weids-
heid waarin dingen bestaan, waaruit ze opkomen en waarin ze ver-
dwijnen*' (Paul Van hooydonck). Het is het 'zien' van de onbe-
schrijfbaar openheid die zich in élk moment van het continu 'pro-
ces' van ontstaan en vergaan openbaart.



● Alles ontstaat uit gedachten

De Boeddha spreekt in de *Dhammapada* als volgt: ¹⁶⁵

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

Alles hangt af van onze gedachten. Ons denkproces bepaalt ons gedrag. Ons hele 'leven' en 'onze wereld' wordt gecreëerd door onze gedachten. Ons 'leven', onze 'wereld' is geschapen door onze gedachten. Wij creëren onze eigen wereld.

Eihei Dogen formuleerde het eenvoudig zo: • *Bergen behoren toe aan de mensen die ervan houden.* •

Alles ontstaat in de geest, zowel het aangename als het onaangename; het meest verhevene en het meest schabouwelijke; Boeddha en Mara.

Wat we als een probleem ervaren ontstaat in onze geest. Wat we als vreugdevol aanmerken, ontstaat in onze geest. We klampen ons vast aan onze gedachten. We identificeren ons met onze gedachten. We worden er één mee. *Upadhi*. ¹⁶⁶ Onze gedachten bepalen of we ons gelukkig of ellendig voelen. Gedachten zijn machten.

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

Wanneer we anders gaan denken ontstaat een mens die de wereld op een andere manier ervaart. Anders gezegd: ontstaat een ander soort mens. Als je gedachten veranderen, verandert de wereld. Wijzigt de wereld. Als je anders op de wereld reageert, reageert de wereld ook anders op jou.

Maar laten we eens diep aandachtig kijken. Wat is dit 'ik' dat uit onze gedachten ontstaat?

Iedere ervaring is een verschijnsel van onze eigen geest. Wat we 'zijn' is het resultaat van ons denken. We 'zijn' wat we denken.

Dit 'ik' is een bedenksel van onze geest. Het 'ik' is niet méér dan de perceptie (*P. sanna*) die we van onszelf hebben. Die perceptie, die voorstelling, die veronderstelling, is een subjectief gegeven. Subjectiever kan het haast niet worden. Het is een illusie. Een begoocheling. *Beauty is in the eye of the beholder*. In het diepst van onze gedachten zijn we zelfs god. (Willem Kloos).

Zo verwordt dit 'ik' tot een kapstok waar we al onze voorstellingen aan (kunnen) ophangen en ons op deze manier een plaats veroveren in de wereld. Het gevolg is dat dit 'ik' tot een slaaf verwordt vermits onze hele identiteit vasthangt aan de kapstok. Zo wordt 'onze' hele wereld een interpretatie van onze geconditioneerde opvattingen. Zo wordt déze aarde een caleidoscoop van 8 miljard 'wereldjes'—8 miljard 'ik'-jes die zich separaat opstellen t.o.v. het Geheel. Miljarden illusies.

Samsara en *nibbana* spruiten voort uit dezelfde bron: de geest is de bedenker van beiden. We 'worden' (*P. bhava*) wat we denken. De geest is de basis van alles: zowel van illusie als van werkelijkheid. Enkel door de geest te zuiveren—d.i. door illusies als begoochelingen te herkennen én werkelijkheid als werkelijkheid—kunnen we tot innerlijke vrede komen. Dit is een persoonlijke taak. Niemand anders kan dit in je plaats doen. *Atta hi attano natho*. Jij—en jij alléén—bent je eigen beschermer.

Wanneer de *dhhammanuvatti* erin slaagt om de gedachten, indrukken, gevoelens, ideeën die opkomen te neutraliseren—d.i. door te beletten dat zijn geest er een verhaal óf een drama van maakt—houdt hij zijn geest zuiver. Wil de beoefenaar zichzelf realiseren moet hij dus *voorbij* zijn gedachten gaan.

Een zuivere geest is onze oorspronkelijke geest, ons oorspronkelijk gezicht. Het is die ruimte tussen twee gedachten. Die onbezoedelde ruimte waarin de dingen ontstaan en vergaan. Het proces. *Dhamma*.

Linji:

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



● Alles ontstaat uit gedachten

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. Naar de 'ruimte' *tussen* twee gedachten.

Wanneer men zijn ware aard wil kennen, wanneer men de dingen wil zien en ervaren zoals ze werkelijk zijn moet de beoefenaar *voorbij* dualiteit te gaan.

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

Trek er de gepaste conclusies uit.



● Brahnavihara's

De letterlijke vertaling voor '*brahmavihara's*' (*P.*) is '*het klooster van Brahma*'. Meestal wordt het begrip vertaald als '*de verblijfplaats van de goden*'. Een mooie metafoor. Andere synoniemen zijn: '*de onmetelikheden*' of '*de Vier Verheven Gemoedstoestanden*'.

Waar komen deze omschrijvingen in de praktijk op neer?

Het zijn '*goddelijke toestanden*'; '*hoedanigheden*'; '*emoties*'; '*hart-kwaliteiten*' die de *dharmmanuvatti* moet ontwikkelen om een antidotum te vormen tegen de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*).

Deze kwaliteiten zijn: liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*), mededogen (*P. karuna*), medevreugde (*P. mudita*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha*). Het zijn de vier hoogste emoties en de enige vier die de Boeddha in de Pali-canon als waardevol en heilzaam bestempelt.

In het kort:

— *metta* (liefdevolle vriendelijkheid) betekent liefde, vrede, zonder onderscheid van de persoon. Aan de basis ligt het 'niet-zelf' denken. Liefde en aandacht gaan naar de mens als wezen, niet naar dit of dat individu dat ons om een of andere reden aanspreekt op een bepaald moment. Deze attitude geldt niet enkel voor de mens, maar voor *alle* wezens en levensvormen. Het betekent: liefdevol begaan zijn met alle wezens zonder onderscheid: geen énkelen levensvorm is immers vrij van lijden. Alle wezens hebben *metta* nodig.

— *karuna* (mededogen): aangezien alle wezens onderworpen zijn aan dezelfde wetmatigheid in dit bestaan, kan men nooit iemand oordelen of veroordelen; kan men niemand afstoten of uitsluiten. *Karuna* is in feite het solidariteitsgevoel met alles wat bestaat.

— *mudita* (medevreugde) is vreugde met de voorspoed die alle wezens (kunnen) ondervinden.

— *upekkha* (gelijkmoedigheid) is het actief aanvaarden van het bestaan zoals het is, zonder voorkeur, zonder afkeer.

Patanjali, de Indiase geleerde en filosoof, die leefde in de 2de eeuw vóór GTR, interpreteerde de *brahmavihara's* als volgt:

• *Vriendelijk voor hen die gelukkig zijn; mededogend voor hen die lijden; vreugde voor hen die deugdzaam leven en gelijkmoedigheid voor de boosaardigen.* •

Ieder mens draagt de kiem van deze verheven emoties in zich. De *brahmavihara's* staan synoniem voor onze boeddhanatuur.

Wanneer we de *brahmavihara's* ontwikkelen, realiseren, verinnerlijken, dan verandert dat grondig ons bewustzijnsniveau. Al deze 'verblijfplaatsen' zijn krachtige remedies tegen negatieve emoties:

- *metta* staat tegenover boosheid, haat, irritatie en frustraties
- *karuna* staat tegenover hulpeloosheid en pestgedrag
- *mudita* staat tegenover jaloersheid
- *upekkha* staat tegenover discriminatie en sterke emotionaliteit

Een erg belangrijke opmerking over deze verheven kwaliteitsstaten: ze hebben niet enkel betrekking op de anderen, maar evenzeer op onszelf. Beter: we moeten ze eerst op onszelf betrekken voordat we ze relateren tot de anderen. Anders verwoord: wil je de wereld verbeteren, begin bij jezelf.



● Wakker worden

De beoefenaar vóór en na 'het wakker worden' is 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 alles plóts, spontaan, onverwachts, maar zeer manifest (als alle oorzaken en voorwaarden ertoe vervuld zijn) 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*. Van een 'wereldling' —een niet-geïnstrueerde doorsnee mens— tot een 'edel persoon'.

Wakker worden is een totaal andere manier van de wereld ervaren. Het is inzicht verwerven in de wérkelijke aard van de dingen. Het is het wegnemen van de sluier van onwetendheid.



● Waar het écht om draait

‘Zie’ hoe de dingen zijn: ‘leeg’. Zonder substantie. Zonder enige vastheid. Zonder ‘ziel’. Voortdurend veranderende processen. Het causale resultaat van steeds wijzigende parameters.

Door het ‘zien’ (inzicht, begrip, bewustzijn, ‘ervaren’) van ‘leegte’ ziet de beoefenaar (M/V/X) de dingen zoals ze werkelijk zijn. De beoefenaar ziet de ‘ware aard’ van de dingen. En wat is die ‘ware aard’? Dat is de vergankelijkheid van alle geconditioneerde dingen. Van alle verschijnselen, fenomenen, dingen (*P. dhamma*’s) die voor hun ontstaan, bestaan en vergaan afhankelijk zijn van een multi-tude aan oorzaken en voorwaarden.

De Boeddha noemde dit *anicca*. Vergankelijkheid.

De beoefenaar die *anicca* in zichzelf realiseert (= herkent, erkent en één wordt met deze ervaring) én dit gelijkmoedig aanvaardt, bevrijdt zichzelf uit zijn onvrede. Uit *dukkha*. Hij is verlicht. Ontwaakt. Wakker. Hij is een stroombetreder (*P. sotapanna*) geworden.

Oefen. Beoefen. Dit. Niets anders. Dit is de kern van *Dhamma*. De kwintessens. Waar het écht om draait.



● Ieder is zijn eigen beschermer

In de *Dhammapada* ¹⁶⁷ zegt de Boeddha het volgende: • *Atta hi attano natho—ieder is zijn eigen beschermer* •

De meesten onder ons bewandelen tijdens hun leven de bekende, platgetreden paden. Anderen durven al eens 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*. Letterlijk vertaald: Edele mensen. Dit zijn personen met een niet-dogmatische instelling. Met een tegendraadse en eigenwijze ingesteldheid. Mensen met een vrijheid-scheppende, niets aannemende, alles zelf aftoetsende en onderzoekende houding. Het zijn vrijdenkers. Libertijnen. Een uiterst aparte, zeldzame categorie. Maar het voelt zo goed om zulke mensen te ontmoeten en in hun gezelschap te vertoeven.

Het zijn deze edele mensen die het pad belopen 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*. Voor het kalmeren van passie en tevredenheid met het simpele leven, waaraan geen verdere eisen meer gesteld worden.

Zonder hoofd boven hun hoofd zijn deze *ariya-puggala* hun eigen meester. Zij zijn goden '*in het diepst van hun gedachten*' (Willem Kloos).

Onafhankelijk van elke opinie zijn zij hun eigen beschermer. Hun eigen eiland waar de *tsunami's* van onwetendheid, verlangen en

afkeer geen enkele vat op hebben. Als *vrijdenkers* gaan zij recht door zee naar de waarheid. Hún waarheid. Zonder omwegen.

Zoals Eknath Easwaran het formuleerde: ¹⁶⁸

• *Lacking nothing, craving nothing, they stay in the world solely to help and serve.* •



● 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 'edele' (*P. ariya*) van hem te maken. Om van een niet-geïnstrueerde 'wereldling' (*P. puthujjana*) een 'ariya-puggala' 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 te staan. Want met het 'betreden van de stroom' (*P. sotapatti*) wordt de leerling autonoom in zijn of haar beoefening en is zo niet langer spiritueel afhankelijk van het gezag van een andere persoon (*P. apara-paccaya*) ¹⁶⁹ om autonoom door te gaan op het Middenpad.

Leraar zijn vergt afstand: om een spiritueel leider zijn en te kunnen blijven moet een leraar afstand houden. Bereikbaar, maar op afstand. Niet aanraakbaar.

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

In de vroeg-boeddhistische *sutta's* is de rol van de leraar duidelijk omlijnd en laat geen enkele opening voor interpretatie.



● De sleutel tot bevrijding

De sleutel tot bevrijding uit *dukkha* kan in één woord worden samengevat: *anicca*.¹⁷⁰

In zijn eerste toespraak—de *Dhammacakkappavātana Sutta*¹⁷¹—in het Hertenpark van Isipatana in Sarnath spreekt de Boeddha als volgt:

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

De *Visuddhimagga*¹⁷² van Buddhaghosa definieert 'anicca' als volgt:

• *Het is het verschijnen, voorbijgaan en veranderen van de dingen, of het verdwijnen van dingen die zijn ontstaan of zijn opgekomen. Dit betekent dat deze dingen nooit op één bepaalde manier standhouden, maar van moment tot moment verdwijnen, veranderen en oplossen.*•

Wie het proces van vergankelijkheid van de dingen ziet en in zichzelf realiseert bevrijdt zichzelf. Wordt wakker. Ontwaakt.



● 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 samengesteld 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. Elk begin baart een nieuw einde. Elk einde verwekt een nieuw begin.

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

Elk ogenblik beseffen dat niets eeuwig is. Dat alle dingen, alle *dhamma's* samengesteld zijn uit én afhankelijk van de interactie van de vier elementen (*P. dhatu's*). Aarde. Water. Vuur. Lucht. Dat het hele universum één doorlopende manifestatie van energie is. Dat er géén énkele vastheid bestaat. Geen stabiliteit. Geen zelf.

Het hele universum is in voortdurende beweging. Van de grootste interplanetaire ecliptica tot in het kleinste onderdeelje. Dit is de natuurwet. *Dhamma*. Alles vloeit in mekaar. Een proces. Een flow. Een flux. Een stroom. Het diepe, heldere besef van afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*) dat elke begoocheling ontwortelt en doorsnijdt.

De Boeddha zei:

• *Wie paticca samuppada ziet, ziet de Dhamma. Wie de Dhamma ziet, ziet mij.* •

Ervaar deze vergankelijkheid in élk moment. Observeer je adem. Jouw persoonlijk *basecamp*. Aandachtig. Zie hoe de adem zichzelf

elk moment bevrijdt. Zich loswrikt uit de omknelling van zijn omhulsel. Autonoom. Onbewust. Spontaan. Zonder 'ik'.

Ervaar hoe geen enkele adem gelijk is aan de vorige. Noch aan de volgende. Ervaar dit proces van ontstaan en vergaan. Bevrijd jezelf. Je adem toont je de weg. Zolang je leeft.

Zoals *supra* gezegd: ontstaan en vergaan geldt voor álle *dhamma*'s. 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. Wars van alle structuren en vormen die dit verval pogen te maskeren. Zelfs de grootste kathedralen vallen in puin. De tempels in de Baganvlakte in Myanmar vormen één grote ruïne. Een illustratie van wat de Boeddha leerde.

Verder wijst de Boeddha erop dat zijn Leer niets 'nieuw' inhoudt, maar vroeger (vóór zijn ontwaken) reeds bestond. Anders gezegd: hij claimt nergens de initiële ontdekking ervan. Géén persoonlijke inspiratie. En zeker geen goddelijke ingeving. Enkel inzicht door gelijkmoedige aandacht. Door experiëntiele ervaring. Hij herhaalt op verschillende plaatsen in de *sutta*'s dat hij deze eeuwenoude wijsheid 'slechts' opnieuw ontdekt heeft en vervolgens gepredikt.

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.

Het Proces...



● Wat gedaan moest worden is gedaan...

Op meerdere plaatsen in de *Pali*-canon verschijnen de cryptische woorden • *Katam karniyam*—wat gedaan moest worden is gedaan.”

Wat is de betekenis ervan?

Katam karniyam slaat op de realisatie door de *dhhammanuvatti* van de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*), i.c. het begrijpen van het lijden (*P. dukkha sacca*); het loslaten van de oorzaak van het lijden (*P. samudaya sacca*); het realiseren van de beëindiging van het lijden (*P. nirodha sacca*) en het cultiveren van het pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden (*P. magga sacca*).

Om die reden ben ik er voorstander van om het begrip *cattari ariya saccani* te vertalen als de Vier Waarheden of Werkelijkheden van de Edele Volgeling. Zulke translatie is even verdedigbaar als de traditioneel gebruikte vertaling ‘Vier Edele Waarheden’, maar het wijst veel directer naar de essentie waar het om gaat. het is vatbaarder. Receptiever. Toegankelijker.

De zin die in de *sutta*’s volgt op ‘*katam karniyam*’ verwijst naar de apotheose: ‘*Naparam itthattaya — Er is niets meer dat tot terugkomst (in deze wereld) leidt*’. Of anders verwoord: ‘*Dit is onze laatste geboorte. Nu is er geen wedergeboorte meer*’.

Dit is een verwijzing naar de complete uitdoving van het ‘worden’ (*P. bhava*) door de *dhhammanuvatti*. Het substraat (*P. upadhi*) van ‘worden’, van bestaan, van ‘weder’-geboorte krijgt geen brandstof meer. Dit is *sabbupadhi-patinissagga*. Het loslaten van alle *substrata*.

De veelgebruikte uitdrukkingen ‘*katam karniyam*’ en ‘*naparam itthattaya*’ zijn metaforen voor bevrijding, voor zelfrealisatie, voor het bereiken van *nibbana*.



● Een constante flux van verandering...

Vlak vóór zijn ontwaken, tijdens de eerste nachtwake, ¹⁷³ verkreeg Siddattha Gotama inzicht in zijn ontelbare vroegere levens.

In detail zag hij het eeuwige proces van ontstaan en vergaan—deze eindeloze cyclus van geboorte en dood. Dit 'proces' dat zich uitstrekt over alle tijdperken. Hij noemde dat *samsara*. Zo gebruikte hij het vedische begrip van wedergeboorte uit de *Upanishads* dat zijn geschoolde toehoorders erg vertrouwd in de oren klonk en herdefinieerde het tot een prachtige metafoor om het bestendige 'worden' (*P. bhava*) van de wereld te duiden.

De toekomstige Boeddha zag (*P. janami passami*) dat het hele universum één doorlopende manifestatie van energie is. Hij ervoer—2400 jaar eerder dan wat Charles Darwin wetenschappelijk documenteerde—hoe alles met alles en iedereen met iedereen verbonden is. Dat alles naadloos in mekaar vloeit. Een Proces is...

Hij observeerde zijn lichaam ‘van de top van zijn hoofd tot aan de tippen van zijn tenen en van de tippen van zijn tenen tot aan de top van zijn hoofd.’

Hij 'zag' dat in zijn hele lichaam op élk moment alles veranderde; dat op géén enkel moment ook maar iets hetzelfde bleef. Hetzelfde gold voor zijn gevoelens en gewaarwordingen. Ook hier stelde hij vast dat géén enkel gevoel en géén enkele gewaarwording ook maar één moment onveranderd bleef.

Hij 'zag' dat alles ontstaat om direct weer te vergaan. Dat alles veranderlijk en vergankelijk (*P. anicca*) is. De toekomstige Boeddha beseftte dat de vergankelijkheid die hij in zijn eigen lichaam, in zijn eigen gevoelens en in zijn eigen gewaarwordingen waarnam, voor alle fenomenen gold. *Anicca* als kenmerk voor *alle* verschijnselen.

Doordat dit cyclische 'proces' van ontstaan en vergaan geen begin en geen einde kent verloren de begrippen geboorte en dood voor hem hun betekenis.

De Boeddha zag dat de lineaire begrippen geboorte en dood slechts rechtstreekse gevolgen zijn van onwetendheid, van verwarring, van confusie (*P. avijja*) dat er een 'ik' – een permanent 'zelf' (een 'ziel') bestaat, afgezonderd van de rest.

Voor de *dhammanuvatti* vormt het ervaren van *anicca* de belangrijkste stap op zijn weg naar bevrijding. Het is de sleutel tot stroombetreding (*P. sotapatti*).

Wil de gevorderde beoefenaar een stroombetreder (*P. sotapanna*) worden dan moet hij deze flow, deze stroom van vergankelijkheid zien én ervaren. Zonder dit inzicht zal hij nooit de stroom betreden.

Om *sotapanna* te worden moet hij het bestaan begrijpen (= 'ervaren en realiseren' → *P. paccanubhoti*) ¹⁷⁴ als een continue, cyclische evolutie, waar *alles* in constante verandering is. Als een proces. Als een flow. Als een stroom van energie. Als een constante flux van verandering... ¹⁷⁵



● Waarheid

'Waarheid' (*P. sacca*) staat voor alles wat wáár is. Zo is *Dhamma* wáár. *Dhamma* is de natuurwet. Het is de kosmische wet, het 'proces', de werkelijkheid zoals ze werkelijk is. *Yatha-bhuta*.

Volgens de *Pali*-canon moet elke absolute, onveranderlijke werkelijkheid (of ultieme waarheid) aan vier criteria voldoen: ze moet universeel (i.c. niet sektarisch) zijn; ze moet nodig zijn; ze moet onvermijdelijk zijn; en ze moet wáár zijn in het verleden, in het heden en in de toekomst.

Deze criteria vergen geen geloof. Door persoonlijke observatie en nuchtere analyse kan ieder mens deze richtlijnen onderschrijven. Zonder enig vleugje dogmatiek. Als een rationeel proces van puur Vrij Onderzoek.

Deze definitie is erg exhaustief en—wellicht daarom—op erg weinig fenomenen van toepassing. Zo vallen goden, religies, ideologieën, filosofieën, opinies, axioma's, politieke, financiële, economische systemen, staten en samenlevingsvormen uit de boot. Geen enkele van bovengenoemde fenomenen voldoet aan de gestelde waarheidsvereisten. Maar bovenstaande verschijnselen schragen wel onze zintuiglijke wereld.

Dan stelt zich onherroepelijk de volgende vraag: Wat vormt de basis van deze onwaarheden? Waar vinden deze onwaarheden, misleidingen, begoochelingen hun bestaansgrond?

Zijn het erupties van ons ego? Zijn het uitingen van ons geloof in een 'persoonlijkheid' (*P. sakkaya-ditthi*)?

Of uitvloeisels van onze gehechtheid aan rituelen of rituelen (*P. silabata-paramasa*)?

Of zijn het placebo's waardoor we onze twijfels pogen weg te duwen (*P. vicikiccha*)?

De Boeddha noemde het verbreken van deze drie ketens (*P. samyojana*'s) de absolute voorwaarden om de stroom te betreden. Hij stelde dat wie stroombetreder wil worden 'het huis moet verlaten'. 'De thuisloosheid moet intrekken'. Uit zijn geconditioneerd cocon moet breken. Zichzelf moet realiseren. Een meester worden.

Er is nog heel wat werk aan de winkel om de meesten aan de haren op te trekken uit het moeras van onwetendheid, verlangen en afkeer.



● Over illusie (P. maya)

Er is een duidelijk onderscheid tussen enerzijds de werkelijkheid van het 'proces' van ontstaan, bestaan en vergaan en anderzijds de illusie van een 'zelf'.

Het proces is geen begoocheling: alle verschijnselen ontstaan, bestaan eventjes en vergaan. Wanneer de vereiste oorzaken (*P. hetu*'s) en voorwaarden (*P. paccaya*'s) zich manifesteren. Het proces is een duidelijk waarneembare werkelijkheid. De illusie zit niet verborgen in het 'proces'.

De illusie manifesteert zich door het feit dat de 'wereldling' (*P. puthujjana*) de verschijnselen beschouwt als stabiel, als (eeuwig)-durend. De niet-geïnstrueerde 'wereldling' (*P. puthujjana*) wil niet, kan niet, durft niet zien dat de verschijnselen 'leeg' zijn aan stabiliteit, 'leeg' zijn aan essentie, 'leeg' aan substantie. Dat ze 'zelfloos' zijn (*P. anatta*). Dat ze veranderen in elk moment en van moment-tot-moment.

Konkreet en *to the point*: je bent niet meer wat je was toen je dit artikeltje begon te lezen. Je bent een flow van permanente transformatie. Een stroom van muterende energie. Een ondefinieerbare ruimte waarin alles ontstaat, eventjes bestaat en opnieuw vergaat. Zonder vastheid. Zonder essentie.

In die ruimte beweegt alles, transformeert alles, resoneert alles. Die ruimte is één langgerekte echo tot de oerknal. En verder...

Kan jij hiermee leven? Zo ja, dan ben je klaar om de stroom te betreden.



● Illusie en Conditionering

Is alles in orde?

Ja, zeggen we dan. Maar alles lijkt één hoop grote ellende. Niets is OK. Eén grote knoeiboel. Niets strookt met wat men ons geleerd heeft. Noch met wat de structuren die ons omringen ons dagelijks trachten wijs te maken. En beterschap lijkt ook in de toekomst niet voorhanden. *Dukkha*...

... *Dukkha* is de georganiseerde chaos in ons denken dat zich op alle vlakken manifesteert en veruitwendigt *Dukkha* is 'lijden' in de breedste zin van het woord...

... En tóch is alles in orde. Het is compleet conform aan het proces van het bestaan zoals het is: vergankelijk (*P. anicca*); onbevredigend (*P. dukkha*) en 'leeg' aan zelf (*P. anatta*).

Alleen kijken we verkeerd. Men heeft ons geleerd naar de eeuwigheid te kijken, ons te vereenzelvigen met eeuwigheid, met vastheid, terwijl de waarheid juist in de vergankelijkheid verborgen zit.



● De Poortloze Poort

De door Boeddha getoonde wegen naar bevrijding zijn velerlei, 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*' (Stephen Bachelor). ¹⁷⁶

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—Gebruikelijke Tijd Rekening). Het vormt in deze boeddhistische 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 het plotse 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.

Dogen, Eihei, (1200-1253) in de Shobogenzo —• *De grote weg, indien volledig beoefend, is bevrijding en verwerkelijking.* •

En hij voegt hieraan toe:

• *Bevrijding betekent dat we in leven van leven bevrijd zijn en dat we in dood van dood bevrijd zijn. Er is tegelijk bevrijding van leven en dood, alsook indringen in leven en dood. Zó is volledige beoefening van de Grote Weg. Het is tegelijkertijd leven en dood opgeven en tevens leven en dood volledig 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 straten. Wie ooit 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 en concepten te beschrijven. Wie dit poogt te doen struikelt verbaal over zijn eigen woorden en 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 ervaring: het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*).

Dhamma is één. Alhoewel ze op verschillende manieren wordt uitgedrukt en geïnterpreteerd bestaan er niet meerdere *Dhamma's*.

Zen-patriarch Sengh-Ts'an drukte het als volgt uit: • *Versillen in mening ontstaan uit de behoefte van de onwetende.* •



● Vertrouwen (*P. saddha*)

De Boeddha raadde zijn volgelingen in de *Kalama Sutta* ¹⁷⁷ aan om aandachtig al zijn leerstellingen te onderzoeken. Uit te pluizen. Forensisch te verifiëren.

Vertrouwen (*P. saddha*) hebben in je spirituele praktijk betekent dus ook dat je de mogelijkheid aanvaardt dat je het bij het verkeerde eind kunt hebben. Dit is Vrij Onderzoek—de mentale ingesteldheid die duisternis verdrijft. Vrij denken. Zélf denken. Niet over je laten lopen. Zoals de kersverse Belgische minister van Buitenlandse Zaken, Hadja Lahbib, als pratikerend boeddhiste in haar inauguraal interview nadrukkelijk poneerde: '*Malgré tout, je reste capitaine de mon âme.*'

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

Deze grens is de voedingsbodem voor wijsheid. De plaats waar hij de stroom betreedt. De Rubicon oversteekt. Inzicht verwerft in zijn wereldse situatie (*P. lokiya*) én verbinding maakt met het transcendente niveau (*P. lokuttara*).

Anders gezegd: duidelijk het onderscheid 'ervaart' tussen de relatieve zintuiglijke realiteit (de illusie, de begoocheling) en de absolute werkelijkheid (datgene wat wáár is).

In de *Pali*-canon wordt dit moment *gotrabhu-citta* ¹⁷⁸ genoemd.



● Bevrijding (*P. vimutti*)

'*Vimutti*' staat voor bevrijding door het vernietigen van *dukkha*. Het is het resultaat (*P. phala*) van helder begrip en zuiver inzicht in het Pad.

In de *Saccavibhanga Sutta* ¹⁷⁹ wordt 'zuiver inzicht' (*P. samma dīthi*) 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*). Anders verwoord: wij bemeesteren dit 'ik' niet. Zoals de Boeddha het onverbiddelijk aangeeft in de *Anattalakkhana Sutta*: • *Dit is niet van mij. Dit ben ik niet. Dit is niet mijn zelf.* •

De *dhammanuvatti* die *anicca* begrijpt, weet dat *dukkha* er het gevolg van is en *anatta* haar ultieme waarheid.

Zuiver inzicht 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.

Herlees deze laatste paragraaf en reflecteer erop. Indringend. Het maakt je duidelijk waar je aandacht naartoe moet gaan. En ook wat je beter onaangeroerd achter je kunt laten.

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. Maar let op: 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 uit *dukkha*.

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'.



● De metafoor van de oceaan

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

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

Wat is haar betekenis?

De stroombetreder (*P. sotapanna*) wéét (*P. janati*) ¹⁸⁰ dat 'geboorte' en 'dood' slechts concepten zijn van zijn onwetende geest. Dat het begoochelingen zijn van het bewustzijn dat zich *per se* een separate plaats wil toemeten in het Geheel. Een bewustzijn dat zich—volkomen illusoïer—een onafhankelijke, eeuwige 'ziel' droomt (*P. sassata-ditthi*). ¹⁸¹

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

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

'Geboorte' en 'dood' doen zich voor wanneer de oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*) ervoor zich op een bepaald moment manifesteren. Het zijn gewone processen van ontstaan en vergaan. Er is niets metafysisch mee gemoeid. Niets esoterisch. Het zijn enkel verlangens en afkeer die er verhalen en drama's rond breien. Die er epossen, kosmologieën en mythologieën uit distilleren. Mooie sprookjes die in geuren en kleuren onze universeel-menselijke oerangsten uitschreeuwen. Edvard Munch revisited.

Geboorte en dood, ontstaan en vergaan, markeren de 'zo-heid' van de dingen. De natuurwet. *Dhamma*. In dit cyclische proces wordt niets vernietigd. Kán er niets vernietigd worden. Is er énkél transformatie. In deze eeuwige verandering transformeert de waterdruppel in de stroom tot oceaan. Om nadien opnieuw water-

druppel te worden. Metaforisch kan men deze transformatie 'wedergeboorte' ¹⁸² noemen.

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

Dit is het proces waarnaar de Boeddha verwees in zijn eerste voordracht ¹⁸³ aan de Vijf Gezellen in Sarnath, toen hij het Wiel van de Leer in beweging zette.

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

In deze 10 woorden is zijn Leer gecondenseerd samengevat.

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

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

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

De metafoor van de oceaan verwijst naar dit proces.



● Onthechting (*P. viveka*)

In de *sutta*'s komen we op verschillende plaatsen het begrip '*viveka*' tegen. Het is (alweer) een *Pali*-woord dat moeilijk te vertalen valt. Ik doe een poging: onthechting, eenzaamheid, afzondering, onderscheid. Maar niet enkel de vertaling is ingewikkeld. Ook het begrip vergt enige toelichting.

Volgens de *Niddesa* (letterlijk: toelichting op de *sutta*'s van de *Pali*-canon) bestaan er drie vormen van onthechting: lichamelijke onthechting (*P. kaya-viveka*); mentale onthechting (*P. citta-viveka*) en onthechting van alle substraten van 'wording' (*P. upadhi-viveka*):

— *kaya-viveka*: het fysiek verblijven in afzondering en eenzaamheid waardoor men bevrijd wordt van de verlokkingen van zintuiglijke objecten doordat de zintuigpoorten beter bewaakt zijn.

— *citta-viveka*: de mentale, innerlijke onthechting aan zintuiglijke dingen.

— *upadhi-viveka*: de onthechting aan de voedingsbodem van het bestaan; onthechting van alles wat behoort tot wedergeboorte; onthechting aan de voedingsbodem van het steeds opnieuw ontstaan—het continu 'worden' (*P. bhava*).

Deze drie onderdelen functioneren niet afzonderlijk. Het zijn elementen van eenzelfde streven. Treden van een identieke ladder. Loten van eenzelfde rank. Samen vormen ze één opgaande lijn naar bevrijding.



● 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 je 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 schreef 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.

Who is to blame?

Op jou komt het aan. Jij maakt het verschil. Jij alléén. Op élk moment. En van moment tot moment.

• *Jij bent je eigen beschermer. Welke andere beschermer zou er immers zijn?—Atta hi attano natho. Ko hi natho paro siya?* • ¹⁸⁴

Kijk. Zie. Observeer. Ontpop je tot een edel mens. Tot een buddha-to-be. Tot een *bodhisattva* voorbestemd om een Boeddha te worden. Tot een *buddhankura*.

Laat de gekte van de zintuiglijke wereld aan je voorbijgaan...



● 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 *Pali*-canon 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.

Maar 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*).

Eenvoudig gezegd is mediteren niets anders dan heel bewust *weten* waar je mee bezig bent. In dit moment. NU.

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

Maar ondanks het feit dat het slechts hulpmiddelen tot inzicht 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 louter 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. *Pativedha*.



● Wat is vipassana?

Vipassana betekent letterlijk: ‘*de dingen zien zoals ze in werkelijkheid zijn*’.

Dit ‘zien’ vergt helder begrip in de drie kenmerken (*P. tilakkhana*) van de geconditioneerde fenomenen, namelijk: inzicht in de veranderlijkheid/vergankelijkheid (*P. anicca sammasana nana*), ¹⁸⁵ inzicht in de onbevredigdheid (*P. dukkha sammasana nana*) ¹⁸⁶ en inzicht in de zelfloosheid (*P. anatta sammasana nana*) ¹⁸⁷ van alle fenomenen.

Anicca, *dukkha* en *anatta* zijn de drie fundamentele elementen van *Buddhadhamma*—de leer van de Boeddha. Zij vormen de sleutel om tot Zelfrealisatie te komen.

Van de drie is *anicca* de essentiële factor in dit bewustwordingsproces. Het is de passe-partout waarmee de twee andere poorten van de inzichtsburcht zich openen.

Om *anicca* te kunnen ontsluiten dient de *dhammanuvatti* het Edele Achtvoudige Pad (*P. magga sacca*)—de Vierde Edele Waarheid van de Boeddha—intensief te belopen.

Dit Pad is onderverdeeld in drie—progressief opgaande—stappen, namelijk ethiek/moraliteit (*P. sila*); concentratie (*P. samadhi*) en wijsheid (*P. panna*).¹⁸⁸ *Sila*—wat staat voor een deugdzaam leven—vormt de basis voor *samadhi*, wat neerkomt op het concentreren van de geest op een dusdanige manier dat éénpuntigheid (*P. ekaggata*) ¹⁸⁹ bereikt wordt. Duidelijker gesteld: wil de beoefenaar (M/V/X) een uitstekende concentratie van geest—*samadhi*—bereiken, dan is het noodzakelijk dat zijn *sila* zuiver moet zijn, vermits *samadhi* grondvest is op *sila*.

Enkel wanneer de *yogi* zijn concentratie zodanig verfijnd heeft dat hij één wordt (de zgn. absorptie) met zijn meditatie-object kan wijsheid *zich* ontwikkelen.

Ook hier geldt opnieuw dezelfde redenering: wil de beoefenaar een uitstekende *panna* bereiken, dan is het noodzakelijk dat zijn *samadhi* zuiver moet zijn, vermits *panna* gebouwd is op *samadhi*.

Laat dit duidelijk zijn: *sila* en *samadhi* vormen de basisvoorwaarden voor het ontwikkelen van *panna*. Zónder (uitstekende) moraliteit en zónder (uitstekende) concentratie is géén (uitstekende) wijsheid mogelijk. Hoe perfecter de moraliteit, resp. de concentratie, hoe perfecter de wijsheid zal zijn.

En het is juist deze (perfecte) wijsheid die de beoefenaar in staat stelt om *anicca*, *dukkha* en *anatta* helder te begrijpen door de beoefening van *vipassana*. Door het beoefenen van *vipassana* kan hij de dingen ‘zien’ zoals ze werkelijk zijn.

In *vipassana*-meditatie is het object van meditatie de vergankelijkheid (*P. anicca*) van alle dingen die zich presenteren. De methode van *vipassana* komt er dus op neer dat de *dhammanuvatti* er moet naar streven *anicca* bij zichzelf te realiseren (d.i. herkennen, erkennen en er één mee worden). ¹⁹⁰ Eenmaal *anicca* gerealiseerd is, zal hij *dukkha* begrijpen, om vervolgens *anatta* te ‘zien’ als ultieme waarheid.

Enkel door dit ‘inzicht’ begrijpt de *dhammanuvatti* de ellende die zijn hele bestaan doordringt en verzadigt (*P. dukkha sacca*); ¹⁹¹ laat hij de oorzaak van *dukkha* (*P. samudaya sacca*) los; realiseert hij de beëindiging van *dukkha* (*P. nirodha sacca*) en cultiveert hij het pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha* (*P. magga sacca*). ¹⁹²

Anicca realiseren komt erop neer dat de *dhammanuvatti* de veranderlijkheid binnen zichzelf realiseert. Hij wordt één (*P. ekaggata*) met zijn vergankelijkheid, d.i. hij ‘ervaart’ de persoonlijke vergankelijkheid in zijn diepste zelf en aanvaardt deze vergankelijkheid gelijkmoedig.

Op deze manier bereikt de beoefenaar een staat van inwendige en van uitwendige vrede en brengt zichzelf en zijn energie in harmonie met het hele bestaan.

De ervaring van *anicca* kan door de beoefenaar slechts verworven worden op voorwaarde dat hij juiste aandacht (*samma sati*) ¹⁹³ ontwikkelt.

Samma sati is onze oorspronkelijke natuur, maar onze aandacht is gecontamineerd en gemanipuleerd door onze conditioneringen.

Sandy Boucher: ¹⁹⁴

• *Ontwaken, wakker zijn, zou de normale menselijke conditie moeten zijn. Zelfrealisatie drukt immers de diepste waarheid van onze natuur uit, onze eenheid met de energie van het universum. We studeren, mediteren en beoefenen om tot dit bewustzijn door te dringen.* •

Hiervoor vestigt de *dharmmanuvatti* zijn analytische aandacht op de Vier Velden van Opmerkzaamheid (*P. satipatthana*). Door constante meditatiebeoefening van *satipatthana* wordt de *sattatimsa bodhipakkhiya dhamma* ¹⁹⁵ bij de beoefenaar getriggert.

Door deze constante, geconcentreerde aandacht (*P. sati*), wordt zijn gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) ontwikkeld doordat hij de Wet van *Anicca* experiënteel ervaart. De *dharmmanuvatti* is immers tot het inzicht gekomen dat alles wat ontstaat uiteindelijk zal vergaan. Dat alles wat gecreëerd wordt ten onder gaat; dat alles wat geconditioneerd ontstaat finaal vergaat. *Sabe sankhara anicca*.

Sati en *upekkha* vormen daardoor de twee vleugels waaruit *vipassana* opgebouwd is. De evenwichtige combinatie van beide realiseert wijsheid (*P. panna*).

• *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.* • ¹⁹⁶

Deze wijsheid ontstaat bij de *dharmmanuvatti* niet op een intellectuele basis, maar berust op directe experiëntele kennis. Het is direct ervaringsgericht, gerealiseerd inzicht. *Paccakkha-nana*. ¹⁹⁷

Deze wijsheid is de directe weg naar *nibbana*.

Het bovenstaande vormt de theorie van *vipassana*-meditatie.

Praktisch komt deze techniek erop neer dat de beoefenaar zijn geconcentreerde aandacht vestigt (*P. satipatthana*) op zijn geest/lichaam-complex. Namelijk op de Vier Velden (*P. gocara*) van Opmerkzaamheid: het lichaam (*P. kayanupassana*); ¹⁹⁸ de gewaarwordingen en gevoelens (*P. vedananupassana*); ¹⁹⁹ de geest (*P. cittanu-*

passana)²⁰⁰ en de zgn. geestinhoud—'objecten van de geest' (*P. dhammanupassana*).²⁰¹

Het maakt niet uit of de *dhammanuvatti* zijn aandacht richt op het geheel (de vier velden samen) of op slechts één van de vier deel-aspecten. Zolang deze aandacht maar voldoet aan de gestelde eisen.

Sayadaw U Pandita formuleert het zo:²⁰²

• *Anupassana is ardent effort (P. atapa viriya), mindfulness (P. sati), concentration (P. samadhi) and wisdom—clear comprehension (P. panna) and its benefit is to know correctly, clearly in order to see the true nature of phenomena.* •

Welke keuze de beoefenaar ook maakt, steeds wordt hij door het refrein gewezen op de essentie:

• *Zo blijft de monnik volhardend het proces van ontstaan (van resp. het lichaam; de gewaarwordingen; de geest of de de geestinhoud) observeren; blijft hij het proces van vergaan (van resp. het lichaam; de gewaarwordingen; de geest of de de geestinhoud) observeren; of blijft hij zowel het proces van ontstaan als het proces van vergaan (van resp. het lichaam; de gewaarwordingen; de geest of de geestinhoud) observeren.* •

Deze observatie doet hij—overeenkomstig de instructies van de *sutta*—ijverig (*P. atapi*); helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajanna*); met penetrerende aandacht (*P. sati-ma*); en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjha-domanassa*).

Op welke manier de *dhammanuvatti* zijn beschouwing ook richt, steeds zal de conclusie zijn dat alles wat hij observeert vergankelijk; onbevredigend en zelfloos is.

De Boeddha in de *Mahaparinibbana Sutta*:²⁰³

• *Sabbe sankhara anicca. Sabbe sankhara dukkha. Sabbe sankhara anatta—Alle verschijnselen zijn vergankelijk. Alle verschijnselen zijn onbevredigend. Alle verschijnselen zijn zelfloos.* •

Verder lezen we in de *Vinaya*:²⁰⁴

• Van alle geconditioneerde verschijnselen heeft de *Bhagavat* op hun ontstaan gewezen evenals op hun vergaan. Dit is de leer van de Grote *Samana*. •

Door het vestigen van geconcentreerde aandacht op de *satipatthanas* zal de *dharmmanuvatti* duidelijk en helder begrijpen hoe zijn hele lichamelijke structuur; hoe zijn hele mentale structuur; hoe de combinatie van zijn lichamelijke en mentale structuur in elkaar steekt. Zijn hele bestaan als een *proces* van ontstaan en vergaan—een eeuwig *proces* van constante verandering.

In de hele fysieke en mentale structuur is niets stabiel; niets vast; niets onafhankelijk te vinden. Alles is in constante verandering. En deze constante verandering is geen fout van de natuur. Verandering is juist de manier zoals de dingen zijn. *Yatha bhuta*. Verandering vormt de natuurwet; de kosmische wet. *Anicca* is de enige constante in het hele bestaan.

Door zijn constante aandacht (*P. sati*) op de constant veranderende natuur van de lichamelijke en mentale gewaarwordingen—ontwikkelt de *dharmmanuvatti* diepgaand zijn faculteit van gelijkmoedigheid (*P. upekkha*). Aandacht én gelijkmoedigheid vormen de twee vleugels van *vipassana*.

Sati + upekkha = vipassana.

Aandacht leidt de *dharmmanuvatti* naar helder begrip en diep inzicht in de drie karakteristieken van de fenomenen (*P. tilakkhana*). Gelijkmoedigheid voert hem naar de aanvaarding ervan.

Anders gezegd: vergankelijk is het lot van de mens. Als hij dit feit in zichzelf realiseert (herkent, erkent en er één mee wordt) én volkomen aanvaardt zal hij innerlijke vrede kennen in dit leven.

Het hierboven summier geschetste pad naar de realisatie van wijsheid wordt omstandig beschreven in de *Visuddhimagga*²⁰⁵ van Buddhaghosa, die hiervoor de mosterd haalde bij Upatissa, een boeddhistische monnik die leefde in Ceylon in de 1ste eeuw GTR en die de auteur was van het werk *Vimuttimagga* (*het Pad van Bevrijding*).²⁰⁶

Een meer recent, maar even diepgravend boek is dit van de Birme-
se monnik Mahasi Sayadaw. Ook hier is het Pad van de Zeven
Zuiveringen (*satta visuddhi*)—net zoals het werk van Buddhagho-
sa—de rode draad doorheen het hele boek. ²⁰⁷

Voor de goede verstaander recapituleer ik *infra* de *hierboven* ge-
bruikte terminologie:

→ **helder begrip**: helder inzicht; klaar *zien*. Helder begrip veron-
derstelt *realisatie* in onszelf: herkennen; erkennen en er één mee
worden; de fenomenen *direct ervaren*; *intuïtief, experiëntieel erva-
ren* (*P. paccanubhoti*) zoals ze werkelijk 'zijn' (*P. yatha bhuta*). Dus
niet zoals we dénken of zouden willen dat ze zijn of net níet zou-
den willen dat ze zijn en dit gelijkmoedig, d.i. zonder enige reactie
te geven (zónder de interactie van de speeltuin van onze geest:
zónder de verhalen; zónder de drama's, zonder onze *sankhara's*
van verlangen en van afkeer). *Zien* zoals de reflectie van een spie-
gel. Om dit 'zien' te bekomen is juiste aandacht (*P. samma sati* -
cfr. infra) nodig.

Sayadaw U Pandita: ²⁰⁸

• *True insight only occurs in the presence of a nonthinking, bare
awareness of the passing away of phenomena in the present mo-
ment.* •

→ **in de drie kenmerken (*tilakkhana*) van alle geconditioneerde
fenomenen**. Deze drie karakteristieken zijn: veranderlijkheid/veran-
dering/vergankelijkheid (*P. anicca*); lijden/leed/ellende (*P. dukkha*)
en niet-zelf/niet-substantialiteit (*P. anatta*). Om vorderingen te ma-
ken in *vipassana*—het 'zien' van de dingen zoals ze in werkelijk-
heid zijn—moet de *dharmmanuvatti* zich (zo ononderbroken moge-
lijk) bewust blijven van *anicca*. Het advies van de Boeddha is kort
en bondig: de beoefenaar moet proberen de *tilakkhana* steeds te
blijven waarnemen. In feite omvat dit advies de kern van de leer
van de Boeddha. Wanneer dit inzicht groeit bij de beoefenaar,
evolueert eveneens zijn inzicht in de werkelijke aard van de feno-
menen.

→ **van de lichamelijke en mentale structuur**: de hele fysische en
mentale structuur én de combinatie van beide d.i. de integrale
lichamelijke en geestelijke structuur; de complete stroom van het
bestaan. Deze hele structuur is *geconditioneerd*, d.i. gebonden

aan oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*) voor ontstaan, bestaan en vergaan.

→ *verkregen door juiste aandacht (P. samma sati)*: deze juiste aandacht kan *énkel* verkregen worden door analytische, volgehouden meditatie. Deze aandacht is van een uitzonderlijke, alles-omvattende, penetrerende ('als een pijl') kwaliteit.

Sayadaw U Pandita: 209

• *We spreken hier niet over gewone aandacht, wel over een opmerkzaamheid van een buitengewone, uitzonderlijke kwaliteit. Het gaat hier over een intense, volgehouden opmerkzaamheid. Wanneer het object verschijnt richt de aandacht van de geest zich onmiddellijk krachtig op het object. Dit gebeurt zonder aarzelen, zonder nadenken, zonder reflectie, zonder analyse. Het object moet a.h.w. 'gegrepen' worden zodat de observerende geest het observatie-object volledig omvat, zich over het hele object verspreidt, het in zijn geheel omhult en omsluit. Het object moet volledig geobserveerd worden, vanaf het begin, over het midden, tot het einde.*

In de praktijk betekent dit het continu waarnemen en observeren van alle opkomende objecten. Elk moment van opmerkzaamheid moet verbonden zijn met het volgende. In elk moment. En van moment tot moment. Het opmerken en observeren van de objecten mag bijgevolg geen lacunes kennen, maar moet een continu karakter hebben. Wanneer een object verschijnt moet de geest onmiddellijk met krachtige inspanning op het object worden gericht. •

Deze *sati*patthana-techniek bezit vier cruciale kwaliteiten of eigenschappen voor het beschouwen/contempleren/mediteren ervan; voor de concentratie erop en het bewustzijn ervan, namelijk:

- ijverig, gepassioneerd, met vuur, met passie (*P. atapi*)
- met penetrerende—niet-reactieve—opmerkzaamheid (*P. sati*)
- helder bewust en met diep inzicht in de permanente vergankelijkheid van alle verschijnselen (*P. sampajanna*)

- gelijkmoedig, vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjha-domanassa*)

→ **op de 4 Velden van Aandacht (*P. satipatthana*)**: het lichaam; de gewaarwordingen (fysiek) en gevoelens (mentaal), *ofwel* op het geheel *ofwel* op één van de deelaspecten van de *satipatthana*'s, meer bepaald:

- beschouwing/contemplatie/reflectie/concentratie/bewustzijn op het lichaam (*P. kayanupassana*), namelijk: aandacht op de ademhaling; op de basis- en secundaire houdingen van het lichaam; op de vergankelijkheid van de lichaamshandelingen; op de afstotelijkheid van de anatomische bestanddelen van het lichaam; op de elementen en tenslotte op het lijk.

- beschouwing/contemplatie/reflectie/concentratie/bewustzijn op de gewaarwordingen (*P. vedananupassana*): aandacht op de lichamelijke gewaarwordingen en mentale gevoelens.

- beschouwing/contemplatie/reflectie/concentratie/bewustzijn op de geest (*P. cittanupassana*): aandacht op de mentale staten van de geest: i.c. is je geest begerig, boosaardig, onwetend, kalm, verstrooid, 'ruim' genoeg om de materiële *jhanas* te beoefenen, 'verheven' om de immateriële *jhanas* te praticeren, geconcentreerd of bevrijd van alle bezoedelingen.

- beschouwing/contemplatie/reflectie/concentratie/bewustzijn op de Leer (*P. dhammanupassana*): In het bijzonder gaat het over: de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*); de Vijf Aggregaten/componenten van hechten (*P. panca upadana kkhandha*); de Zes Innerlijke en Zes Uiterlijke zintuigsferen (*P. salayatana's*); de Zeven Factoren van Verlichting (*P. satta bojjhanga*) en de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya sacca*).

Door de volgehouden en aanhoudende meditatiebeoefening van *satipatthana* worden eerst de Vijf Hindernissen vernietigd. Vervolgens worden, na de analytische observatie van de *kkhandha*'s en de *salayatana*'s, de zeven verlichtingsfactoren door de *dhammanuvatti* beoefend en ontwikkeld. De beoefening en het tot ontwikkeling brengen van deze verlichtingsfactoren tenslotte brengen de *dhammanuvatti* tot helder begrip (*P. samma ditthi*) van de Vier Edele Waarheden.

➔ **satipatthana:** letterlijk: 'sati' = aandacht geven op het NU; 'patthana' of 'upatthana' = stevig; vast verankerd; intensief; voortdurend. *Satipatthana* is—volgens de Boeddha himself—de *énige* weg om het bewustzijn te zuiveren (*P. sattanam visuddhiya*) en om tot verlichting/zelfrealisatie (*P. nibbana*) te komen.

In de *Mahasatipatthana Sutta* ²¹⁰ zegt de Boeddha het volgende:

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

Satipatthana is de meditatie-beoefening die nodig is om de *dhammanuvatti* te zuiveren; om zijn verdriet en zorgen te overstijgen; om *dukkha* te vernietigen en om hem de methode bij te brengen die nodig is om zijn zelfrealisatie te verwezenlijken. Anders verwoord: de observatie die voortvloeit uit *satipatthana* leidt de mediteerder op een directe en unieke manier naar *nibbana*.

Zoals *supra* reeds aangehaald bestaan verschillende 'technieken' of 'methoden' om *satipatthana* in praktijk te brengen; d.i. om *satipatthana* te beoefenen. Sommige van deze technieken leggen de nadruk op één aspect van de vier Velden of Fundamenten, terwijl andere technieken juist *alle* Fundamenten gebruiken. In de complete *Satipatthana-Sutta* worden door de Boeddha extensief méér dan 50 oefeningen beschreven.

➔ **gelijkmoedigheid (*P. upekkha*):** géén énkele reactie (*P. sankhara*) geven op gewaarwordingen. Gelijkmoedigheid spruit voort uit het experiëntiele *wéten* ²¹¹ van de beoefenaar dat alles élk moment verandert, vluchtig is en volkomen onstabiel.

➔ **wijsheid (*P. panna*):** de realisatie (herkennen; erkennen en er één mee worden) van het *ego-loze*, d.i. diep inzicht in de *illusie* van een separaat, stabiel, eeuwig 'ik' dat zich separaat opstelt t.o.v. het Geheel.

De Boeddha formuleerde deze wijsheid in de *Parinibbana Sutta* als volgt:

• *Vergankelijkheid is onverbrekkelijk verbonden met alle bestaande dingen. Streef vol ijver naar jullie verlichting.* • Het waren ook zijn laatste woorden. Deze wijsheid is het pad dat naar *nibbana* leidt.

→ **nibbana:** in de *Nibbana Sutta* ²¹² zegt de Boeddha: • *Er is, monniken, een sfeer waar geen aarde, geen water, geen vuur, geen lucht is. Geen sfeer van onbegrensde ruimte, geen sfeer van onbegrensd bewustzijn, geen sfeer van nietsheid, geen sfeer van noch-perceptie-noch-niet-perceptie. Noch deze wereld, noch een andere wereld, noch beiden: noch zon, noch maan. Hier, monniken, zeg ik, is er geen komen, geen gaan, geen blijven, noch verdwijnen noch opkomen. Deze sfeer is niet stilstaand, niet bewegend, zonder enige voorwaardelijke grond. Dit is inderdaad het einde van dukkha.* •

→ **7 Zuiveringen & 16 fasen:** het pad naar *nibbana* omvat 7 zuiveringen (*P. satta visuddhi*) en 16 inzichten (*P. solana nanas*).



● 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 subtiële 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. *Ervaren 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...*' ²¹³

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 concept van de boeddhanatuur losgelaten te worden. Onze ware natuur is ongrijpbaar en leeg. In de leegte verschuilt zich het Ongeborene (*P. ajata*). Het Doodloze (*P. amata*). Zelfrealisatie. *Nibbana*.



● Perfecties (*P. paramitas, paramis*)

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

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

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

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

Heeft dit onderscheid tussen beide stromingen enig belang?

Geen enkel. Alle *paramitas* dragen bevrijding in zich. Al wat naar bevrijding voert laat zich niet doctrinair insluiten. Alle *paramis* zijn (be)oefeningen in/naar perfectie die de *dharmmanuvatti* van *samsara* tot *nibbana* brengen.



● Over duidelijkheid, klaarheid, scherpste

Eenvoud lijkt eenvoudig maar is het niet. Eenvoud maakt in een flits alles duidelijk. Klarheid doet deugd. Scherpste kleef aan de ribben. Duidelijkheid houdt je bij de les. Het laat je meteen zien waar het écht om draait.

Paul Van hooydonck:

• *Er zijn 2 verschillende dingen:*

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

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

Het eerste is het enige dat me boeit.

Noem het God. Noem het Zijn. Noem het Leegte. Noem het Onge-manifesteerde Potentialiteit. Noem het eender wat. Het is wat ik in wezen ben.

Het tweede interesseert me niet. •

In de *Dhammapada* ²¹⁴ 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 uitsluitend bezig met het essentiële. Met datgene wat er echt toe doet. Jouw tijd om het wezenlijke te ontdekken is immers schaars toegemeten.



● Blind is deze wereld

De Boeddha in de *Dhammapada*: ²¹⁵

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

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

Dat zijn de stroombetreders (*P. sotapanna*)—zij die de Andere Oever bereiken.



● Vormen

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

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

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

De Boeddha noemde dit proces '*tathata*' (*P*). De zo-heid van de dingen. Het is de werkelijke, essentiële aard van de fenomenen. Van alle vormen. Het is hun 'natuur'. Het 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*. ²¹⁶



● Het begrijpen van de ware aard van de dingen

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

Beide beoefeningen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ze vormen een onscheidbare eenheid.

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

Thera Soma: ²¹⁷

• *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. •



● De kern van de beoefening

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

De kern ligt in een gestaag volgehouden intensieve praktijk. Door het harmonieus ontwikkelen van doctrine (*P. pariyatti*) en praktijk (*P. patipatti*). Het is de combinatie van beiden die tot realisatie (*P. pativedha*) leidt. Door het volgen van de Middenweg. Door inzicht-meditatie. Door de onveranderlijke natuurwet te onderkennen. Door de ultieme werkelijkheid te zien. Door de realisatie van de *tilakkhana* te begrijpen als de sleutel tot zelfrealisatie. Door aandachtig te observeren hoe alles ontstaat en vergaat met een verbijsterende snelheid.

In de eerste plaats in het hoogsteigen geest/lichaam-complex. *Nama-rupa*. Het constante wijzigen van het lichaam; de gedachten; de gewaarwordingen; de gevoelens. Hun opkomen en verdwijnen. Het 'zien' van dit proces van ontstaan en vergaan—deze ongreepbare werkelijkheid die van moment-tot-moment vibreert, pulsteert en op geen enkel ogenblik gelijk blijft.

Inzicht in de *tilakkhana* is de sleutel die de poort van de ultieme werkelijkheid ontsluit. De sleutel van de metaforische '*Poortloze Poort*' van Eihei Dogen. Wanneer de beoefenaar erin slaagt om de illusie van bestendigheid (*P. nicca*), van permanent geluk (*P. sukha*) en van het zelf (*P. atta*) te doorbreken proeft hij de smaak van zelfrealisatie. Van *nibbana*.

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

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

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

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



● Een splinterbom

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

Maak van jouw beoefening een splinterbom van inzicht. Zonder geld. Zonder plek. Zonder structuur. Zonder organisatie. Zonder ver-borgen agenda's. Zonder hoofd boven je hoofd.

Spontaan.



● De zo-heid van de dingen

Dhamma als religie is niet wat de Tathagata onderwees. Dhamma is de 'zo-heid van de dingen'. De natuurwet. De kosmische wet.

De Schwedagon, Wat Phra Kaew, Borobudur, Potala, Bodhgaya zijn een (bijna té perfect mooie, en juist dáárdor een, oh zo gevaarlijke, illusoire) maskerade. Zij lijken me inwisselbaar met het mohammedaanse Mekka, het christelijke Rome en het joodse Jeruzalem.

Zij zijn de uitwassen van een verkeerd begrepen filosofie. Een groteske exotische poppenkast. Zondagmiddag in Rangoon. Bezoekje aan de Schwedagon. Boeddhaatje wassen met de hele familie. Nadien kaarsjes en wierook branden. Speeltjes voor de massa.

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

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

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

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

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



● De weg van 'zien' naar 'zijn'

Mediteren is niets anders dan bewust weten (*P. janami*) waar je mee bezig bent in dit moment. In élk moment. In het NU. Het is de éénpuntigheid van de gelijkmoedig mediterende geest met zijn meditatie-object (met datgene waarmee je bezig bent). *Ekagata*.

218

Meditatie komt vooral neer op forensische introspectie: jezelf observeren en leren hoe je op de wereld reageert, hoe je de wereld ervaart: onwetend? verlangend? afkerend? Slechts op deze manier leer je je eigen beperkingen kennen en je eigen gewoontepatronen begrijpen. Meditatie is de weg die van 'zien' naar 'zijn' voert.

Om te weten wie je werkelijk bent, hoef je alleen maar de werkelijkheid te zien zoals die wérkelijk is. Dan ontdek je de natuurlijke staat van je bestaan en realiseer je *Dhamma* in jezelf —de natuurwet; de kosmische wet. Zo ervaar je het bestaan met Boeddha-inzicht. Met Boeddha-ogen (*P. buddha-cakkhu*). As it is. *Yathabhuta*.

Herlees bovenstaande tekst. Oefen. Beoefen. Probeer het zélf uit. Énkel dit. Tot meditatie een constante wordt. Tot meditatie je leven wordt.

Besef dat beoefening en ontwaken communicerende vaten zijn. Beoefening en ontwaken evolueren in samenhang met elkaar. Elk moment van beoefening draagt ontwaken in zich, zoals het moment van ontwaken door beoefening wordt geschraagd. Er bestaat geen diepgaande beoefening zonder een diepgaand inzicht, zomin als er een diepgaand ontwaken bestaat zonder diepgaande beoefening.

Beoefening en ontwaken—weg en 'doel'—zijn onafscheidelijk met elkaar verbonden. Er is de weg en het 'doel' van de weg, Tot de beoefenaar finaal het doel bereikt. Dan wordt de weg irrelevant.



● Over structuren

Wie *Dhamma* in een vorm probeert te gieten, gaat aan de essentie voorbij. Vorm is immers leegte, leegte is vorm. Inzicht staat haaks op onze neiging om vorm, materie, bestendig—heilig—te verklaren. Structuren zijn *Dhamma* niet.

Overkoepelende structuren zijn zelfs helemaal *Dhamma* niet: dit zijn slechts structuren die andere structuren in stand houden. Het is een bovenbouw (cfr. Karl Marx) die bepaalde standpunten en toestanden poogt te rechtvaardigen waardoor bestaande systemen in stand (kunnen) gehouden worden of gefaciliteerd (machts-basissen, benoemingen, subsidiëring, opiniëring).

Observeer alert hoe structuren—méér nog superstructuren—ons in hun hand houden. Controleren. Manipuleren. Terroriseren. Hoe zij ons opleggen op een bepaalde manier te denken, te spreken en te handelen. Dit geldt voor alle soorten structuren: politieke, financiële, economische, religieuze...

Observeer aandachtig hoe de machthebbers zich omringen met structuren. Hun macht uitbouwen op structuren. Zie hoe zij de wereld in oorlog storten; hoe zij de poorten van de hel openen door hun megalomaan en ondoordacht handelen. En hele continenten tot armoede en zelfs tot hongersnood brengen. Zie hoe ze mensen tegen elkaar opzetten. Zelfs tot genocide overgaan.

Structuren pretenderen het algemeen belang te vertegenwoordigen. Maar dat doen zij niet. Structuren stutten slechts een welbegrepen eigenbelang. Het volstaat meestal om een blik te werpen op de pedigree van de personen die de bestuursценakels bevelen om zich van de juistheid van deze stelling te vergewissen.

De hamvraag is of de belangen van de (super)structuren corresponderen met de basis. Op grote hoogte kan de lucht immers erg ijl worden. Onwezenlijk. Schraal.

Finaal is het de beoefenaar die bepaalt wat hij/zij aanvaardbaar en toepasselijk vindt. Die zélf kijkt wat met de werkelijkheid strookt. Niet de (overkoepelende) structuren. Onderwerping of bevrijding is een persoonlijke keuze. Voor de Boeddha bestaat er geen twijfel: *• Atta hi attano natho—leder is zijn eigen beschermer. •*

Structuren bezitten de aberrante eigenschap om elkaars aanwezigheid op te zoeken. Om tegen elkaar aan te schurken. Om elkaar te herkennen en te erkennen. Om elkaar te ondersteunen. Zij spreken immers dezelfde taal, ook als ze tegenstrijdige belangen te verdedigen hebben. Maar als je goed kijkt blijkt dat deze symbiose slechts schone schijn is.

De vastheid, stelligheid, duurzaamheid, stabiliteit, bestendigheid die structuren willen uitstralen is niet de *'ware aard van de dingen'*. Is niet *yatha-bhuta*. Vastheid, stelligheid, duurzaamheid, stabiliteit... is geen kenmerk van de verschijnselen, van de dingen, de fenomenen, de *dhamma's*. Hierdoor zijn structuren weinig meer dan geforceerde uitwassen. Of aanwassen. Kernhout zijn ze in ieder geval niet. Nooit. Wanneer je hieraan twijfelt: overweeg dan dat (super)structuren de *brahmavihara's* niet in hun banier geschreven hebben.

Laat deze megalomane mastodonten je niet overheersen. Hou je wereld behapbaar. Verstaanbaar. Op mensenmaat. *'Small is beautiful'* ²¹⁹ schreef Ernst F. Schumacher 50 jaar geleden. Het boek heeft nog steeds een ereplaats in mijn bibliotheek. Een baken van inzicht. Geïnspireerd door de inzichten van de Boeddha.



● Dhamma is spontaan

Spontaan is het antoniem van vastgeroest. Het tegenovergestelde van geconditioneerd. Van gemanipuleerd. *Spontaan* laat niets over-eind van wat de beoefenaar in zijn begoocheling als ‘vast’ percipieert.

Spontaan is ruimte: vormloos, naamloos, tijdloos, zonder dimensie, onbezoedeld. Zonder verleden, zonder toekomst, zonder begeerte, zonder afkeer, zonder hechting. De volheid van het heden. Van het hier-en-nu. De plotse diepe herkenning van de essentie van wat zich manifesteert. Het sacrale van de vergankelijkheid in elk moment. Het ontstaan en vergaan als een eeuwigdurend, continu proces. *Udayabbaya*.

Ontstaan en vergaan. Alles één in vergankelijkheid. In samenhang met al het andere. Alles met elkaar vervlochten. Holistisch. *The Great Chain of Being*. Het grote manifesteert zich binnen het kleine en het kleine manifesteert zich binnen het grote. Ongeboren. Doodloos. Dit ervaren is spiritueel wakker worden. Ontwaken. Intiem zijn met alle dingen. De perfecte wijsheid.

Spontaan betekent ‘*met de stroom meegaan*’. Met de flow. Met de natuurwet. Het betekent openstaan voor het *Proces*. Volkomen openstaan voor *Dhamma*.

Spontaan is ‘*zijn in niet-tijd, niet-plaats, niet-vorm, niet-beweging en niet-gedachte, terwijl je waarneemt wat wordt waargenomen als er geen waarnemingen zijn*’. *Spontaan* betekent onze gebruikelijke manier van reageren *on hold* zetten. Pauzeren en aandachtig en gelijkmoedig kijken naar wat zich in het NU afspeelt. Openstaan voor het NU maakt ons spontaner. Vrijer.

Spontaan is kijken als louter kijken. Horen als horen. Ruiken als ruiken. Proeven als proeven. Voelen als voelen. Het denken beschouwen als loutere, efemere gedachten. Kijken, horen, ruiken, proeven, voelen en denken op zich—‘*an sich*’—is de echte werkelijkheid van het moment. Zintuiglijke ervaringen zonder inhoud. Zonder voorkeur. Zonder afkeer. Zonder oordeel. Zonder opinie. Zonder enig persoonlijk additief. Zonder woorden en zonder concepten.

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

Stephen Bachelor:

• *Toen de Boeddha het wiel van de Dhamma in beweging zette... dook hij in de verraderlijke zee van woorden.* •

Inzicht in *Dhamma* vergt géén verwoording, géén conceptualisering, géén visualisatie, géén speculatie, géén inbeelding (geloof). Inzicht in *Dhamma*—het 'zien' van het *Proces* (*P. paticca samuppada*)—wordt niet verworven door het vereren van Boeddha-beelden, noch door het volvoeren van eindeloze reeksen prostraties, noch door het circumambuleren van *stupa's*.

Wei Wu Wei:

• *... de waarheid kan nooit [in woorden en concepten] worden uitgedrukt; maar zeker benaderd met behulp van de intuïtie... Alleen de ontwaakten kunnen met absolute zekerheid zeggen wat er te zeggen valt zonder fouten te maken... Maar hun begrip kan niet worden overgebracht of doorgegeven. Er kan alleen op gewezen worden, en je moet er zelf je weg naartoe zoeken. Je kunt er tot op 'gezichtsafstand' heen gebracht worden, maar alleen jijzelf kan het uiteindelijk 'zien'.* •

Wanneer inzicht bij de *yogi* niet tot spirituele transformatie en bevrijding leidt, gaat het volkomen aan de essentie voorbij. Slechts wat essentieel is, is de moeite waard. Alles wat tweedehands is of 'van horen zeggen' (*P. anitiha*) onmaskert zichzelf op den duur als vals en onwerkelijk. En is de naam 'inzicht' niet waard.

Inzicht wordt verworven door het vergankelijke, onbevredigende en zelfloze karakter van de fenomenen te herkennen, te erkennen en in zichzelf te realiseren. Op deze manier wordt ontnuchtering en onthechting ontwikkeld, passieloosheid ontvouwd, kalmte gecreëerd en innerlijke vrede geschapen.

Dit is de beoefening die finaal tot transformatie voert. Voortdurende opmerkzaamheid op de *tilakkhana* is de enige beoefening die de *yogi* tot bevrijding leidt: verlichting is het zien van de vergankelijkheid van alle dingen. En de gelijkmoedige aanvaarding van dit

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

Spontaan is denken zonder gedachten. Denken is een functie; denken is géén synoniem voor *zijn*. Van denken *an sich* wordt de *dhammanuvatti* niet wijs. Wijsheid kan énkél ontstaan wanneer de beoefenaar voorbij-het-denken gaat—ook al kan zijn manke, geconditioneerde (gemanipuleerde) psychofysische structuur dit moeilijk realiseren. Wijsheid ontstaat *spontaan* door experiënteel ervaren. *Paccanubhoti*.

Wanneer de *dhammanuvatti* erin slaagt om zijn gedachtenstroom (*P. vinnanasota*) los te laten wordt alles één: stroomt alles; vibreert alles; pulseert alles. Dán is er slechts leegte. Helderheid. Ruimte. De onbegrensde, alles omvattende ruimte.

Op dát moment zónder denken—wat men in Zen *hishiryo* noemt—bereikt de *yogi* zijn oorspronkelijke zelf. Realiseert hij zichzelf. Deze oorspronkelijke natuur is een werkelijkheid die niet ‘gelabeld’ is. Die puur is. Zonder toevoeging van persoonlijk geladen drama’s en verhalen.

Wanneer daarentegen het kijken, horen, ruiken, proeven, voelen en denken van de *dhammanuvatti* versluiert wordt door zijn voorkeuren en zijn afwijzingen bouwt hij ‘zijn’ wereld op. Kijken, horen, ruiken, proeven, voelen en denken versus de perceptie van wat gezien, gehoord, geroken, geproefd, gevoeld en gedacht wordt, maakt het onderscheid tussen de absolute werkelijkheid (*P. paramattha*) en de fenomenale, conceptuele werkelijkheid (*P. pannati*).

De gepercipieerde werkelijkheid is subjectief, onbetrouwbaar, onnauwkeurig, onstabiel, vervormd (*P. sanna-vipallasa*). Het is een schijnwereld die de beoefenaar permanent creëert. Een illusie. *Maya*.

Wanneer het ‘ik’, ‘mij’ en ‘mijn’ verschijnt, verdwijnt spontaneïteit. Wanneer het ‘ik’ zich presenteert start de bezoedeling: verlangen, afkeer en onwetendheid. Identificatie met het ‘ik’ zorgt ervoor dat de beoefenaar wordt afgezonderd van de ander en van het andere. Dat hij vervreemdt van de ander en het andere. Dat hij geïsoleerd

wordt van het geheel. Dat hij een separaat deeltje wordt: identificatie met zijn 'ik' vormt de bron van egoïsme en is de rechtstreekse oorzaak van zijn *dukkha*. Dan wordt hij een kleine satelliet die de ruimte vult met begoocheling: *ik zie; ik hoor; ik ruik; ik smaak; ik voel; ik denk*. En bouwt hij systematisch zijn 'wereld' op. Over wat hij denkt of wil (of net niet wil) dat hij is. En wordt hij ondergesneeuwd door zijn denkbeelden en concepten. Ketent hij zich vast aan dit bestaan. Gaat hij er meer en meer naar verlangen (*P. tanha*), waardoor zijn gehechtheid aan het bestaan alsmaar groter wordt. Wordt hij telkens opnieuw 'geboren'. Schept en herschept hij permanent zijn eigen wereld. En wordt hij een integraal onderdeel van de cyclus van 'worden' (*P. bhava*). Dit is de strop van *samsara*.

In de *Dutiyabhaddiya Sutta* verwoordt de Boeddha het ontwaken van de dwerg *Bhaddiya* als volgt:

• *Hij doorbrak de cyclus en bevrijdde zich van zijn verlangens. Deze rivier is opgedroogd: hij stroomt niet meer. De cyclus is tot stilstand gekomen. Dit, énkél dit, beëindigt dukkha!* •

In realiteit zijn alle componenten (*P. khandha's*) die de mens samenstellen veranderlijk, onbevredigend en zelfloos (*P. tilakkhana*). Ze zijn zonder bestaanskern. Ze zijn zonder 'zelf'; zonder 'ik'. Dat is hun 'natuur' (*P. sabhava*); dat is hun 'kenmerk' (*P. lakkhana*).

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



● De zes afschuwelijke overtredingen (*P. abhithanani*)

In het boeddhisme bestaat ook zoiets als wat wij in het Westen 'doodzonden' noemen—verschrikkelijke, onzegbare handelingen of daden. Het zijn de zogenaamde *abhithanani*.²²⁰

De zes afschuwelijke overtredingen die in de *Ratana Sutta*²²¹ vermeld staan zijn: (1) moedermoord; (2) vadermoord; (3) de moord op *arahants*; (4) het vergieten van het bloed van een Boeddha; (5) het veroorzaken van een schisma in de *sangha* en (6) verderfelijke, verkeerde overtuigingen (*P. niyata micca ditthi*).

De eerstgenoemde vijf daden vergen weinig verklaring. Anders is het gesteld met de laatste groep. Wat zijn 'verderfelijke, verkeerde overtuigingen'?

Zoals steeds komt ons de *Pali*-canon te hulp.

In de *Alagaddupama Sutta*²²² lezen we waarop dit slaat:

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

Welke zes? (...)

Het beschouwen van het lichaam (P. rupa) als volgt: "Dit is van mij; dit ben ik; dit is mijn zelf". Op dezelfde wijze beschouwt hij de geëvenwordingen en gevoelens (P. vedana), de percepties (P. sanna), de drijfveren (P. sankhara's) en het bewustzijn (P. vinnana).²²³

Maar ook de volgende filosofische stellingname behoort daartoe: De wereld is identiek aan het zelf; daarom zal ik na de dood (na het uiteenvallen van de khandha's) onvergankelijk, permanent, eeuwig, onveranderlijk zijn, i.c. zal ik voor alle eeuwigheid blijven bestaan. Ook een dergelijke stellingname komt hierop neer: "Dit is van mij; dit ben ik; dit is mijn zelf". •

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



● Dogma en inzicht

Dogma en inzicht staan diametraal tegenover elkaar. Altijd.

De *dhammanuvatti* die zelfrealisatie zoekt binnen *Dhamma* moet bijgevolg zijn weg vooral zoeken buiten het georganiseerde, geïnstitutionaliseerde, sektarische boeddhisme. De beoefenaar moet zijn eigen weg gaan. Als een rinoceros. Als een *khaggavisana*. Hij moet durven de geëffende paden verlaten. Zijn eigen lamp zijn. Zijn eigen eiland bewaken.

Stephen Batchelor: ²²⁴

• Terwijl 'boeddhisme' doet denken aan een geloofssysteem, verwijst 'Dhamma-beoefening' naar handelen.

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

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



● Zie het Geheel

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

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

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

Wees een Boeddha. Een rebel.



● Van horen zeggen (*P. anitihā*)

De Boeddha had geen hoge pet op van mensen die slechts geloofden wat anderen zegden (*P. anitihā*). Blind 'gelooven' wat anderen zeggen noemde hij dwaasheid. En voor hen die énkél zijn woorden beluisterden zonder de betekenis te begrijpen gebruikte hij het woord *padaparama*.²²⁵

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

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

De Boeddha in de *Mahāparinibbana Sutta*:²²⁶

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

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



● De Boeddha was geen profeet

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

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

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

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

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

Hij leerde alleen *Dhamma*, de wet van de natuur, de kosmische wet, de zó-heid van de dingen. *Tathata*.²²⁷

Hij onderwees wat *dukkha* is; de oorzaak van *dukkha*; de beëindiging van *dukkha* en het pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha*. Dit is het pad—het Middenpad—dat de *dhammanuvatti* harmonie, bevrijding en innerlijke vrede schenkt. In dit leven. Niet in de mistige nevels van een verre, mystieke toekomst. Een pad voor hen die • *geen stof op de oogleden hebben* •, die zélf de weg willen gaan. Zélf en voluit.

Ajahn Chah²²⁸ parafraseerde dit als volgt:

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



● We are awakening...

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

In Bodhgaya schreef ik in mijn dagboek: ²²⁹

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

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

We are awakening. Dawn is breaking. Waves are coming in. Om shanti. Satchidananda om. Shanti om. ²³⁰ Ik prijs me gelukkig in zijn gezelschap. Dit is het hele heilige leven... Pabhata. ²³¹

Ik ontmoet de Boeddha in de Upaddha Sutta: ²³²

“ Ik heb gehoord dat de Verhevene één keer bij de Sakyans verbleef in een stad genaamd Sakkara. Ananda ging naar de Verhevene toe, boog eerbiedig voor de Boeddha en ging naast hem zitten. Terwijl hij daar zat, zei Ananda tegen de Verhevene:

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

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

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

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



● Ad absurdum

Telkens we ons verzetten tegen verandering roepen we onvrede (*P. dukkha*) op. En toch blijven we gebiologeerd grijpen naar zekerheid. Ad absurdum. We dromen ons zelfs een eeuwige ziel.

Voortschrijdend inzicht in onze vergankelijkheid is geen zwaktebod. Het is wijsheid. Inzicht in vergankelijkheid hoeft niet tot pessimisme te leiden. Wie de vergankelijkheid in zichzelf realiseert zal het NU-moment appreciëren. Zal dit unieke en kostbare leven met vreugde en innerlijke vrede waarderen.

In het begrijpen en de aanvaarding van het eeuwige proces van ontstaan en vergaan verbergt zich onze bevrijding.



● Woorden

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

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

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

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

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

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

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

Woorden creëren de discrepantie tussen concept en wérkelijke werkelijkheid.

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

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

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

De Boeddha's knikten instemmend...



● Absolute werkelijkheid versus zintuiglijke werkelijkheid

De ultieme, absolute, noumenale werkelijkheid is datgene wat is. *As it is*. De zo-heid van de verschijnselen. *Tathata*. De ware aard van de dingen. *Yatha-bhuta*. Wat *wáár* is: wat in het verleden was; in het heden is en in de toekomst zal zijn.

Deze noumenale werkelijkheid draagt niets esoterisch in zich.

De ultieme, absolute werkelijkheid is geen fantasie. Geen dromerij. Het is de werkelijkheid die verborgen zit achter de zintuiglijke wereld van de door ons geobserveerde verschijnselen. Het feit dat de noumenale wereld verduisterd is voor onze menselijke zintuigen maakt haar bestaan niet minder reëel.

Diametraal tegenover de absolute werkelijkheid staat de zintuiglijke werkelijkheid. Een realiteit die door de meesten wordt ingeschat als het enige en hoogste goed.

Maar wat is deze zintuiglijke werkelijkheid?

Dit is de 'werkelijkheid' die verschijnt wanneer (minstens één van) de zes zintuigpoorten gestimuleerd wordt door een zintuiglijk object, wat resulteert in een zintuiglijk bewustzijn.

Deze fenomenale werkelijkheid is een uiterst *subjectieve* feitelijkheid. Een uitermate geconditioneerde realiteit; een verdraaide werkelijkheid: verlangen naar wat we aangenaam vinden; afkeer voor wat we als onaangenaam percipiëren; onwetend voor wat we als 'neutraal' beschouwen.

Anders gezegd komt deze zintuiglijke realiteit neer op het weggijken van wat *wáár* is. Het is een begoocheling. Het is een misvatting die voortspuit uit de manier waarop onze geest werkt.



● Stille (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, zo ook heeft transcendentie nood aan stilte. Stilte is nederig; is niet van deze wereld.

Zoals alles wat waarde heeft, is ook stilte totaal weerloos. Wanneer stilte zelfs maar hóórt dat je over haar spreekt, kruipt ze weg. Stilte wacht geduldig tot je ze plots ontdekt in jezelf. En dan—pas dán—kan je deze stilte ruimte laten worden; en deze ruimte, ruimte in de ruimte... *Dhammakaya* ²³³—de ruimtedimensie van de ultieme werkelijkheid.

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

In de *Sutta Nipata* ²³⁴ zegt de Boeddha:

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



● Stilte (2)

Stilte veroorlooft je om opmerkzaam én gelijkmoedig te zijn. Op elk moment. Het laat je de volheid ervaren van het heden. Experienceel. 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 diep in jezelf realiseren dat • *alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan.* •

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 Boeddhanatuur. Je oorspronkelijk gezicht. Puur. Spontaan. Wijs.

Paul Van hooydonck:

• Stilte

*De eeuwige bron
Waaruit alles voortkomt
Waarin alles verdwijnt
Gedachten, emoties, geluiden
Worden geboren uit Stilte
En sterven weg in die Stilte
Het hele spel van komen en gaan
De eeuwige beweging van het leven
Ontspringt uit en verdwijnt in Stilte
Alleen de Stilte blijft
Alleen de Stilte*

*Zoek de Stilte
En cultiveer het pad dat naar Stilte leidt
Stilte is de bron en de bestemming*

Het mooiste wat er is •



● Stille (3)

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 *dharmmanuvatti* 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 zijn. *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.



● Het begrip 'boeddhisme'

Niets is wat het lijkt. Dat geldt voor alle dingen. Voor alle *dhamma's*. Zo ook voor de term 'boeddhisme'.

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

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

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

Zijn volgelingen noemde hij niet 'boeddhisten' maar *Dhammi*; *Dhammattho*; *Dhammanuvatti*; *Dhammiko*; *Dhammacari*; *Dhamma-vihari*. Allemaal *Pali*-woorden die neerkomen op het volgende: '*Vrienden, volgelingen van de Leer; Zij die van de Dhamma houden; Zij die van de Dhamma hun klooster hebben gemaakt*'.

Zo zie je maar dat je steeds naar de oorsprong van de dingen—ook naar de etymologische betekenis van de woorden—moet gaan om alles beter te begrijpen. Om de begrippen juist te plaatsen.

Kijk. Observeer. Onderzoek. Verifieer zélf of datgene wat je verteld wordt met waarheid correspondeert.

Dingen zijn niet 'waar' omdat de Boeddha het zegt. Ze zijn 'waar' omdat ze met waarheid overeenstemmen. En ze stemmen overeen met waarheid indien ze correleren met de natuurwet: wat in het verleden was, in het heden is en in de toekomst zal zijn. Waarheid behoeft geen externe autoriteit om zich te (be)vestigen. Waarheid heeft geen nood aan hiërarchie, aan externe legitimaties of bekrachtigingen. Noch aan lineages, noch aan transmissies, noch aan tradities. Noch aan (over)koepelende structuren. Waarheid overstijgt het geconditioneerde.

De Boeddha maakt duidelijk dat de volgeling het laboratorium van zijn eigen geest en lichaam moet betreden en zélf het experiment

moet uitvoeren. Door meditatie. Door observatie. Door reflectie. Door niet lukraak aan te nemen wat anderen zeggen. Door niets aan te nemen op basis 'van horen zeggen' (*P. anittha*). Waarom ook zou je iets voor *waar* aannemen op grond van de maatschappelijke functie van de persoon die het zegt?

De woorden van iemand anders alleen kunnen de *dhammanuvatti* niet tot *nibbana* brengen. Ook de woorden van een Buddha niet. *Dhamma* kan niet gerealiseerd worden uitsluitend door wat iemand verkondigt. Woorden en leringen van iemand anders zijn—in het beste geval—slechts bedoeld om een beoefenaar de weg te wijzen. Om de richting aan te geven waarnaar een *yogi* zijn blik moet wenden.

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

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

Dhamma kan louter gerealiseerd worden door de beoefenaar zelf. Door hemzelf. Door haarzelf. Door persoonlijke, aandachtige, gelijkmoedige observatie. Waardoor een experiëntiele ervaring te weeg gebracht wordt. *Paccanubhoti*.

De Boeddha is—ondanks zijn immense wijsheid en zijn diep inzicht—'slechts' een wegwijzer. Besef duidelijk dat zelfs het onderrecht gegeven door een *Sammasambuddha* de weg van zelfrealisatie niet baant voor de beoefenaar.

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 wijst de Boeddha de beoefenaar de weg. Maar hij is niet degene die de realisatie voor zijn rekening neemt. 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 zich veel verder uitstrekt 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 ontplooiën over verleden, heden en toekomst, zal je tot zelfrealisatie komen. Zal je *voorbij* elke twijfel gaan. Zal je de stroom betreden. Zal je de stroom zijn.

Op jouw inzet komt het aan. Op jouw begeestering alléén. Besef daarbij dat je tijd kostbaar is: je hebt enkel dít leven.



● Durf te zien, durf te zijn

Kijk. Observeer. Controleer. Verifieer. Onderzoek de verschijnselen (*P. dhammavicaya*). Zie de dingen zoals ze zijn. In de eerste plaats jezelf. Je lichaam. Je gewaarwordingen en gevoelens. Je geest. En alles waar je geest mee bezig is.

—Durf te zien. Durf te zijn. (Bert Caekelbergh)

Penetrerende aandacht (*P. sati*)²³⁵ en gelijkmoedige aanvaarding (*P. upekkha*) van wat je observeert zal je naar waarheid (d.i. wat wáár is) leiden. *Sati* én *upekkha*. Zo zal je de dingen zien zoals ze wérkelijk zijn. *Yatha-bhuta*. Niet zoals ze zich zintuiglijk—doortrapt en listig—aan jou presenteren.

Zo zal je ervaren dat de waarheid van *Dhamma* niet enkel bestáát maar zich overal en altijd manifesteert. Als je maar observeert. Kijkt. En vooral (!) persoonlijk kijkt. Níet door de ogen van anderen. Zo zal je in jezelf realiseren dat er niets gaat boven het zélf zien van de aard van de dingen. Jóuw credo. Niet de gebakken lucht die anderen hebben voorgekauwd.

Wees aandachtig. Alert. Objectief. Kritisch. Zonder een aandachtige, alerte, objectieve, kritische houding zal je *Dhamma* niet ervaren.

Wees een waardig volgeling van de Boeddha (*P. dhammanuvatti*). Loop in het spoor van de Boeddha. Maar wees geen meeloper. De Boeddha was een beeldenstormer, een provo als het ware, die de bestaande sociale, religieuze en filosofische ideeën van de brahmaanse maatschappij radicaal afwees en een bevrijde Nieuwe Mens evenals een nieuwe cultuur voor ogen had. In zijn eigen woorden zei hij dat zijn Pad—en iedereen die dat pad wilde volgen—*patisotagami* moest zijn. Letterlijk: ‘tegen de stroom in’. Tegen de mainstream in. Tegen de vloed van hebzucht, haat en onwetendheid in.

—Ga. Ga. Gaan!

De Boeddha volgen is niet vrijblijvend. Integendeel: de Boeddha volgen is maatschappelijk uiterst penetrant én relevant. Door je aandachtige observatie zal je immers snel de onwetendheid en de begoocheling ontwaren die de zintuiglijke wereld beheerst. De uit-

buiting. De ongelijkheid. De flagrante leugen. De leugen om bestwil. Maar een leugen blijft een leugen. En verstoort altijd de harmonie. Hoe mooi ze ook ingekleed wordt.

Laat je stem horen. Klaag het machtsmisbruik aan. De sociale en economische ongelijkheid. De genderongelijkheid. De raciale ongelijkheid. Het onzorgvuldige klimaatbeheer. De verkeerde besteding van overheidsgeld. De vriendjespolitiek. De corruptie....

Dit aanklagen en ten goede (trachten te) keren is óók je opdracht. De Boeddha volgen eindigt niet met braaf op een matje te zitten. Maar begint juist dáár. De sociale dimensie van Boeddha's leer is groot voor wie 'ziet'. Echt 'ziet'.

Kijk naar de sociale betrokkenheid van vele *kalyanamittas* in onze *sangha*. Op vele domeinen. Hoe zij zichzelf geven (*P. dana*). Daar ben ik fier op. Oprecht trots hun spirituele vriend te mogen zijn.

Slechts zo kan je je onwetendheid (dat je separaat bent van al de rest); je verlangens (waardoor je steeds opnieuw tot 'worden' komt) en afkeer (tegen alles wat je denkt dat je tegenwerkt) counteren. Kan je loslaten wat je bevrijding hindert. Kan je het vuur doven dat je steeds opnieuw tot 'worden' (*P. bhava*) brengt. Zo kan je zijn wie je oorspronkelijk bent. Ruimte. Onbegrensde ruimte. Eén met alles. Ga daarvoor.

Ga. Ga. Gaan!



● De Boeddha is een mens, geen goddelijke creatuur

Wijsheid (*P. panna*) is een persoonlijke verwezenlijking. Wijsheid kan niet worden overgedragen. Niet door een schepper. Niet door een creator. Niet door een opperbouwmeester.

Scheppers, creators, opperbouwmeesters,... horen niet thuis in het lexicon van de Boeddha. *Dhamma* is een agnostische ervaringsleer zonder enige goddelijke interventie. Wijsheid (*P. panna*) is het rechtstreekse gevolg van het persoonlijk inzicht van de *dhammanuvatti* in de ware aard van de dingen. In *yatha-bhuta*.

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

De Dalai Lama: ²³⁶

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



● De Wijze (P. & Skr. Muni)

Van een *kalyanamitta* ontvang ik volgende vraag:

"In de vertaling van de *Atthakavagga* verwijst je geregeld naar de 'Muni' als het na te streven doel in deze acht vroeg-boeddhistische *sutta*'s. Wat moet ik verstaan onder een 'Muni'? Kan je dit begrip iets verduidelijken?"

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

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

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

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

Paccekabuddha's zijn geen leraars: zij verkondigen hun inzicht niet aan anderen.

Dit kan twee oorzaken hebben: ofwel beschikken ze niet over de noodzakelijke perfecties (*P. paramis*) om te onderwijzen; ofwel zijn er op dat moment in hun omgeving geen kandidaten aanwezig die beschikken over de nodige kwalificaties om de *Dhamma* te begrijpen. *Paccekabuddha*'s worden ook 'stille Boeddha's' genoemd.

Het zijn mentale solitairen die om praktische redenen in gemeenschappelijk *sangha*-verband leven.

Ria Kloppenborg: ²³⁷

• *One of the main characteristics of the Paccekabuddha's life is his solitariness. Although groups of Paccekabuddhas are mentioned as living together in a community, this communal living is confined*

to the practical aspects of their life. It is not connected with the practise of meditation and progress on the way towards enlightenment. Progress has to be acquired individually and cannot be made in communion with others. ॐ



● Harmonie in de Sangha

De Boeddha in de *Sanghasamaggi Sutta*: ²³⁸

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

Harmonie in de *Sangha* is het belangrijkste.

De nadruk van onze beoefening hoeft niet te liggen op de slimst uitgekende 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*’ ²³⁹ overkomt de *dhammanuvatti* immers plóts, spontaan, onverwachts, expliciet en manifest.

Sotapattimagga-citta noemt men het bewustzijnsmoment van stroombetreding. Eén bewust moment dat de beoefenaar tot stroombetreder maakt. Tot *sotapanna*. Dat zijn leven compleet verandert. Dat hem inzicht geeft in het pad (*P magga nana*) en hem in het daarop volgend moment de vrucht, het resultaat, de realisatie, de ‘vervulling’ van zijn inzicht aanbiedt (*P. phala nana*).

Sotapatti is het moment dat ‘*het zwaard van wijsheid flitst en het licht ongehinderd in de duisternis straalt*’ (Hans van Dam). Het is ‘*the point of no-return*’. Het is het moment waarop de *yogi* als een slang vervelt.

Het is het moment dat van een *kalyana-puthujjana* op slag een *ariya* maakt. Die zijn afstamming (zijn ‘lineage’; zijn ‘gotha’) herschept waardoor hij plóts, onverwachts, spontaan én manifest transformeert van wereldling (*P. puthujjana*) tot ‘edel mens’ (*P. ariya-puggala*). Waardoor hij als een edele telg van de *Ariya* verrijst. Waardoor hij als het ware opnieuw geboren wordt. ‘Weder’-geboren (!) wordt. Compleet bevrijd (*P. vippanutta*) ²⁴⁰ herboren wordt.

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 stroombetreiding. *Gotrabhu*.

De nadruk moet 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. En waar kunnen ze beter omkaderd, gefinetuned en begrepen worden dan in de *Sangha*?

Laat je daarom in de *Sangha* leiden door de vier *Brahmavihara*'s. Liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*). Mededogen (*P. karuna*). Medevreugde (*P. mudita*). Gelijkmoeidigheid (*P. upekkha*).

Laat deze vier goddelijke verblijfplaatsen je richtsnoer zijn. Je klooster. Je *vihara*. Zo blijf je in harmonie. In balans. In evenwicht. In het midden. Op de Middenweg.

Verheug je in de harmonie van de *Sangha*. Vestig je in *Dhamma*.



● Over regeltjes en normeringen...

Vinaya (P)—betekent letterlijk: 'datgene wat het slechte verdrijft'. Het is het geheel aan regels, voorschriften en reguleringen die de Boeddha verordende om de *Sangha* en het leven van de *bhikkhu*'s en *bhikkhuni*'s in goede banen te leiden.

We mogen niet vergeten dat de monniken aanvankelijk thuisloze zwervers (*P. samana*'s) waren, die solitair leefden in los verband. Over de weinig gecompliceerde levenswijze die zoiets met zich meebrengt hoeven we ons niet veel begoochelingen te maken. Enige stroomlijning over het gewenste gedrag en gerichte afspraken over het onderlinge samenleven zullen zeker geen overbodige maatregelen geweest zijn.

De *Vinaya* kan soms erg gedetailleerd en gecompliceerd zijn. Veel van de regels zijn niet rechtstreeks gelinkt met het zich onthouden van onheilzame activiteiten, maar speciaal in het leven geroepen om de opmerkzaamheid—*sati (P)*—te stimuleren én om de aandacht van de *bhikkhu*'s en *bhikkhuni*'s in het NU-moment vast te pinnen. In ieder geval: de bedoeling van de *Vinaya*-regels is niet begrenzend, maar bevrijdend.

Juristen zijn vaak gefascineerd door de *Vinaya* omdat het één van de oudste en (voor zijn tijd) erg gedetailleerde rechtssystemen op aarde is.

Ondanks de *Vinaya* vol staat met regeltjes en normeringen voor de *bhikkhu*'s en *bhikkhuni*'s is de leer van de Boeddha niet gebouwd op geboden en verboden. In de *Buddhadhamma* bestaat er geen obscure, dreigende, eigenzinnige, tirannieke god die verdrijft en straft.

De *Buddhadhamma* is de leer van een Mens. Van een edele, ontwaakte Mens. Van een *Mahapurisa*. Het is een leer voor mensen. Voor allen die 'geen zand op de oogleden hebben'. Dus voor mensen die—gelijkmoedig aandachtig—op weg zijn naar bevrijding uit *dukkha* door de dingen te zien zoals ze wérkelijk zijn. *Yatha-bhuta*.

Op dit pad van bevrijding ontbreekt het ons aan niets. Ieder van ons beschikt over dezelfde menselijke kwaliteiten als de Boeddha. Alleen zijn ze niet of (veel) minder ontwikkeld.

Het komt er dus op aan deze hoedanigheden te ontdekken, op te delven, aan te scherpen en te cultiveren. Om door dit zélf verkregen inzicht in de vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van de dingen heilzaam te leven. Heilzaam te leven in wijsheid en mededogen. In *panna* en *karuna*. Eén met de mensen en alle andere levende wezens, om samen de weg naar eenheid—wars van gescheidenheid—te lopen.

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

En wat die regeltjes, normeringen, gewoonten en denkbeelden betreft: het is niet omdat ze soms niet meer passen in 'onze' tijdsgeschiedenis dat ze geen (historische, filologische, inzichtelijke...) waarde zouden hebben. Of niet meer vertaald moeten worden. Of ze niet meer beoefend moeten worden. Zolang we ze maar interpreteren met een open geest. En adapteren op de manier zoals de Boeddha het aan de Kalama's (*Kalama Sutta*) predikte. Door zelf aandachtig te kijken, te evalueren en te beoordelen. Zélf. Met een open blik. Wars van elke sektarische dogmatiek.

Ajahn Chah zegt het zo: ²⁴¹

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

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

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

We moeten onderzoeken: 'Wat is dit?'... 'Wat ben ik?'... 'Wat is dit leven?'... 'Wat is dit lichaam?'... 'Wat is deze geest?'... Een nederig erkennen van niet-weten, is de motor voor de zoektocht.

We moeten oefenen om de aard van de vijf khandha's en de zes salayatana's te begrijpen. •

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



● Dhamma is één.

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

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

In het Theravada spreken wij van 'gelijkmoeidig aandachtig zijn'. *Sati* én *upekkha*. De combinatie van beide is *vipassana*. De dingen zien zoals ze écht zijn. De ware aard van de *dhamma's* onderkennen. *Yatha-bhuta*.

In Zen (Mahayana) noemt men dit *hishiryo* (Jap.). Dit is 'denken-voorbij-het-denken' dat vergelijkt, meet, berekent. Dit is denken voorbij het zintuiglijke denken.

• *Tijdens zazen* ²⁴² *komen allerlei beelden, gedachten en hersen-spinsels op uit het onbewuste. We laten ze voorbijgaan, zoals de wolken aan de hemel voorbijkomen en uit het zicht verdwijnen.*

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

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

We kunnen ongehinderd en onbevreesd dit moment zijn. • ²⁴³

*Hishiryo is zien-zonder-denken: als je denkt, ga je keuzes maken en met de keuze die je gemaakt hebt ga je je identificeren. Door keuzes te maken bestendig je het 'ik'-systeem. Het bestendige 'worden' (P. *bhava*). Het 'weder'-geboren worden.*

Door gelijkmoedig aandachtig te zijn kan de beoefenaar zich boven elke keuze plaatsen. 'Zien-zonder-denken' wil gewoon zeggen: zet het denken stop. Stop die stroom van gedachten (P. *vinñāṇasota*). Verbreek die ellendige vloed van *mindchatter*. Kom gewoon tot jezelf. Anders gezegd: ervaar die ontzettend gelukzalige lege ruimte 'tussen twee gedachten'. *Acalam sukham*.

Dhamma is één. *Dhamma* heeft slechts één smaak. De smaak van bevrijding. De diverse stromingen vormen slechts interpretaties van één en dezelfde wijsheid.



● Het NU-moment

Wanneer we ons ervan bewust zijn wáár onze adem is, zijn we in het NU-moment. Zijn we in het heden. Onze adem kan zich niet in het verleden of de toekomst bevinden.

Onze adem is niet conceptueel of ingebeeld. Onze adem is altijd bij ons. Onze adem maakt integraal deel uit van het Geheel. In dit moment. En van moment-tot-moment.

Onze adem toont ons de ware aard van de dingen. *Yatha-bhuta*. Elke adem ontstaat. Elke adem vergaat. Autonoom. Spontaan. Zonder enige externe kracht. Geen enkele adem gelijk aan de vorige. Noch aan de volgende.

Wanneer we onze adem aandachtig observeren zien we de constante verandering. Zien we onze vergankelijkheid. *Anicca*. De sleutel tot bevrijding bevindt zich in ons. In dit moment. In het heden. NU.



● De leeuwenroep van de Boeddha (*P. sihanada*)

In de *sutta*'s van de *Pali*-canon wordt op verschillende plaatsen gesproken over de leeuwenroep van de Boeddha.

De leeuwenbrul (*P. sihanada*) is een metafoor om aan te duiden dat de Boeddha een claim legt op de spirituele heerschappij, naar analogie met de suprematie van de leeuw op de heerschappij in het dierenrijk.

Deze metafoor verschijnt op verschillende plaatsen in de canon, zo o.m. in de *Kassapa Sihanada Sutta*:²⁴⁴

• *De asceet Gotama laat een leeuwenroep horen en hij doet dat waar veel mensen bijeen zijn. En hij spreekt met zelfvertrouwen en de mensen stellen hem vragen, en hij beantwoordt de gestelde vragen, en zijn antwoord op een vraag is bevredigend, en de mensen vinden het de moeite waard om naar hem te luisteren, en na hem gehoord te hebben krijgen ze vertrouwen in hem, en ze laten zien dat ze vertrouwen hebben in hem, en ze kunnen de waarheid in praktijk brengen, en terwijl ze de waarheid in praktijk brengen, kunnen ze haar vervullen.* •



● Stroombetreding (*P. sotapatti*)

Stroombetreding vormt de belangrijkste realisatie in het leven van de beoefenaar. Door zijn stroombetreding wordt hij een *sotapanna* —'een edele volgeling die de stroom binnengaat'.

Stroombetreding is een metafoor om aan te geven dat de *dhammanuvatti*—de beoefenaar die leeft conform de *Dhamma*—inzicht verworven heeft in de ware aard van de dingen. Dat hij *yatha-bhuta nana dassana* in zichzelf gerealiseerd heeft.

Anders gezegd: dat hij het Pad van de Boeddha dat leidt tot de beëindiging van *dukkha* met vrucht aan het doorlopen is. Dat hij zich conformeert met de acht attributen van het Edele Achtvoudige Pad—met het Achtvoudige Pad van de Edele Mens (*P. ariya atthangika magga*): zuiver spreken, zuiver handelen, zuiver levensonderhoud, zuivere aandacht, zuivere inspanning, zuivere concentratie, zuiver inzicht en zuivere intentie. Dat hij 'leeft' en 'verblijft' in *sila*, in *samadhi* en in *panna*.

Door *sotapatti* verwerft de beoefenaar het *Dhamma*-oog (*P. Dhamma-cakkhu*).²⁴⁵ De gevorderde beoefenaar ziet 'plots, spontaan, onverwachts, maar zeer manifest en expliciet', met voortschrijdend inzicht, waar het in het leven écht om gaat. Datgene wat er fundamenteel toe doet. En dus niet wat men hem/haar, geconditioneerd, voor 'waar' heeft wijsgemaakt.

De stroombetreder 'ziet' *Dhamma*. Hij 'ervaart' (*P. paccanubhoti*) de waarheid van *Dhamma*. *Saccadhamma*.²⁴⁶ Dit inzicht (het 'zien' van de werkelijkheid) zorgt voor een metamorfose. Veroorzaakt een trendbreuk met zijn verleden. Een transformatie.

De beoefenaar transformeert van 'wereldling' tot 'edel persoon'. Hij vervelt van *puthujjana* tot *ariya-puggala*.

Door het naarstig belopen van het Middenpad betreedt hij de stroom die naar de Andere Oever leidt. Naar zijn bestemming. Zijn finaliteit. Rust. Uitdoving. Naar de beëindiging van zijn lijden. *Parayana*.²⁴⁷



● Samsara

Samsara is de vicieuze cyclus van geboorte en dood. 'Leven in *samsara*' wil zeggen dat men de cyclus van het bestendige 'worden' (*P. bhava*) niet kan, durft of wil doorbreken. Omdat men geen inzicht heeft in de werkelijke aard van de verschijnselen. Dat men *yatha-bhuta* niet kan, wil of durft onderkennen.

Het verlangen naar dit steeds opnieuw 'worden' manifesteert zich gedurende het hele menselijke bestaan en is de oorzaak van *duk-kha*.

Enkel de beoefenaar die leeft conform de *Dhamma*—de *dhammanuvatti*—slaagt erin om 'de oceaan van het bestaan' over te steken.

Door inzicht in de ware aard van de dingen bereikt de *dhammanuvatti* 'de Andere Oever'. Hij bevrijdt zich uit de cirkel van *samsara*. Uit de cirkel van het eeuwige 'worden'. *Niyyana*. In dít leven.



● Jetavana

Het *Jetavana* is het beroemde klooster, gelegen net buiten Savatthi. Savatthi was de hoofdstad van de antieke Indische Mahajanapada-staat Kosala. Het was één van de zes grootste steden van *Majjhimadesa*—het Middenland waar de Boeddha geboren werd, leefde, predikte en het *parinibbana* bereikte.

Gelegen in de vruchtbare Ganga-vlakte, uitstekend verbonden met de buurlanden, was het 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 op te bouwen voor de Boeddha, die er zijn hoofdkwartier van maakte.

Het is ook de plaats waar de Boeddha het grootste deel van zijn leringen en toespraken gaf, en waar hij 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 gevorderde *vipassana*-mediteerders dit *Jetavana*, dat een prachtige evocatie is zoals de Indian Archeological Society (IAS) het zich—op basis van de teksten van de *sutta's*—voorstelt.

In mijn dagboek schreef ik het volgende neer: ²⁴⁸

• *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. 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.

Plóts besef ik dat mijn pad hier fout loopt. Door mee te gaan met het aangename verhaal, 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. Volledig bewust 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. ♪



● Regenretraite (*P. vassa*)

De jaarlijkse periode van *vassa* tijdens de moesson-periode duurt 3 maanden, namelijk van de volle maan van (meestal) juli tot de volle maan van (meestal) oktober. De Boeddha legde de mobiliteit van de *bhikkhu*'s tijdens deze periode strikt aan banden.

De monniken waren verplicht *vassa* door te brengen 'in een ruimte met een dak en met muren'. Het was niet toegestaan om in de jungle te verblijven, wat voor de *bhikkhu*'s, in de beginperiode van het boeddhisme althans, ontegensprekelijk hun natuurlijke habitat was.

De oorsprong van *vassa* was drieërlei: de eerste reden was om beschadiging aan de velden te voorkomen vermits de regenperiode overeenstemt met de plantperiode voor het merendeel van de gewassen (vooral rijst) en de jonge plantjes dan erg kwetsbaar zijn.

De tweede reden was om verstoring van de fauna te vermijden, daar veel dieren in het regenseizoen hun nakomelingschap ter wereld brengen en ook in dit geval rust een aangewezen attitude was.

Beschadiging van de rijstvelden en verstoring van de natuur waren dus de twee hoofdmotieven om de monniken te verplichten tijdens de moessonregens op één plaats te verblijven en niet rond te trekken.

Een derde reden was dat, door op één plek verblijven tijdens de moesson-periode, dit ook minder risico's met zich bracht voor de monniken zelf. Aardverschuivingen, watervloed en overstromingen waren (en zijn) immers legio tijdens dit seizoen.

De monniken mochten zelf beslissen op welke plaats zij de *vassa* wilden doorbrengen. De intentie om de *vassa* op een bepaalde plaats door te brengen werd door de *bhikkhu*'s formeel geuit.

Het einde van *vassa* werd gemarkeerd door de feestdag van *Pavarana*—*Pali* voor 'uitnodiging'—waarin de monniken elkaar uitnodigden om opmerkingen of kritiek te geven op hun gedrag tijdens de periode van hun verplicht gemeenschappelijk verblijf.

Het vormde de laatste mogelijkheid om iemands gedrag tijdens *vassa* te bekritisieren; nadien moest het verleden het verleden blijven.

Dit gebruik, door de Boeddha zelf ingesteld, had als bedoeling om iedere *bhikkhu* verantwoordelijk te houden voor zijn eigen tekortkomingen t.o.v. de medemonniken. Dit gebruik leidde tot wederzijdse correctie en droeg bij tot harmonie in de jonge *Sangha*.

De traditie van *vassa* wordt nog steeds gevolgd in de landen van het Theravada. Mahayana, Vajrayana en Navayana volgen het gebruik van *vassa* niet meer. Momenteel wordt de *vassa*-periode vooral benut voor het intensifiëren van de meditatie-beoefening.

Vassa is ook gerelateerd aan de senioriteit van de monniken: van een monnik die 15 jaar achter elkaar, continu, monnik geweest is, wordt gezegd dat hij 15 *vassa* heeft. De senioriteit bepaalt in een klooster de pikorde van de monniken.



● Conditionering

Elke conditionering, elk verlangen en elke afkeer verdwijnt wanneer de beoefenaar het benoemt. Benoemen staat synoniem voor herkennen. Door het te benoemen herken je het dwingende karakter ervan. Het verlangen, respectievelijk de afkeer, die het bij je opwekt. De identificering ermee die je tot een slaaf maakt van je 'ik'.

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

To name is to tame.



● De Middenweg (1)

Het Achtvoudig Pad is de Middenweg. Het is het Achtvoudige 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 (*P. aticca*) ²⁴⁹ en op deze manier—door zuivering en transformatie—tot zelfrealisatie kan komen.

Deze acht componenten kunnen in drie groepen of componenten (*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, verschijnselen, fenomenen, *dhamma*'s, ziet zoals ze in werkelijkheid zijn, namelijk vergankelijk, onbevredigend en zelfloos (*P. ti-lakkhana*) én dit diepe inzicht gelijkmoedig aanvaardt.

Hierdoor ontdoet de *dhhammanuvatti* zich van het gif van onwetendheid, verlangen en afkeer (*P. kilesa*'s). Zulke beoefenaar • *ontwaakt aan de Middenweg, die zien en weten oplevert en tot innerlijke vrede, direct (experimenteel) begrip, ontwaken en nibbana leidt.* •

Zo komt de *dhhammanuvatti* in harmonie met zichzelf. In balans met het Proces van Ontstaan en Vergaan.



● De Middenweg (2)

Vipassana moedigt beoefenaars *niet* aan om zich mordicus—zoals monniken of nonnen—terug te trekken uit de maatschappij.

Integendeel, *vipassana* sterkt hen juist om met de stress en de ‘*ups and downs*’ van het dagelijkse leven op een kalme en evenwichtige manier om te gaan. Men hoeft de wereld niet te verzaken. Integendeel.

Men moet slechts de onwetendheid (*P. avijja*) afwerpen; het bestendige grijpen, het hechten (*P. upadana*)—het constant brandstof geven (*P. upadhi*) aan het verlangen naar de zintuiglijke wereld, het verlangen naar ‘worden’ (*P. bhava*)—achterwege laten.

En voor de rest aandachtig opmerkzaam zijn op élk moment. Van moment-tot-moment. Om zo de vergankelijkheid (*P. anicca*), de onbevredigdheid (*P. dukkha*) en zelfloosheid (*P. anatta*) te zien van de dingen en dit inzicht gelijkmoedig te aanvaarden.

Dit is thuiskomen bij jezelf: zonder verzaking, maar ook zónder verlangen; zónder er verslaafd aan te raken: in feite de overstijging van de tegenstelling tussen verzaking en lust.

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



● Vluchtig...

Wat je ook waarneemt via de zintuigen, er is niets dat blijft duren. Alle waarnemingen en ervaringen ontstaan en vergaan. Gewaarwordingen, gevoelens, gedachten...er is niets bestendig. Alles is efemeer. Vluchtig.

Het is slechts datgene '*wat ze bezielt*', namelijk onze *sankhara*'s van verlangen (aangenaam, goed, likes...) en van afkeer (onaangenaam, slecht, dislikes...) die deze vluchtige fenomenen enige substantie lijken te geven.

Maar dat is een begoocheling. Een Zinsbegoocheling. Een fata morgana. De verschijnselen bezitten geen substantie. Ze zijn 'leeg' aan zelf. Zelfloos. *Anatta*.



● De Boeddha over conditionering

De Boeddha stelt in de Samyutta Nikaya dat ‘wie zuivering nastreeft met uiterlijke middelen, niet gelouterd wordt.’

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

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...) 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. En hoe groter je vrijheid.

Hou steeds voor ogen dat bevrijding jouw hoogste prioriteit moet zijn.



● Zitten als een berg, stromen als een rivier...

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

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. Zal je spontaan als een stroom zijn.

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 delicates. Steeds subtieler.

Dan zal je kijken met de ogen van een Boeddha. Dan zit en stroom je als een *buddhankura*—een embryonale Boeddha, een Boeddha-in-wording.



● De Boeddha over wijsheid en bewustzijn

Door een *kalyanamitta* werd me onlangs 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?

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. anitiha*). Een respons recht uit mijn hart.

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

Zulk inzicht veronderstelt het 'zien' van alle verschijnselen, fenomenen, dingen, *dhamma*'s, 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: *sila* → *samadhi* → *panna*. Het volstaat dat de *dhhammanuvatti*—de volgeling(e) die leeft conform de *Dhamma*—door voortdurende beoefening, wijsheid (*P. panna*) ontwikkelt. Uit wijsheid vloeit inzicht (*P. nana*) ²⁵⁰ en 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 enkel de richting aanwijzen wáár je moet kijken. En je de techniek aanreiken om dit inzicht te bereiken. Finaal komt het echter op jou aan of je al dan niet tot inzicht komt. Wanneer jijzelf

de voorwaarden tot bevrijding niet creëert komt er niets van. Vallen de *Dhamma*-zaadjes op onvruchtbare rotsgrond.

De Boeddha heeft in de *sutta*'s verschillende technieken aangeleerd. Maar van één van deze technieken zegt de Boeddha dat het 'een directe, een ongeëvenaarde weg is' (*P. ekayana magga*), waar alle andere technieken congrueren, samenkomen. Deze techniek is *satipatthana*.²⁵¹ 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 vormen dan ook de mijlpalen waarop de *dharmmanuvatti* (M/V/X) zich hoeft te oriënteren.

Inzicht en bevrijding zijn afhankelijk van de mate van beoefening en ontwikkeling van zijn persoonlijke ijver (*P. atapi*); van zijn penetrerende aandacht (*P. satima*); van zijn helder bewustzijn 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*), i.c. zonder *sankhara*'s van afkeer te ontwikkelen, wat concreet betekent door de vergankelijkheid van de dingen gelijkmoedig te aanvaarden.

Door het cultiveren van deze techniek bereikt de beoefenaar direct experiëntieel inzicht en bevrijdt hij zich van *dukkha*. Dit inzicht leidt ertoe dat de beoefenaar de Vier Edele Waarheden realiseert in zijn drie rotaties en twaalf aspecten. Grosso modo komt dat hierop neer dat één 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 *dharmmanuvatti* het resultaat ervan in zichzelf compleet realiseert (*P. pativedha*).

De Boeddha zegt het zo in de *Maha Vedala Sutta*:²⁵²

• *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 duk-

kha 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 (zichzelf bevrijden uit 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 verschil tussen beide mentale geestestoestanden is dat wijsheid ontwikkeld en bewustzijn beschouwd moet worden. ♪



● Kamma

In de *Dhammapada* ²⁵³ 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*.

Voor de Boeddha is *kamma* geen predestinatie of determinisme dat ons is opgelegd door mysterieuze, onbekende krachten of machten waaraan we ons hulpeloos moeten onderwerpen. 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 enige 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. Finaal hangt alles af van ons eigen handelen. Deze verantwoordelijkheid kunnen we nooit ontlopen.

Verschuil je dus niet achter illusie. Dat is vluchtgedrag. Besef dat het op jou aankomt. Dat jij je eigen beschermer bent. Je eigen meester.



● Sampajanna

Sampajanna (bijv. naamwoord: *sampajanno*) is een moeilijk te vertalen *Pali*-woord. Het is niet enkel een moeilijk te vertalen woord; het is tevens een moeilijk te begrijpen term. Dit blijkt uit het feit dat het begrip in de Commentaren—de *Atthakatha*—omstandig wordt uitgelegd.

Een belangrijke vaststelling is dat het begrip in de *sutta*-teksten meestal voorkomt in gezelschap van het woord ‘aandacht’ (*P. sati; satima*).

Op de eerste plaats is *sampajanna* het—door permanente, continue volgehouden aandacht ontwikkelde—helder bewust, diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. anicca*); in de onbevredigdheid (*P. dukkha*) en in de zelfloosheid (*P. anatta*) van het geest/lichaam-verschijnsel (*P. namarupa*). *Anicca*, *dukkha* en *anatta* vormen de drie karakteristieken (*P. tilak-khana*) van *alle* geconditioneerde dingen.

Bij uitbreiding staat *sampajanna* voor het—door permanente, continue volgehouden aandacht ontwikkelde—helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van *alle* verschijnselen; van *alle* fenomenen; van *alle* ‘dingen’; van *alle dhamma*’s.

Anders gezegd: een alerte beoefenaar die (*‘door zijn permanente, continue volgehouden aandacht’*) zowel *anicca*, *dukkha* als *anatta* op de juiste manier (*i.c. ‘helder bewust en met diep inzicht’*) begrijpt en kent is *sampajanno*. Zulke *yogi* begrijpt de *tilakkhana* van *alle* verschijnselen vanuit elk perspectief, d.i. totaal en compleet.

Sampajanna is één van de vier scharnierwoorden in het refrein van de *Mahasatipatthana Sutta*.²⁵⁴ 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, onbevredigdheid en zelfloosheid van de dingen (*P. sampajanna*) en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijja-domanassa*)—de interne oorzaak van *dukkha* te observeren 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 *dharmmanuvatti*. *Sampajanna* is een onontbeerlijk instrument (*P. satthaka*) bij het realiseren van de beëindiging van *dukkha*.

Om *dukkha* te beëindigen moet de beoefenaar zijn *sankhara*'s van verlangen en van afkeer vernietigen. Hiervoor moet hij eerst *anicca*, *dukkha* en *anatta* in zichzelf realiseren. En dit doet hij door voortdurend aandachtig, helder bewust, een diep inzicht te ontwikkelen in de vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van alle dingen.

Wil de beoefenaar zich bevrijden uit *dukkha* is het bijgevolg ontzettend belangrijk om de continuïteit van *sampajanna* te handhaven op het geest/lichaam-verschijnsel; op alle *dhamma*'s; bij alle activiteiten en dit de hele dag door. *Sampajanna* begint en eindigt niet bij onze formele meditatie, maar vergt een voortdurende bekommernis.



● Vreugde in je beoefening

Ervaar vreugde (*P. piti*) in je beoefening. Geniet ervan. Vreugde scheppen in je 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 zonder reden is *piti* één van de zeven ontwakingsfactoren (*P. sambojjhanga*).

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

Zoek met vreugde je matje op. Vermijd dat er ongemak, tegenkanten en weerzin ontstaat. Observeer hoe deze onheilzame gemoedstoestanden ontstaan. En even vlug vergaan. Hoe vluchtig ze zijn. Hoe onbelangrijk. Hoe efemeer (*P. ekahika*).

Als gevoelens van ongemak, tegenkanten, weerzin, onvrede opkomen tijdens meditatie, verwelkom ze in plaats van ze als een obstakel te behandelen. Maak ze tot object van je meditatie totdat ze vanzelf wegsmelten.

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

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'. Spontaan bewust van alles wat je omringt. Spontaan bewust van 'de' wereld. Niet uitsluitend van 'jouw' wereld—dat omheind condominium dat je zelf hebt geconstrueerd en angstvallig gesloten houdt.

Hier gaat het over de werkelijke wereld. Zonder stoorzenders. Zonder gedachten. Spontaan bewust zijn staat voor die immens stille ruimte tussen twee gedachten.

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

Zonder toevoeging, zonder aanhechting betekent dat je de wereld ervaart als een observator. Als een getuige. *Bearing witness*. Zonder actie. Zonder reactie. *Wei Wu Wei*. Spontaan handelen zonder te handelen.

Het is niet onze taak om ervoor te zorgen dat de zaken draaien zoals wij het willen. Onze taak bestaat er énkél in om te observeren. Om te zien dat alles is zoals het is. Om te beseffen dat het geen enkele zin heeft ons aan zulke vergankelijke, lijdensvolle en zelfloze wereld—cfr. de *tilakkhana*—te hechten. We moeten deze vergankelijke, lijdensvolle en zelfloze wereld loslaten.

In een eerste fase leidt het inzicht in deze vergankelijkheid, lijden en zelfloosheid tot ontzuivering, tot ontgoocheling, tot desillusie. Dit noemt men in het *Pali*: *nibbida*. In een volgende fase leidt *nibbida* tot *viraga*, het wegsterven van de dingen; begeerteloosheid; zonder verlangen zijn; onthechting. *Viraga* leidt tot *upasama*: stilte, rust en vrede en *upasama* tenslotte voert de beoefenaar naar bevrijding, verlichting, ontwaken, *nibbana*.

Door *Wei Wu Wei* te beoefenen verdwijnen de oorzaken en voorwaarden die verlangen en afkeer veroorzaken. En verdwijnt eensklaps *dukkha*.

Voor veel zaken hoeft geen oplossing gevonden te worden. Hoeft geen remedie te worden gezocht. Geen hulp geboden. Veel *dukkha* in de wereld kan vermeden worden.

Enkel door op deze manier bewust te zijn kan je 'zijn'. Kan je bewust één-met-alles zijn. Maak je integraal deel uit van *Indra's* net. Kan je het bestendige 'worden' (*P. bhava*) neutraliseren. Kan je het 'worden' achter je laten.

Hoef je de wereld niet te 'maken'. Door het loslaten van de dwang-gedachte dat je 'moet' handelen kan je je leven wijden aan het échte werk van zelfrealisatie. Aan het cultiveren van stilte. Van ruimte.

Guru Rinpoche: ²⁵⁵

• *Dit leven snelt voorbij als herfstwolken. Familie en vrienden zijn als voorbijgangers op een markt. De demon van de dood nadert als de schaduw van de schemering. Wat de toekomst in petto heeft is als een doorschijnende vis in troebel water. De ervaringen van het leven zijn als de dromen van de vorige nacht. De geneugten van de zintuigen zijn als een denkkeeldig feest. Zinloze activiteiten zijn als golven die tegen de oever kabbelen.* •

Deze woorden zijn een directe aansporing om bewust te worden van de ware aard van de dingen.

Meestal zijn we niet bewust. Wetenschappelijk onderzoek leert dat slechts 5% van wat we doen bewust is; de rest in onbewust. In die ontzaglijke 'rest' verdwalen we in het bos van onze geconditioneerde droomwereld. Trappen we rond in de mallemolen van onze gewoontepatronen.

Hoe méér we ons dit dwangbeeld 'eigen' maken, hoe méér we erin 'geloven', hoe méér we geconditioneerd zijn, hoe méér de begoocheling (*P. moha*) greep op ons krijgt. Hoe steviger we ons met ons 'ik' identificeren, hoe immenser onze onvrede wordt. De Boeddha noemde dit 'rondjes draaien'. *Samsara*. Dit is het eindeloze rondwalen van wezens in de eindeloze, onbevredigende cyclus van *dukkha*.

Slechts door bewust te zijn, door aandachtig te zijn, alert te zijn—zonder 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*: ²⁵⁶

• 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 (*P. amata*). ²⁵⁷

Volgens de leerstelling van *paticca samuppada* kan géén 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 heeft noch begin, noch einde. In de eerste plaats ons 'ik' niet. En bij uitbreiding en naar analogie géén énkél verschijnsel.

Dit experiëntieel ervaren (*P. bhavana-maya panna*) en in jezelf realiseren maakt je vrij van *dukkha*.



● Zuiver inzicht

In de *Saccavibhanga Sutta* ²⁵⁸ wordt 'zuiver inzicht' ²⁵⁹ (*P. samma ditthi*) als volgt omschreven:

• *Het weten omtrent dukkha, het weten omtrent de oorsprong van dukkha, het weten omtrent het ophouden van dukkha en het weten omtrent de weg die leidt tot het ophouden van dukkha—dat wordt zuiver inzicht genoemd.* •

Zuiver inzicht zorgt ervoor dat het lijden (*P. dukkha*) stopt. Dit doet zich voor wanneer de *dharmmanuvatti* ervaringsgewijs inziet, begrijpt, 'ervaart' dat het 'zelf' niet de reden of 'doel' is van het bestaan. Méér: dat het 'zelf' de trigger is voor *dukkha*. Het komt erop neer dat de beoefenaar (M/V/X) de opvatting loslaat dat hij een permanent, onveranderlijk 'zelf' is.

Om zich te bevrijden uit *dukkha*—om een stroombetreder (*P. sotapanna*) te worden—moet de beoefenaar het bestaan *begrijpen* als een continue, cyclische *evolutie*, waar *alles* in constante verandering is. Hij moet begrijpen dat zijn 'ik'—het lichaam/geest-complex (*P. nama-rupa*)—niets anders is dan de optelsom van een aantal voortdurend veranderende processen. Een *flow*. Een *stroom* van energie. Een *flux*. Een *feitelijkheid* die diametraal staat tegenover de geconditioneerde *illusie* van een stabiel separaat 'ik'.

Doordat dit 'ik' continu aan verandering (*P. anicca*) onderhevig is, is het een begoocheling die nooit op zichzelf staat en geen enkele stabiele individualiteit in zich draagt. Het is 'zelfloos' (*P. anatta*).

De beoefenaar die *anicca* op de juiste manier begrijpt, weet dat *dukkha* er het gevolg van is en *anatta* haar ultieme waarheid.



● Wroeging

De Boeddha in de *Upasena Vangantaputta Sutta*: ²⁶⁰

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

Zulke monnik, die tot rust gekomen is, die zijn verlangen naar bestaan 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. ²⁶¹



● Over perceptie

De Boeddha draagt ons op om aandachtig te observeren. Om te kijken. Zélf te kijken. Met een open blik te kijken. Om ons niet te laten meeslepen door de waan van elke dag. Om de dingen te beschouwen zoals ze werkelijk zijn. Niet zoals we ze dromen. Of zoals de machthebbers willen dat we ze percipiëren.

En verder vraagt hij ons om het essentiële te onderscheiden van het bijkomstige.

In de *Dhammapada* ²⁶² zegt hij het volgende:

• *Wie het onbelangrijke als essentieel beschouwt en het essentiële als onbelangrijk, zal nooit de essentie ontdekken: zijn intentie is fout.*

Wie het essentiële als de essentie beschouwt en het onbelangrijke als onbelangrijk, zal de essentie bereiken: zijn intentie is juist. •

In het Boeddhistisch Dagblad van 12 september 2022 las ik een artikel dat dit uitermate goed illustreert. Lees even mee.

" Er is een vrouw van 96 jaar oud gestorven. Regeringsleiders en andere hotemetoten die zichzelf graag in de schijnwerpers zetten zijn geschokt. Alsof het een totale verrassing voor ze was dat een 96-jarige mogelijk zou kunnen overlijden.

De langst zittende premier van Nederland vertelde aan de vooravond van het overlijden dat de vrouw in zijn gebeden was, en dat hij hoopte op haar spoedige herstel. Blijkbaar is het iets vreselijks om al op je 96e te overlijden.

Het nieuws wordt nu beheerst door het overlijden van de vrouw. Tot treurens toe worden haar enorme verdiensten opgesomd, wordt teruggeblikt naar allerlei gebeurtenissen die zich tijdens haar leven hebben afgespeeld en wordt niet nagelaten te vertellen hoe belangrijk ze voor de wereld is geweest. Van de 10 eerste nieuwsberichten op de NOS-site gingen er 7 over haar. Er werd zelfs een live-blog geopend, terwijl er toch van een overleden 96-jarige weinig actuele verrassingen meer te verwachten zijn.

Al vanaf haar geboorte was ze wereldnieuws. Elke scheet die ze liet tijdens haar leven is gearhiveerd en door deskundigen in een historische kontekst geplaatst. Ze was voorbestemd voor een luxe leven in de schijnwerpers.

Er is een vrouw van 66 gestorven. Ze was al een tijdje ziek, vanwege het werken in met bestrijdingsmiddelen besproeide velden. Maar de langst zittende premier van Nederland had even geen plek voor haar in zijn gebeden. En geschokte reacties van hotemetoten blijven uit. Ze was geboren in de Isan, het armste gedeelte van Thailand en vanaf heel jonge leeftijd hielp ze mee in de rijstvelden.

Het land omploegen met behulp van buffels, handmatig de rijst plantje voor plantje in de ondergelopen velden zetten, vogels verjagen, onkruid verwijderen en uiteindelijk de volgroeide aren afsnijden, de rijstkorrels eruit slaan en hopen dat de rijsthandelaren een fatsoenlijke vergoeding voor de oogst geven.

Ze was geen wereldnieuws. Ze was voorbestemd voor een armoezig leven buiten beeld van de wereldpers.

Het zou zo maar kunnen dat de vrouw van 96 in haar leven rijst opgediend heeft gekregen die door de vrouw van 66 is geoogst.

Het is natuurlijk onmogelijk om het belang dat iemand heeft gehad voor de wereld of de mensheid te wegen en dan te vergelijken met het belang dat anderen hebben gehad.

Hoe vergelijk je het belang van een koningin met dat van een rijstboerin?

Wat je wel kan doen is je een voorstelling maken van een wereld waarin alleen maar koninginnen voorkomen. En dan van een wereld met alleen maar rijstboerinnen. “



● 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*: ²⁶³

• *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*: ²⁶⁴

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



● De khandha's (P.)

Khandha (P.) betekent letterlijk: hoop, stapel. De *khandha's* zijn de vijf componenten, elementen, geledingen, aggregaten, groepen waaruit de mens—het conceptuele 'ik'—samengesteld is. Een synoniem voor dit begrip in *Dhamma*-context is: *pancupadanakhandha* → *panca* + *upadana* + *khandha*: *panca* = vijf; *upadana* = hechting; *khandha* = hoop, stapel.

Meestal wordt dit begrip vertaald als 'de vijf aggregaten van toe-eigening'. Een schabouwelijke vertaling naar het Nederlands via een indirecte vertaling uit het Engels ('the five aggregates of clinging'). Kan het diffuser? Wolliger? Een betere vertaling lijkt me: 'de vijf componenten of processen waaruit ieder mens samengesteld is'. Of nog beter—indien het begrip volkomen duidelijk geworden is—gewoonweg '*khandha's*'.

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, de vormelijke entiteit (*P. rupa*)—en vier mentale processen (*P. nama*), namelijk: perceptie (*P. sanna*); gewaarwordingen (*P. vedana*); de reactie(s) hierop (*P. sankhara*) 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 worden als aangenaam, respectievelijk onaangenaam of neutraal waargenomen.

—*sankhara khandha*: de reacties op deze gewaarwordingen. Dit zijn de gewoontepatronen; de conditioneringen; de 'mentale for-

maties'. Opnieuw een onduidelijke vertaling. Veel beter lijkt me: 'dat 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. ²⁶⁵

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

In de *Anattalakkhana Sutta* ²⁶⁶ 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. vinna*) is zonder zelf. •

In werkelijkheid zijn alle componenten (*P. khandha's*) die de mens samenstellen veranderlijk (*P. anicca*), onbevredigend (*P. dukkha*) en zelfloos (*P. anatta*). Dat zijn hun drie kenmerken (*P. tilakkhana*).

Voor al het laatste kenmerk vraagt enige duiding. Ze zijn zelfloos (*P. anatta*). Ze zijn zonder 'zelf'; zonder 'ik'. Ze zijn zonder bestaans-kern. Zonder substantie. *Anatta* is hun 'natuur'. *Sabhava*. ²⁶⁷

Niet enkel de *khandha's* zijn onderhevig zijn aan de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*), maar evenzeer de oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*) waaruit deze *khandha's* voortkomen.

De tekst in de *Anattalakkhana Sutta* kan niet duidelijker geformuleerd worden: doordat alle verschijnselen, fenomenen, dingen, *dhamma's* in het relatieve bestaan géén enkele blijvende, stabiele kern bezitten en bijgevolg vergankelijk zijn, is het absoluut niet zinvol om zich daaraan te hechten.

Alles waar we ons aan hechten (*P. upadana*)—alles wat zich in de wereld of in het bewustzijn manifesteert—behoort tot één van deze 5 *khandha's*.

Anatta—het inzicht dat niets op zichzelf bestaat en dat niets blijft bestaan—vormt het uitgelezen antidotum tegen hechting en de versturende emoties die daaruit voortspruiten.

Alles wat veranderlijk, onbevredigend en zelfloos is moet beschouwd worden als • *N'etam mama; n'eso'ham asmi; na me so atta!—Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf!* •

Konkreet: 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'.

Het feit dat de *khandha*'s 'leeg' zijn aan ook maar enige essentie hoeft geen 'straf' te zijn. Hoeft niet als 'noodlot' beschouwd te worden. Integendeel, het feit dat ze zelfloos zijn vormt een geweldige opportuniteit. Hun instabiliteit maakt spontane transformatie mogelijk. Immers, dingen kunnen slechts transformeren wanneer ze geen wezenskern bezitten.

De beoefenaar die dit inzicht verwerft betreedt de stroom. Dit inzicht transformeert een niet-geïnstrueerde 'wereldling' (*P. puthujjana*) in een 'edel mens' (*P. ariya-puggala*).

De Boeddha in de *Anattalakkhana Sutta*: ²⁶⁸

• *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. • ²⁶⁹



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

Boosheid is een verfoeilijke etter. De Boeddha laat er in de *Dhammapada* ²⁷⁰ 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 dukkha gekweld.* •

Boosheid leidt tot ellende. Woede veroorzaakt *dukkha*. 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. 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, namelijk een uitwas van het ego dat naar een uitvergroting van het 'ik' streeft. Trots is niets méér dan het opblazen van een waardeloze ballon.

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

Verder in de *Dhammapada*: ²⁷¹

• *Wie een opkomende boosheid bedwingt zoals een goede koetsier een slingerende kar in bedwang houdt: dát noem ik een echte koetsier. Een slechte koetsier houdt slechts de teugels vast.* •

Dit vers benadrukt dat de beteugeling van boosheid zelfdiscipline vergt. Veel zelfbeheersing. Inderdaad, boosheid kan zo vlug opkomen én met een ontstellend grote intensiteit, dat het erg veel beheersing kan vergen om kalm te blijven. De *dhhammanuvatti* blijft kalm op momenten dat de *puthujjana* het hoofd verliest.

Op deze manier is de *dhhammanuvatti* de waarachtige koetsier die de slingerende koets in bedwang houdt, terwijl wereldlingen slechts de teugels vasthouden en zich laten (mis)leiden door hun hartstochten.



● Ariya-puggala vs. Puthujjana

Onder 'edel mens' (*P. ariya-puggala*) wordt iemand verstaan die het proces van ontstaan en vergaan van alle *dhmma*'s in zichzelf gerealiseerd heeft. Iemand die zich—door inzicht in dit proces—bevrijd heeft van geloof in 'persoonlijkheid' (*P. sakkaya-ditthi*); van gehechtheid aan regels/ritueel (*P. silabbata-paramasa*) en van sceptische twijfel (*P. vicikiccha*). Iemand die inzicht verworven heeft in de Leer van de Boeddha. Iemand die de stroom betreden heeft.

Door dit 'stroombetreden' (*P. sotapatti*) wordt de stroombetreder (*P. sotapanna*) (M/V/X) autonoom in zijn beoefening. Hij is een 'meester' geworden. Zonder hoofd boven zijn hoofd.

Het tegenbeeld is een 'gewone', 'alledaagse', onbewuste persoon; een niet-geïnstrueerde 'wereldling' (*P. puthujjana*).

Volgens de teksten in de *Pali*-canon is het de taak van de *ariya-puggala* om de *puthujjana* te 'veredelen' door hem te helpen de stroom te betreden (*P. sotapatti*). Het is de rol van de *ariya-puggala* om ervoor te zorgen dat de *puthujjana* zo vlug mogelijk zijn eigen weg kan gaan. Zelfstandig zijn eigen inzicht kan verdiepen. Zijn eigen eiland kan zijn waar de *tsunami*'s van verlangen, afkeer en onwetendheid geen vat meer op hebben.



● Leef in het heden

Blijf niet hangen in wat voorbij is. Hecht je niet aan wat ooit was. Aan vormen uit het verleden. Zo vervreemd je van je ware zelf. Van de stroom. Van de Flow. Van *Dhamma*.

Het verleden is voorbij. Voor eeuwig voorbij. Het hoeft niet te worden opgepookt. Wie het heden en de toekomst opoffert door herinneringen uit het verleden op te rakelen loopt een onheilzame weg.

Zo gebruik je wat voorbij is, om je ego te schragen. Verstijf je in bokkig zelfgelijk. Bevries je in zelfbedrog. In je Grote Gelijk. Bevries je in spirituele eenzaamheid. Blijf je in duisternis achter. In een niets ontziende wrok tegen al wat nieuw ontstaat. Zo misgun je jezelf het licht tussen twee gedachten. En ben je niet bezig met waar het écht om gaat.

Ontdaan van liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid ben je een speeltje van je gedachten. Zit je, weliswaar in monnikspij gehuld, spiritueel dood op je matje.

Leef in het heden. Gebruik je meditatie niet als vorm. Maar als middel tot ontwaken. Laat het heden toe. Spontaan. Vloeiend als een stroom. Beleef het NU-moment.

Zie hoe élk moment de wereld herboren wordt. In al haar aspecten. In al haar hoedanigheden. Kijk, hoor, ruik, proef, voel en denk als een Boeddha. Vrij. Ongebonden. Zonder wereldse structuren. Niet gemanipuleerd door wat dan ook. Door wie dan ook. Waar dan ook. Niet gescleroseerd door *sankhara*'s van onwetendheid, verlangen en afkeer.



● Haat

In de *sutta*'s spreekt de Boeddha op verschillende plaatsen over haat.

Iemand (M/V/X) die zich persistent blijft vastklampen (*P. upadana*)²⁷² aan geleden onrecht volhardt in de wens om wraak te nemen. Hij pookt het verlangen op om wraak te nemen. Hoe méér hij deze gedachten blijft koesteren, hoe méér zijn wraakzucht stijgt.

Haat leidt tot verbittering en kan nooit iets ten goede keren. Alle drogredenen van de haatdrager om de haat te bestendigen ten spijt. Haat is het vuur in de geest dat alle heilzame gedachten, woorden en daden in de weg staat. Wie haat blijft voeden, zal zich nooit bevrijden van haat. Daarvoor is zijn hechting aan het 'ik' te groot.

Haat is geworteld in onwetendheid (*P. avijja*). Het is een geestesgesteldheid die ontstaat wanneer het inzicht ontbreekt dat alles élk moment verandert, futiel is en volkomen onstabiel. Het is het falend besef dat er geen permanent 'ik' bestaat. Zulke gemoedstoestand heeft onheilzaam spreken en onheilzaam gedrag tot gevolg. Onheilzaam spreken en onheilzaam gedrag zijn slechts de veruitwendigingen van het probleem. Het echte probleem is onwetendheid. Het niet (kunnen/willen/durven) begrijpen wat de ware aard van de dingen is. *Yatha-bhuta*.

Identificeer je nooit met haat. Heul niet met haatdragers. Observeer aandachtig dit dorre parcours. Overdenk dit dode spoor. De perfide aspiratie die aan haat ten grondslag ligt. Huil niet met de wolven in het bos. Laat je niet inkapselen door het discours van de haatdrager.

Maar ook het tegenovergestelde is waar. Wie verbittering over een geleden onrecht loslaat, wie het verleden het verleden kan laten, wie kan vergeven en vergeten, zal rust vinden. Vijandigheid overwinnen leidt tot rust.

In de *sutta*'s benadrukt de Boeddha steeds opnieuw de heilzame kracht van liefde. Omdat de aard ervan vreugde is en omdat het altijd geluk en welzijn brengt, is liefhebben de meest heilzame menselijke daad.

In de *Dhammapada* ²⁷³ zegt de Boeddha:

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

In dit vers zegt de Boeddha dat het antidotum voor haat 'liefde' is —liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*). Enkel door liefde kan haat overwonnen worden. *Metta* is één van 'de vier verheven toestanden' van de geest (*P. brahmavihara*'s). Door een bewustzijn dat vol is van vriendelijkheid (*P. mettacittena*) wordt haat gestild en in liefde getransformeerd.

Daardoor is wie haat in zijn hart draagt geen edel persoon (*P. ariya-puggala*). Zijn beoefening kan immers geen vruchten dragen.

Wie haat zaait zal nooit de stroom betreden. Nooit. Wie *Dhamma* —de universele natuurwet—niet ziet noch aanvaardt zal blijvend in *samsara* ronddolen.

Laat haat nooit je hart overwoekeren. Het is een doodlopend pad. Een *cul-de-sac*.



● 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*) die de beoefenaar beletten tot bevrijding uit *dukkha* en tot ontwaken te komen.

Boosheid vernauwt de visie van de beoefenaar (M/V/X) en verhindert hem 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 tweeebrengt in de sangha (*P. sanghabheda*), wordt in de *Vinaya* ²⁷⁴ 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 hoeven we ons nadrukkelijk voor te houden 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. Daarom moeten we ons uitdrukkelijk voornemen 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. Daarom nemen we ons nadrukkelijk voor om met de ogen van ons hart te kijken naar hen die we als de oorzaak van onze boosheid beschouwen.



🕒 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. Sluit je niet op in je Grote Gelijk. Kijk aandachtig naar de dingen. Met *metta*. Met je hart. Niet met ogen vol haat. Vol boosheid. Vol wrok.

Kleur de werkelijkheid dus niet met veronderstellingen. Met vermoedens. Met gissingen. Met speculaties. Laat je niet inpakken door vooringenomenheid. Door jouw gekleurde perceptie.

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 verongelukte 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. Met onwetendheid (*P. avijja*).

In de *Dhammapada* 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. Overstijg jezelf. Overwin het slechte door het goede te doen. Open je hart. Geef vrede een kans. Focus op liefdevolle vriendelijkheid, op *metta*. Wees een Edel Mens. Een *ariya-puggala*. Een Stroombetreder. Een *sotapanna*.

Besef dat haat nooit door haat overwonnen wordt. Haat wordt slechts gestild door een bewustzijn dat verzadigd is door liefdevolle vriendelijkheid. Door *mettacittena*.²⁷⁵

Dit is het pad van moraliteit (*P. sila*) dat tot concentratie (*P. samadhi*) en wijsheid (*P. panna*) leidt.



● Identificeer je niet met je eigen Grote Gelijk

De *Atthakavagga*, één van de oudste delen van de *Pali*-canon, laat er niet de minste twijfel over bestaan: wil de beoefenaar een einde maken aan zijn 'onvrede' (*P. dukkha*) en 'innerlijke vrede' (*P. shanti*) bereiken—het hoogste doel in dit leven—dan heeft hij geen andere keuze dan alle meningen, opinies, filosofieën, doctrines, metafysische constructies en religieuze opvattingen los te laten.

Meningen, opinies, filosofieën, doctrines en religieuze opvattingen zijn de oorzaak van mentale onrust; van onenigheid en strijd; van trots en neerslachtigheid; van disharmonie in gemoedstoestanden; van gemis aan vrede met jezelf en de wereld.

De *sutta*'s van de *Atthakavagga* zijn direct en duidelijk: elke hechting aan meningen, opinies, filosofieën, doctrines en religieuze opvattingen vormt een obstakel voor het bereiken van innerlijke vrede.

Elke identificering met opinies leidt immers tot conflictueuze toestanden met anderen die er een verschillende opvatting (of zelfs geen opvatting) op na houden.

Hetzelfde geldt voor opinies over opinies; meningen over meningen; filosofieën over filosofieën; doctrines over doctrines en religieuze opvattingen over religieuze opvattingen.

De *Muni* van de *Atthakavagga*—de Wijze, die in de *sutta*'s van de *Atthakavagga* de personificatie is voor de Boeddha—wijst elke identificatie met een bepaalde opinie, filosofie,... radicaal af.

Waarom?

Omdat elke identificering het 'eigen' Grote Gelijk—het 'zelf', het eigen individuele wereldje—bevestigt. En op deze manier de persoonlijkheid in stand houdt. Dit geloof in persoonlijkheid (*P. sakka-ya-ditthi*) is de eerste (en belangrijkste) van tien mentale ketens (*P. samyojana*'s) die de beoefenaar aan *samsara* binden en hem beletten tot ontwaken te komen.

Observeer aandachtig hoe identificering werkt. Onderzoek hoe elke identificering je meesleurt in de maalstroom van het leven. Trap niet in die val. Laat je Grote Gelijk los. Laat je 'ik' los.

Ga eraan voorbij. Doof dit helse vuur van onwetendheid, verlangen en afkeer. Het is jouw eerste (en belangrijkste) stap naar bevrijdend inzicht.



● Zuiver spreken (*P. samma vaca*)

Zuiver spreken is de derde factor van het Edele Achtvoudige Pad. Het behoort tot de groep van moraliteit of ethiek (*P. sila-khandha*).

Samma vaca behoort tot de belangrijkste activiteiten van de mens omdat spreken uit gedachten voortkomt en de voorbode is van ons handelen: gedachten → woorden → daden.

In de *Mahasatipatthana Sutta* ²⁷⁶ definieert de Boeddha *samma vaca* als volgt:

• *En wat is zuiver spreken? Het is het zich onthouden van leugens, het zich onthouden van achterklap, het zich onthouden van grove taal, het zich onthouden van kletspraat—dát, Monniken, wordt zuiver spreken genoemd.* •

Mijlenver verwijderd van het intellectueel verstaan (*P. pariyatti*) van deze woorden is de praktische beoefening (*P. patipatti*) en de realisatie (*P. pativedha*) ervan.

In de *Anguttara Nikaya* ²⁷⁷ formuleert de Boeddha de vijf kenmerken waaraan *samma vaca* moet voldoen:

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

Het is duidelijk dat er, zowel naar inzicht als naar beoefening toe, nog heel wat werk aan de winkel is. Niet enkel bij ieder van ons maar evenzeer bij vele doctrinaire scherpslijpers.



● Voorkeur en afkeer

'Voorkeur' en 'afkeer' zijn twee begrippen waar de *sutta's* van de *Pali*-canon van doordrongen zijn. Voorkeur of verlangen (*P. tanha, lobha*) en afkeer (*P. dosa*) verwijzen rechtstreeks naar de oorzaak van het menselijk lijden (*P. dukkha*). Dit is de tweede Edele Waarheid (*P. samudaya sacca*).

Waarom is dit zo?

Omdat verlangen en afkeer onherroepelijk tot 'worden' (*P. bhava*) leiden. Dit permanente 'worden' ondersteunt het illusoire 'ik'.

Bhava wordt in de *Pali*-canon metaforisch omschreven als 'wedergeboorte'. De betekenis van 'wedergeboorte' is: steeds hetzelfde stramien doorlopen. Altijd hetzelfde doen en toch een andere uitkomst verwachten. Steeds in diezelfde val trappen. De kringloop van het vastklampen. Rondjes lopen. *Samsara*.

Door het loslaten van verlangen en afkeer (een rechtstreeks gevolg van onwetendheid) breekt de *dhammanuvatti* uit de cirkel van zijn bestendig 'worden'.

Door het vuur van de *sankhara's* ²⁷⁸ van verlangen en afkeer te doven bevrijdt hij zichzelf. Stopt hij dit 'worden'. *Anabhava*. Komt hij tot Zelfrealisatie. *Nibbana*.

Nibbana is dus geen plaats, geen sfeer of 'toestand'. *Nibbana* is de vernietiging van verlangen en afkeer (en onwetendheid dat de wortel vormt waaruit verlangen en afkeer ontstaan), waardoor de beoefenaar tot bevrijding (*P. vimutti*) en tot innerlijke rust (*P. shanti*) komt. In dit leven.

Belangrijk in dit verband zijn 'de acht wereldse of samsarische dhamma's': dit zijn acht drijfveren voor handelingen die de mens in *samsara* gevangen houden.

Het zijn vier dichotomieën die geënt zijn op verlangen naar en aversie van: (a) verlangen naar winst, resp. afkeer voor verlies; (b) verlangen naar lof, resp. afkeer voor blaam; (c) verlangen naar roem, resp. afkeer voor onbekendheid; (d) verlangen naar geluk, resp. afkeer voor lijden.

Deze acht wereldse *dhamma*'s vernietigen het achtvoudig pad. Wanneer de *puthujjana* deze dingen najaagt (verlangen) of verworpt (afkeer) zal hij nooit de stroom betreden.

Deze acht wereldse *dhamma*'s aan de ene kant en het Edele Achtvoudige Pad aan de andere kant verdelen de mensheid in twee (ongelijke) helften: • *Tous les hommes n'habitent pas le monde de la même façon.* • (Jean-Paul Dubois).



● Dhamma—de natuurwet

Omdat *Dhamma* de zó-heid van de dingen is—de natuur van de dingen—kan er nooit tegenspraak zijn tussen wetenschap en *Dhamma*. Dit zou immers een *contradictio in terminis* zijn.

De Dalai Lama heeft steeds verklaard dat wanneer wetenschappelijke bevindingen in tegenspraak zijn met hetgeen in de geschriften staat, de volgelingen van de Boeddha die nieuwe informatie onvoorwaardelijk moeten accepteren. Onvoorwaardelijk.

Zulke stellingname staat in schril contrast met de dogmatische religies, die, door hun dictatuur van het Grote Gelijk, reeds eeuwen wanhopig achter de feiten aanstropelen...



● De smaak van Dhamma

Toen de Boeddha zijn ontwaken beschreef aan de Vijf Asceten in Sarnath, zei hij dat hij een grote vrijheid van hart en geest had ontdekt: de complete bevrijding van de onvrede (*P. dukkha*) die onwetendheid (*P. avijja, moha*), verlangen (*P. tanha, lobha*) en afkeer (*P. vyapada, dosa*) met zich brengt. Deze bevrijding noemde hij ‘de smaak van Dhamma.’

De Boeddha leert uitsluitend ‘Dhamma’. De natuurwet. De eeuwige wet. *Dhammo sanantano*. De dingen ‘zoals ze zijn’. Hun ware aard. *Yatha-bhuta*. En deze realiteit moet de beoefenaar zelf observeren. Zelf. Met zijn zintuigen.

Omdat het hier gaat om een uiterst persoonlijke beleving en ervaring gaat kan de Boeddha slechts de richting aanwijzen waarop de *dhammanuvatti* zijn zintuigen moet richten. Méér kan hij niet doen. Hij kan de beoefenaar niet tot verlichting brengen. Dat moet de beoefenaar zelf realiseren.

De Boeddha wijst de weg. Hij toont het pad dat gevolgd moet worden om tot rust te komen; om zich te bevrijden van *dukkha*; om tot zelfrealisatie te komen.

Hij beschrijft een uniek pad van ethiek (*P. sila*), over meditatie (*P. samadhi*) naar wijsheid (*P. panna*). Het Middenpad (*P. majjhima patipada*), dat wars is van alle extremen.

Dit is het pad dat de *dhammanuvatti* moet cultiveren. Met vallen en opstaan. Met liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*), mededogen (*P. karuna*), medevreugde (*P. mudita*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha*).



● 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 beletten tot bevrijding uit *dukkha* te komen.²⁷⁹ 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 gedaan is, is gedaan.

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 dit moment. In élk moment. Spontaan.

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

Deze meditatievorm is beschreven in de *Karaniya Metta Sutta*: 280

• *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 *dhammanuvatti* zich hierdoor één en verbonden voelt met álle levende wezens. *Metta* hoort ook onze basishouding te zijn: of we het nu willen of niet, we zitten allemaal in hetzelfde bootje. Door deze beoefening ervaart de *yogi* 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*) van het Pad niet in zich. Zulke 'beoefening' is dor en steriel. Ze heeft géén enkele voeling met *Dhamma*. Ze is de naam *Dhamma* niet waard.

Jezelf proberen te bevrijden zonder *metta* is trachten tot zelf-realisatie te komen zonder dat je hart ervoor open staat. Het komt erop neer dat je probeert je vuist te openen terwijl ondertussen je vingers stevig in je handpalm blijven. Waanzin.

Metta bhavana zet de beoefenaar aan tot het ontwikkelen van een positieve basishouding. Zo leert hij zich liefdevol te verhouden tot zichzelf en 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) berokkenen.

Metta bhavana zou het sluitstuk moeten vormen van elke *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*. *Indra's* net.

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..., 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..., 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. •



● De zelfloosheid van het 'ik'

De leer van de Boeddha leert dat het 'ik' zelfloos is. Zonder 'zelf'. 'Leeg'. *Anatta*.²⁸¹

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.

Het 'ik' bestaat alleen niet op de wijze zoals wij het ons voorstellen. Op de manier zoals het ons—geconditioneerd—werd en wordt aangepreacht.

Wat is dan 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. Dat er geen sprankeltje vastheid te vinden is in dit 'ik'. Dat er nergens een 'ziel', een 'kern' te vinden is die eeuwig voortbestaat.

Gedachten komen en gaan. Gewaarwordingen komen en gaan. Gevoelens komen en gaan. Observeer de voorbijgaande aard van je gedachten, gewaarwordingen en gevoelens. Verwelkom, observeer en ervaar al deze vluchtige verschijnselen. Maar besef dat al deze efernere fenomenen niets met 'ik', 'mij' of 'mijn' te doen hebben.

In heel dit geest/materie-complex (het 'ik')—de Boeddha noemde dit *nama-rupa*²⁸²—is niets vast te vinden. Alles is constant in beweging: het is een continu 'proces', een flow, een stroom, aangestuurd en gedreven 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 basiskennmerk voor dit 'ik', maar is tevens de basiseigenschap voor álle ver-

schijnselen, dingen, fenomenen, *dhamma*'s. De Boeddha noemde dit 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*.²⁸³

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 zie of 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. kilesa*'s)—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 permanent brandstof geven aan het vuur waardoor de illusie van een permanent 'ik' steeds opnieuw bevestigd ('wedergeboren') wordt.



● Wees jezelf tot lamp

Zoek toevlucht (*P. tana*) ²⁸⁴ bij 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 alléén) gezocht worden. Wees je eigen meester. Je eigen beschermer.

De Boeddha in de *Dhammapada*: ²⁸⁵

• *Atta hi attano natho* ²⁸⁶ — *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 schijnen te zijn). *Nullius in verba.* ²⁸⁷

Stephen Batchelor: ²⁸⁸

“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 v r 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 dat 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. En blijven we rondjes lopen. *Samsara*.



● 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 van de reden waarom we reageren op onze ge-
waarwordingen. 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 *dukkha* brengt.

Door deze waterval van onwetendheid worden we onbewust de
slaaf van onze gewoontepatronen.

Onwetendheid kan énkél verwijderd worden door middel van wijs-
heid (*P. panna*), i.c. door ons gelijkmoedig bewust te zijn van de
leegte—de persoonlijke realisatie van het feit dat géén énkél ver-
schijnsel (het 'ik' in de eerste plaats) beschikt over een vaste kern,
over een onafhankelijke substantie, over een ziel. *Anatta*.



● Dukkha

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

De Boeddha zei:

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

Dat is het. In de *sutta*'s van de *Pali*-canon komt de Boeddha—coherent en consistent—naar voor als een praktisch 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 zelf-loze 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?

Hiervoor laten we best de Boeddha zelf aan het woord. In de *Dhammacakkappavātana Sutta*,²⁸⁹ zijn eerste voordracht in het Hertenkamp in Sarnath, luidt het zo:

• *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. Samen-gevat: de vijf khandha's zijn dukkha.* •

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, moha*).

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. kilesa's*). Uit deze drie vergiften spruiten alle andere bezoedelingen (*P. asava's*) voort.²⁹⁰

Hou deze onheilzame deuren gesloten. Bevrijd jezelf.



● 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 dóén. 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 is. Door, op deze manier, de wereld te ervaren en te aanvaarden. De wereld te beschouwen zoals zij werkelijk ís. Op dit moment. En van moment-tot-moment.

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

Op dit vlot van *bhavana* kunnen we de stroom betreden. Kunnen we de stroom oversteken. Kunnen we de stroom worden. Kunnen we ons 'oorspronkelijk gezicht' ontdekken. De Onbegrensde Ruimte zijn en 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 verlossing 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 monothéistische slavenreligies. Maar in het hier-en-nu.

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



● Wegwijzers

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

Kijk er a.h.w. etherisch doorheen en onderken met groeiende nieuwsgierigheid en penetrerende opmerkzaamheid de onderliggende waarheid die ze vertegenwoordigen. Als vuurtorens. Als bakens van licht. Op jouw pad naar zelfrealisatie. Jouw Pad. Elke stap die je zélf zet, maakt alles duidelijker. De eigen ervaring van je innerlijke zelf is datgene wat er écht toe doet. Datgene wat je dichterbij je 'doel' brengt, dat finaal geen doel is, ²⁹¹ maar inzicht. *Panna*...

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

Dhamma is de waarheid over hoe de dingen werkelijk zijn (*P. yathabhuta*). Het is de realiteit van het ontstaan en vergaan van alle dingen, gezien als experiëntiele ervaring (*P. paccanubhoti*). ²⁹²

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

Dhamma overstijgt elke boeddhistische stroming, elke traditie, elke lineage. *Dhamma* is niet gebonden aan woorden en concepten. Noch aan opinies, ideeën, standpunten.

Dhamma openbaart zich spontaan op elk moment 'in de tienduizend dingen die zich presenteren' (Ehei Dogen) als de voorwaarden ervoor rijp zijn. Deze voorwaarden scheppen is jouw taak.

Ajahn Chah parafraseerde dit als volgt:

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

De individuele verantwoordelijkheid voor de persoonlijke bevrijding is een centraal principe voor de Boeddha. 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.

Als meester moet je de juistheid van de dingen onderzoeken voordat je ze tot de jouwe maakt. Uitsluitend meesters zien de stroom; betreden de stroom; zijn de stroom.



● Van horen zeggen...

Wat de Boeddha in de *Kalama Sutta* ²⁹³ 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*)? ²⁹⁴ Waarom zou je een standpunt innemen of een visie verdedigen die je niet zélf 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 wilt komen.

Inzicht (*P. nana*) is geen kwestie van geloof (*P. saddha*) of van 'horen zeggen' (*P. anitiha*) maar van zélf zien. Van zélf aandachtig observeren.

Zélf aandachtig kijken leidt tot het 'direct zien' dat van de stroombetreder een 'edel mens' (*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.

Chandogya Upanishad: ²⁹⁵

• *Oneindig zijn de verlangens in een mens, onmetelijk het leed dat hem treft.* •

De *collateral damage* van verlangen 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 ander resultaat. Dit is het eeuwige 'worden' (*P. bhava*). Wat bevrijding uit *dukkha* belet. Elke 'weder'-geboorte draagt immers een nieuw 'sterven' in zich.

Wanneer we aandachtig kijken zien we dat de dood niet het probleem is, maar geboorte. De navrante begoocheling van *samsara*.

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



● Verlangen (*P. tanha, lobha*) (2)

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

Onderstaande tekst vormt een integraal onderdeel van het boeddhistisch begrafenisritueel in Sri Lanka:

• *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. Enkel hun uitdoving brengt geluk. •

Blijft de vraag: hoe (op welke manier) kan de beoefenaar deze 'uitdoving' realiseren?

Deze vraag gaat over de kern van onze beoefening. Ze overstijgt alle metafysische beschouwingen die heel savant kunnen zijn maar in de praktijk weinig zoden aan de dijk brengen naar bevrijding toe.

Wat mij betreft is het duidelijk dat elke beoefening die niet tot inzicht leidt dor is en de naam beoefening absoluut niet waard.

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.²⁹⁶ Slechts op deze manier kan de beoefenaar de ware aard van de dingen (*yatha bhuta*) onderkennen.

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

Door te kijken als louter kijken. Door te horen als louter horen. 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 een direct, ervaringsgericht, gerealiseerd inzicht. *Paccakkha-nana*.²⁹⁷

Kijken, horen, ruiken, proeven, voelen en denken op zich—'*an sich*'—is de echte werkelijkheid van het moment. Van dít moment. Van élk moment. Zonder inhoud. Zonder voorkeur. Zonder afkeer. Zonder oordeel. Zonder opinie. Zonder enig persoonlijk additief. Zonder woorden en zonder concepten. Zonder '*sankhara's*'—zonder '*datgene wat de mens bezielt*'.

Zo word de *dharmmanuvatti* zich heel bewust van en krijgt hij diep inzicht ('ervaart hij') in het eeuwige proces van het ontstaan en vergaan van alle dingen (*P. sampajanna*).²⁹⁸ En dit in accepterende gelijkmoedigheid (*P. upekkha*).

Zo ontstaat 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 *nibbana*...



● Ontwaken. Wakker worden.

De heelheid realiseren van alles-met-alles staat voor ontwaken. Voor wakker worden. Voor één 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 enkel het 'proces'. Dit is *Dhamma*—de natuurwet, de kosmische wet. Zoals de dingen zijn. *Yatha-bhuta*. De Boeddha noemde dit het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*). Het Ongeconditioneerde (*P. asankhata*). *Nibbana*.

Niet de dood is het probleem. Geboorte is het probleem: het eeuwige 'worden' (*P. bhava*). We hoeven niet 'weder'-geboren te worden. Dat is vele illusoire bruggen te ver. Eén zijn met het proces is méér dan voldoende. In dit leven.



● 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 geen plaats voor geboorte; is er geen plaats voor sterven.

Er is enkel eeuwige energie, het voortdurende 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 en elke afkeer. Zodra elk verlangen, elke afkeer—i.c. elke 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*.



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

Tijdens meditatie komen gedachten op. Steeds opnieuw. Dit is een gewoon, natuurlijk verschijnsel is. Het opkomen van gedachten is niet belangrijk. Het enige wat belang heeft is te observeren wat je ermee doet, i.c. ziet hoe de toestand van je geest verandert van moment op moment. Geen ogenblik gelijk blijft.

Het juiste begrip (en het juiste functioneren) van de geest komt niet voort uit denken, maar uit het actief en aandachtig observeren van de complexe constellatie van energieën en activiteiten van de geest. Het onderzoeken hoe—elk moment en van moment-tot-moment—voorbijgaande gedachten in onze geest verschijnen. En vooral hoe we ons met deze efemere verschijnselen *identificeren* alsof we er de eigenaar en beheerder van zijn.

Even belangrijk is om te ervaren hoe je aan de hand van de hoedanigheid van je ademhaling je geestestoestand kunt vaststellen.

Een poging tot meditatie:

Wees bewust van je geest (*P. cittanupassana*) ²⁹⁹ 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, gebalanceerde geest je tot inzicht kan brengen...

Dit is de *satipatthana* ³⁰⁰—het vestigen van aandacht—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. ³⁰¹ Het diepe inzicht dat jouw geest 'leeg' is aan ook maar enige vastheid. Leeg is aan 'zelf'. Leeg is aan 'ik'.

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



● De Werkwoorden van een Edel Mens

Vandaag een kort berichtje. Maar een erg belangrijk. Het gaat over de werkwoorden die de Vier Waarheden—of Werkelijkheden—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 **gerealiseerd** worden.

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

Laat deze woorden voor je werken. Herken ze, erken ze, word er één mee in elke ervaring. Laat ze openbloeien. Laat ze driewerf roteren in hun twaalf aspecten. Realiseer ze. *Pariyatti. Patipatti. Pativedha.*



● Heilzame bewustzijnsstaten

In de *sutta*'s wordt regelmatig gesproken over heilzame bewustzijnsstaten.

Wat zijn heilzame bewustzijnsstaten?

Kort en bondig: het zijn bewustzijnstoestanden die de *dhammanuvatti* dichter bij *nibbana* brengen.

Ze zijn ‘kammisch heilzaam’ (*P. kusala*), wat beduidt dat ze leiden naar goede kammische resultaten.

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



● Betreed de stroom

Ga zitten als een berg. Soeverein als een koning. Stil je geest. Observeer aandachtig wat in je opkomt. Zie hoe alles ontstaat en vergaat. Laat elke vastigheid los. Vastigheid is niet de aard van de verschijnselen.

Ervaar dit spontane Proces. Aanvaard het gelijkmoedig. Betreed de stroom. Op jou komt het aan. Op jou alleen.



● 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 de integriteit van elke *kalyanamitta* (M/V/X) 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 moet automatisch voortvloeien 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.

Wil een leraar een spiritueel voorganger zijn en blijven dan moet hij onvoorwaardelijk afstand houden. Beter iets teveel afstand dan te weinig. Zo is hij een treffend voorbeeld voor de meditatiebegeleiders.

Maar ook de leerlingen hebben een duidelijke opdracht: bewaak jezelf en je comfortzone. Hou afstand. Breng je spirituele relatie niet in gevaar.

Een *sangha* zonder schemerzones dient dé norm te zijn. De enige norm: een spontane omgangsvorm van respect voor de anderen én voor jezelf. Een duidelijke, zelf-gerealiseerde norm.



● Het Proces

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*. Geluk trachten te vestigen met als basis het ego is hetzelfde als proberen een toren te bouwen op drijfzand.

Bevrijding 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 constante, volgehouden beoefening (*P. paccanubhoti*).



● De vroeg-boeddhistische sutta's

De *Parayanavagga*, de *Atthakavagga*, en de *Khaggavisana Sutta* zijn drie kleine verzamelingen van *sutta's* uit de *Pali*-canon. Deze collecties worden beschouwd als behorend tot de vroegst gekende boeddhistische literatuur.

Deze *sutta's* dateren uit de tijd *voordat* de *Sangha*, de monastieke orde, zich het legaat van de Boeddha manifest toe-eigende en zijn leerstellingen kordaat en rationeel uniformeerde tot een gestroomlijnde filosofie en *dito* religie.

Het is dus de periode *voordat* de *Dhamma* geïntoxiceerd werd door allerlei sektarische modificaties. De opvattingen in deze pre-boeddhistische *sutta's* wijken in niet geringe mate af van hetgeen later in de gecodificeerde doctrine opgeld maakte.

In deze *sutta's* vinden we dus de denkbeelden van de oorspronkelijke 'spirituele zoeker'. Zij bevatten de *authentieke* zienswijzen van de man die later beschouwd werd als de grondlegger van wat we momenteel gemeenzaam 'boeddhisme' noemen.

Nogmaals, opdat er niet de minste onduidelijkheid over zou ontstaan: hetgeen in de *gatha's* van deze *sutta's* geponeerd wordt, is dus *niet* de doorwrochte doctrine, die in de kloosters van de *Sangha* werd klaargestoomd voor verspreiding onder de populaties die het Indische subcontinent bevolkten, maar *wél* de visie van de zelfgerealiseerde *Sambuddha* ³⁰² in de Gangesvallei bijna drie millennia geleden.

In *élke* benadering van de *Dhamma*, blijft het voor de *yogi* een uitstekend uitgangspunt om er zich permanent bewust van te blijven dat de Boeddha *nooit* een persoon, *noch* een instelling als normerende autoriteit heeft aangewezen.

Énkel de Leer en de Discipline is de toetssteen. Uitsluitend wie de *Dhamma-Vinaya* ziet, ziet de Boeddha.

Hierdoor moet *álles* wat [een lid van] de *Sangha* hem wil bijbrengen, door *élke dhammanuvatti* persoonlijk onderzocht worden. Zoals ook de *Dhamma* zelf door *élke beoefenaar* diepgaand op al haar merites moet getoetst worden.

De *dhammanuvatti* doet dit door de Leer uit de *sutta*'s forensisch te toetsen aan zijn eigen ervaring. *Dhammavicaya* ³⁰³ is niet voor niets één van de zeven factoren van verlichting (*P. satta sambojjhangā*).

De *buddhasasana* wordt *niet* verworven door geloof. *Wél* door grondig persoonlijk onderzoek en experimenteren. *Trial & error*.

Slechts door forensisch Vrij Onderzoek kán en mág een beoefenaar zich een waardig erfgenaam van de *Bhagavat* noemen. Een *Buddha-to- be*.

In ieder geval: deze *sutta*'s bieden een unieke kijk op de denkwereld van *Siddhattha Gotama*, de man die—nà zijn Zelfrealisatie—de Boeddha genoemd werd. Dichter kan men niet bij de man komen. Deze verzen tonen wat de Boeddha *wékelijk* leerde: de weg naar een ondogmatische en niet-sectaire bevrijding uit *dukkha*.

Hoewel de denkbeelden op het eerste zicht soms controversieel overkomen, werken ze, bij nader toezien, uitermate verhelderend: ze stimuleren tot nadenken en vormen op deze manier een rabiante bescherming tegen de gevaren van blind geloof. Hetgeen steeds de bedoeling geweest is van de Boeddha.

De *Parayanavagga*, de *Atthakavagga*, en de *Khaggavisana Sutta* heb ik rechtstreeks vertaald vanuit het *Pali* naar het Nederlands. Je kan deze *sutta*'s, samen met annotaties, gratis downloaden op de Ehipassiko Academie via de link <https://yatha-bhuta.com/>



● Pure Dhamma

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

Uiterlijke vormen schragen *Dhamma* niet. Ze zijn niet de essentie. Ze zijn uitsluitend schijn. Aankleding. Decoratie. *Façade*.

Beperk ze daarom tot het hoogst noodzakelijke. Tot het *minimum minimorum*. Tot het absoluut utilitaire. Bouw ze niet op. En als ze toch voor iets nuttig zijn: overhef je er niet aan.

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

Dhamma is spontaan. Het is de natuurwet. De kosmische wet. 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 pretenderen vorm te geven. Die je veel beloven maar je geen bevrijding uit *dukkha* brengen. Het zijn slechts burchten van macht, eigenbelang en egocentrisme. Kijk niet door hun begerige ogen.

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

Observeer zonder hoofd boven je hoofd. Als een bedelmonnik. Als een *samana*. Zoals de Boeddha zei: ³⁰⁴

• *Atta hi attano natho. Ko hi natho paro siya? —Jij bent je eigen beschermer. Welke andere beschermer zou er immers zijn? •*



● 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 alleen alleen kunt de ketens van onwetendheid, verlangen en afkeer verbreken. Dat is jouw 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. Het niet-substantiële kenmerk ervan. Maar ook de verzinsels die erover worden verspreid. Ook al is het *bon ton* om erin te geloven.

Zie 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.

Bemerk de intrinsieke begoocheling. De leugens van de structuren en van de gevestigde instituten die alom aanwezig zijn. Kijk niet weg. Observeer. Bestudeer. Inspecteer. Ga zélf achter de feiten aan. Zie hoe de dingen in werkelijkheid zijn. *Yatha-bhuta*. Niet hoe ze 'gepresenteerd' worden. Hoe ze 'verpakt' worden.

Wees je eigen meester. Betreed de stroom. Enkel meesters betreden de stroom.



● Wees een spiegel

Dingen zijn nooit 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 Grote Gelijk. 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. Zie het Proces. *Anicca*.



● Leegte draagt de oneindigheid van de dingen in zich

In de *Anattalakkhana Sutta* ³⁰⁵ verhaalt de Boeddha hoe hij 'met zijn goddelijk oog' (*P. dibbacakkhu*) ³⁰⁶ zag dat niets een onveranderlijke kern bezit. *Anatta*. ³⁰⁷ 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 is de diepe werkelijkheid die ten grondslag ligt aan álle verschijnselen. In geen enkel verschijnsel is een autonoom 'zelf' (een 'ziel') aanwezig vermits elk fenomeen voor zijn ontstaan, bestaan en vergaan afhankelijk is van een multitude aan oorzaken (*P. hetu*'s) en voorwaarden (*P. paccaya*'s), die voor hun eigen ontstaan en vergaan eenzelfde wetmatigheid ondergaan.

Maar, *contradictio in terminis*, bij een aandachtige observatie van dit proces draagt deze 'leegte' de oneindigheid van alle dingen in zich. Het schraagt het eeuwige proces van verandering waar alle verschijningsvormen van doordrongen en verzadigd zijn.

De *dhhammanuvatti* (M/V/X) 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 niet-iets van de verschijnselen in zijn volle glorie. Het maakt hem duidelijk dat niets los staat van alle andere dingen.

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

Aangezien alle wezens in hun bestaan onderworpen zijn aan eenzelfde wetmatigheid, getuigt het van een verregaande arrogantie om iemand te oordelen of te veroordelen. Om iemand te verbannen of uit te sluiten.

Karuna is in feite het solidariteitsgevoel met alles wat bestaat. Mededogen 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.

Op boosheid kan je geen beoefening bouwen. Wanneer je, zoals Avalokiteshvara, bereid bent om te kijken met je hart, wordt *dukkha* in al zijn facetten zichtbaar. Bereidheid om te kijken met liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*) creëert ook het perfecte draagvlak om die pijn trachten te lenigen. Net zoals Avalokiteshvara zijn elf gezichten en zijn duizend armen mededogend ontvouwt.

Zonder mededogen is elke beoefening nutteloos, dor en schraal. De term 'beoefening' niet waard. Dan verschaalt de praxis tot een maskerade. Tot een tijdverdrijf. Tot een nutteloze hobby. Tot een *passe-temps* die belet dat verveling toeslaat.



● 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. *Yatha-bhuta*. Het proces.

Voor de beoefening is het niet belangrijk dat gedachten ontstaan en vergaan. Waar het op aan komt is wat de beoefenaar *doet* met deze gedachten.

Ziet hij énkél het ontstaan en het vergaan van zijn gedachten? Of gaat hij mee in de oneindige stroom van verhalen en drama's die zijn geest hem permanent aanreikt? Anders verwoord: identificeert de beoefenaar zich met zijn gedachten? Of niet?

De keuze die de beoefenaar maakt is essentieel: het is het verschil tussen bevrijding uit *dukkha* óf verder leven *in samsara*.



● Dhamma is vertrouwen

Dhamma is vertrouwen (*P. saddha*) hebben in het alomvattende proces van ontstaan en vergaan. Een vertrouwen dat gestoeld is op vrij onderzoek en op helder begrip.

In de *Vimamsaka Sutta* ³⁰⁸ lezen we wat dit inhoudt:

• *Akaravati saddha dassanamulika — Goed overdacht en geworteld in begrip* •

Elke *dhammanuvatti* wordt aangemoedigd om het object van zijn vertrouwen (de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha*) te onderzoeken en op waarheid te testen. *Saddha* is nooit in strijd met de geest van vrij onderzoek. En twijfel over alle dingen wordt door de Boeddha sterk aangemoedigd. De kracht van vertrouwen (*P. saddha-indriya*) moet steeds in harmonie zijn met de kracht van wijsheid (*P. panna-indriya*).

In de *Pubbarama Sutta* ³⁰⁹ staat het volgende:

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

Dhamma is *une Façon de Vivre*. Een Manier van Leven. Een leven dat integraal deel uitmaakt van het Proces. Het is herkenning, erkenning en realisatie net zoals de Boeddha en de *Sangha* herkenning, erkenning en realisatie zijn.



● Inzicht

Laat inzicht zich ontwikkelen met een minimale set-up, zodat de beoefenaar zich kan concentreren op de essentie van het verhaal.

Zo wordt inzicht eenvoudig en voorspelbaar. Zo wordt stroombetreding haalbaar voor iedereen. En geen afstandelijk ontoegankelijk ideaal. Geen onbereikbare wensdroom.

Vergeet nooit dat Zelfrealisatie een recht is. Een geboorterecht voor ieder levend wezen. En dat alerte opmerkzaamheid over de ware aard van de dingen én gelijkmoedigheid de twee sleutels zijn om de poort van inzicht te openen.



● Over woorden en concepten...

Woorden en concepten leiden soms tot misverstanden. Tot onbedoelde interpretaties. Tot onjuiste percepties. Dit geldt eveneens voor woorden en concepten die de *Dhamma* pogen te omschrijven. In zulk geval zijn het, in plaats van bevrijders, slechts stoorzenders naar inzicht toe.

Nochtans is, met de nodige aandacht, het inzicht in de *Dhamma* en de Boeddha nooit veraf. In één van de oudste *sutta's* uit de *Pali*-canon, de *Parayanavagga*,³¹⁰ spreekt de *Bhagavat* als volgt tot Upasiva:

‘Wie tot rust gekomen is, kan niet meer 'gemeten' worden. Hij bezit niets meer dat kan 'benoemd' worden. Wanneer alle verschijnselen volledig tot rust gebracht zijn, eindigt ook het pad van woorden.’

Rumi legt de vinger op dezelfde pols met volgende uitspraak:

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

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

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



● Nibbana: het onzegbare in woorden gevat

Wat conceptloos is kan niet in woorden worden gevat. Ik hul me daarom nederig in stilte. En laat het spreken over aan de Ene die de eer toekomt om het Onzegbare in woorden te vatten. Een bloemlezing.

• *[Nibbana] is de volledige opheffing van die enorme dorst [verlangen, begeerte], het opgeven, het verzaken, het er vrij van zijn, de onthechting ervan.* •



• *Het tot rust brengen van alle opkomende dingen, het opgeven van alle bezoedelingen, uitdoving van dorst, onthechting, opheffing... Nibbana.* •



• *Monniken, wat is het Absolute, het Ongeconditioneerde? Monniken, het is het doven van begeerte, het doven van haat, het doven van onwetendheid. Dit, Monniken, wordt het Absolute genoemd.* •



• *Radha, de uitblussing van 'dorst' [verlangen, begeerte] is Nibbana.* •



• *Monniken, wat er ook is, geconditioneerde of ongeconditioneerde dingen, zich onthechten van al die dingen is het allerhoogst.* •



• *[Nibbana] betekent zich vrijmaken van trots en eigendunk, de vernietiging van begeerte, de ontworteling van gehechtheid, het doorsnijden van de wortels van wedergeboorte.* •



• *Het uitdoven van verlangen, het uitdoven van afkeer, het uitdoven van onwetendheid. Dit, Monniken, wordt nibbana genoemd. •*



• *Hier [In Nibbana] hebben de vier elementen van vastheid, vloeibaarheid, temperatuur en ruimte geen plaats. De noties van lengte en breedte, het subtiële en het grove, goed en kwaad, naam en vorm zijn zonder voorwerp. Noch deze wereld noch de andere; noch komen, gaan of staan; noch dood noch geboorte; noch zinnelijke objecten worden er aangetroffen. •*



• *Er is, Monniken, een staat van ervaring die zich bevindt voorbij het hele domein van materie, het hele domein van de geest. Een sfeer die noch deze wereld is, noch een andere wereld, noch beide; Noch zon en maan. Hiervan zeg ik dat er ontstaan noch vergaan noch bestendigheid is; noch dood noch wedergeboorte. Er is geen basis, geen ontwikkeling, geen fundament. Dit is het einde van dukkha. •*



• *Het ongekunstelde is moeilijk te zien. Evenmin is de waarheid gemakkelijk te observeren. Hunkering wordt doorgrond door wie weet. Voor wie ziet bestaat er geen hindernis. •*



• *Er is, Monniken, het niet-geborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-gevormde. Als, Monniken, dit niet-geborene, niet-gewordene, niet-geschapene, niet-gevormde er niet zou zijn, dan zou hier geen ontkomen zijn aan het geborene, het geworden, het geschapene, het gevormde. Maar omdat het niet-geborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-gevormde er is, is het mogelijk te ontkomen aan het geborene, het geworden, het geschapene, het gevormde. •*



• [Nibbana], Monniken, is waarlijk de vrede, dit is het hoogste, namelijk het einde van alle formaties, het verzaken aan ieder substraat voor wedergeboorte, het verwelken van verlangen, gehechtheid, uitdoving. •



• Voor wie zich ergens aan vastklampt is er instabiliteit; voor wie zich nergens aan vastklampt is er geen instabiliteit. Als er geen instabiliteit is, is er sereniteit; als er sereniteit is, is er geen ondergeschiktheid. Als er geen ondergeschiktheid is, is er geen komen en gaan; als er geen komen en gaan is, is er geen dood en geboorte. Als er geen sterven en geboorte is, is er noch 'hier' noch 'voorbij' noch 'tussen de twee'. Dit is eenvoudigweg het einde van dukkha. •



• In vervoering gebracht door begeerte, briesend door haat, verblind door onwetendheid, overstelpt, met een verstrikte geest, brengt dit een mens tot zijn eigen verwoesting, de verwoesting van anderen, de verwoesting van beiden, en ervaart hij mentaal lijden en verdriet. Maar als begeerte, haat en begoocheling worden losgelaten, brengt dit een mens noch tot zijn eigen verwoesting, noch tot de verwoesting van anderen, en ervaart hij geen mentaal lijden en verdriet. Zo is Nibbana zichtbaar in dit leven, onmiddellijk, uitnodigend, aantrekkelijk, en begrijpelijk voor de wijzen. •



• Net zoals de wind een stevige rotsblok niet in beweging brengt, zo kunnen noch visuele beelden, noch geluiden, noch geuren, noch smaken, noch tastbare dingen, noch het begeerde noch het niet-begeerde, een edel persoon aan het wankelen brengen. De geest van zulk persoon is gelijkmoedig; zijn bevrijding is verworven. •



• Nibbana is de vernietiging van de tot wedergeboorte drijvende begeerte. •



• *Nibanna is het verlost zijn van verlangen, haat en onwetendheid.* •



• *Nibanna is het tot rust komen van de [wils]intenties, die immers voortdurend kamma scheppen en daardoor de basis leggen voor wedergeboorte.* •



• *[Nibbana] is het hoogste geluk; vrede; de plaats waar stilte heerst; het Doodloze; het Ongeborene; het Ongeconditioneerde...* •



• *Er is, Monniken, een bereik (P. ayatana), waar noch aarde noch water, noch vuur, noch lucht zijn (P. dhatu's) ... Dit is het einde van dukkha.* •



• *Nibbana is Zijn. Geen aparte entiteit, geen individu, rust, stilte, geen beweging van het ego onder vorm van verlangen of afkeer. Vrede. Zijn.* •



• *Het zaad is vernietigd. Er wordt niets nieuws gecreëerd.* •



• *Nibbana is "het nu", rechtstreeks waargenomen. Alleen "het hier" bestaat. De enige poort is dit moment. De enige poort is je lichaam en geest.*

Je kunt nergens heen. Je kunt nergens anders zijn. Er is geen 'doel'. Je hoeft niet te streven naar een hiernamaals. Het gaat om de kwaliteit van dit moment. •



VOETNOTEN

¹ Pali is een prakriet-taal. Prakriet-talen zijn Indo-Arische talen en dialecten die gesproken werden in het oude India. De prakrits waren spreektaal; het Sanskriet daarentegen werd als literaire taal gebruikt en ontwikkelde als dusdanig een geschreven grammatica. Generaliserend kan gezegd worden dat Pali en Sanskriet elkaar niet ver ontlopen. Wie Sanskriet begrijpt kan met Pali overweg en vice-versa.

De Pali-canon dankt zijn naam aan de taal waarin hij geschreven is. Het is een volumineuze verzameling teksten die tot stand kwam over een periode van honderden jaren. Dit is het werk geweest van generaties bhikkhu's, die met enorme ernst en dito plichtbewustheid, ernaar gestreefd hebben om het woord van de Boeddha (zoals zijzelf het met hun volledig menselijk vernuft én hun intrinsieke beperkingen verstonden) zo nauwkeurig mogelijk weer te geven.

Het hoogtepunt van dit streven is de Visuddhimagga, het indrukwekkende, doctrinaire magnum opus van het Theravada-boeddhisme. Het omvat een uitgebreide commentaar op de Pali-canon.

De Visuddhimagga werd in de 5de eeuw GTR door Buddhaghosa opgetekend en beschrijft extensief en uiterst systematisch de theoretische én de praktische leerstellingen van de Boeddha, zoals ze verstaan werden door de arahants van het Mahavihara-klooster van Anuradhapura (Sri Lanka, het vroegere Ceylon).

² Taigu, (2022), *De hunkering naar heil en de macht van zelfbedrog*, Boeddhistisch dagblad, dd. 05 juni 2022

³ nibbanasacchikiriya (P) → nibbana + sacchikiriya: nibbana = uitdoven (van een vuur, koel worden; sacchikiriya = realiseren, ervaren.

⁴ Lees in dit verband het schitterende boek: Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA.

⁵ buddhasasana (P) → buddha+sasana: buddha = Boeddha; sasana = de leer, de richtlijn. Buddhasasana = de Leer van Boeddha, de Dhamma.

⁶ dhammanuvatti (P) → Dhamma + anuvatti. Een volgeling die leeft overeenkomstig de Dhamma; die leeft conform de leer van de Boeddha.

⁷ *avijja* (P), Syn.: *moha*. Onwetendheid betekent: onjuiste waarneming van dingen—de werkelijke aard van de dingen niet zien. Niet kunnen, durven of willen. Onwetendheid is geen synoniem voor intellectueel niet-weten; maar voor verkeerd-weten; voor misleidend-weten. *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, die leidt tot pijn en ellende. We kunnen/willen/durven niet begrijpen wie we zijn; wat we hier doen; waarom verschijnselen plaatsvinden. Omdat we onwetend zijn, projecteren we *illusoire* manieren van bestaan op onszelf en op anderen. We zoeken schichtig naar enige zekerheid in een omgeving die uitsluitend bestaat uit verandering en vergankelijkheid: we lopen permanent op dun ijs, maar zien het gevaar er niet van in. De hamvraag blijft hoe het mogelijk is om zó verknocht te zijn aan onze geest en ons lichaam waarvan het grootste kenmerk de permanente verandering is. Onze begoocheling is zó ingrijpend, dat we menen dat alle verschijnselen een substantiële kern bezitten, op zichzelf bestaan, onafhankelijk van al de rest. Dit waanbeeld leidt onvermijdelijk tot gehechtheid (P. *tanha*) en vastklampen (P. *upadana*) omdat we ervan uitgaan dat deze verschijnselen (P. *dhamma*'s) ons permanent geluk zullen brengen. Wanneer deze illusie doorprijkt wordt (wat de aard is van elke begoocheling) ontwikkelen we haat en afkeer.

⁸ *adhitthana* (P) → *adhi* + *stha*: *adhi* = fundamenteel, het leggen van een basis, begin; *stha* = sterke vastberadenheid. *Adhitthana* = de beslissing nemen om met sterke vastberadenheid te streven naar ontwaken, om zich zo te bevrijden uit *dukkha*.

⁹ 'experientieel ervaren' is het directe empirische ervaren van de werkelijkheid door objectieve aandacht. Experientieel ervaren is het verwerven van een rechtstreeks, niet-conceptueel begrip van de realiteit door meditatie-beoefening: *bhavana-maya panna*. Zulk direct ervaren kan ook worden opgewekt door Awareness Intensive Retreats: 'directly experiencing... is when the sense of 'I' or 'me' is not there, when 'you' have disappeared, when subject and object have merged into one, when the sense of separation has disappeared—then there is only direct experiencing, also known as direct knowing... Silence is a tremendous help and support to any inward journey. In an 'awareness intensive retreat' participants are asked to maintain silence at all time except during the communication dyads. All activities are done in silence—working, eating, walking, taking a shower and resting periods; all are considered as meditation time and a support to the inner search.' Meer informatie over dergelijke Awareness Intensive Retreats kan je vinden op volgend adres: www.awarenessintensive.com

¹⁰ *vimutti* (P): bevrijding uit *dukkha*; uit de conditioneringen. Bevrijding door 'zien en weten'. *Janami passami*. Bevrijding verdraagt geen hechting.

¹¹ Saundarananda IV, 6

¹² Caroline Verwimp in een persoonlijk mailtje.

¹³ Taylor, Marc, (2020), *Seeing Silence*, University of Chicago Press

¹⁴ In het artikel 'Dukkha: de Onbevredigdheid van het Bestaan' beschrijft de redactie van Stichting Buddho op haar website dit als volgt: 'Eigenlijk zou dukkha het mooist vertaald kunnen worden met 'het aanlopen van het wiel in de wagen-as'. Als een wiel aanloopt dan is er continu sprake van frictie, van wrijving. Het gaat net niet zoals gewenst, of het wiel nou stilstaat of rolt. Zelfs als het wiel tijdelijk door een toevallige beweging op de weg vrij komt van frictie zal het aanlopen een omwenteling van het wiel later gewoon weer verdergaan.'

¹⁵ bhavaraga (P.) → bhava + raga: bhava = 'worden'; opnieuw ontstaan; raga = verlangen, begeerte, passie.

¹⁶ tilakkhana (P.) → ti + lakkhana: ti = drie; lakkhana = kenmerk, karakteristiek. Voor meer informatie betreffende de tilakkhana, zie de Anicca Sutta, Samyutta Nikaya, 22.45 en Anandajoti, Bhikkhu, (2016), *Dhammatthavinicchaya*. Dhamma Topics and their Analysis, based on the Sanskrit Arthaviniscayastram. Text compiled from Pali sources and translated by Anandajoti Bhikkhu, p. 8 e.v.

Buddhist Publication Society, (2013) *The Three Basic Facts of Existence I. Impermanence (Anicca)* — 'Camouflaged, these three characteristics of life prevail in this world until a supremely Enlightened One reveals their true nature. It is to proclaim these three characteristics—and how through complete realization of them, one attains to deliverance of mind—that a Buddha appears. This is the quintessence, the sum total of the Buddha's teaching.'

¹⁷ anatta (P.) → an+atta: an = zonder; atta = zelf. Anatta = zonder 'zelf'; zelfloos.

¹⁸ Samyutta Nikaya, 7,1,9

¹⁹ sankhara's van verlangen en van afkeer: 'sankhara' (P.) → sam+kara: sam = samen; kara → kar = doen, maken. Sankhara's zijn de drijfveren, de reacties, de stuwende krachten die ons handelen bepalen. Het zijn onze conditioneringen, onze gewoontepatronen en neigingen. Deze conditioneringen uit het verleden bepalen ons handelen in dit moment. Dit is het 'worden'. 'Weder'-geboorte. Het is verlangen (P. tanha) naar bestaan (P. bhava) dat de wezens voortduwt in samsara — 'De yogi die het verlangen naar bestaan afsnijdt, overstijgt de cyclus van ontstaan en vergaan. Voor hem is er geen wedergeboorte meer' (Sutta Nipata, 746).

²⁰ Salla Sutta, Samyutta Nikaya 3.8

²¹ *samsara (P)* = *anamatagga*: zonder begin, zonder einde.

²² *anusaya's (P)*: latente tendensen. De zeven 'neigingen', *inclinaties*, of *tendenzen* zijn: zintuiglijke begeerte (*P. kama raga*); agressie, haat, wrok (*P. pa-tigha*); speculatieve mening (*P. ditthi*); sceptische twijfel (*P. vicikiccha*); hoogmoed, eigendunk, trots, je beter voelen dan anderen (*P. mana*); hunkering naar continuering van bestaan, manifestatiedrang (*P. bhava raga*) en onwetendheid, gebrek aan realiteitsbesef (*P. avijja*).

Visuddhimagga: 'Deze dingen worden "tendenzen" genoemd omdat ze, vanwege hun hardnekkigheid, keer op keer de voorwaarden dreigen te zijn voor het ontstaan van steeds weer nieuwe zintuiglijke begeerte, wrok,...etc.' (*Vis.* 22:60).

²³ *Kalama Sutta, Anguttara Nikaya* 3.65

²⁴ *Kalama Sutta, Anguttara Nikaya* 3.65

²⁵ *Cula Saccaka Sutta, Majjhima Nikaya* 35

²⁶ *pharati (P)*: zich verzadigen, vullen, verspreiden, stimuleren;

²⁷ *Vimamsaka Sutta, Majjhima Nikaya* 47

²⁸ *Pubbarama Sutta, Samyutta Nikaya* 48:45

²⁹ *Agganna Sutta, Digha Nikaya* # 27

³⁰ *Dhammapada, Gatha* #160

³¹ *pubbenivasanussati (P)*: het zich herinneren van vorige bestaanstoestan-den. Dit lijkt esoterischer dan het is. Wanneer we een stap terug kunnen zetten (door persistente meditatie) verkrijgen ook wij progressief inzicht in de ware aard van de werkelijkheid. Dit inzicht is het gevolg van een gra-duele verwerving van flexibiliteit en aanpassingsvermogen aan een nieuwe manier van observeren, van kijken. Een deel van onze taak bestaat erin om te onderzoeken hoe onze voorouders ons leven beïnvloedden. Idem dito alle vormen van leven, want we zijn niet alleen gevormd door menselijke voor-ouders, maar evenzeer door de omgeving waarin ze leefden.

³² *khayanupassin (P)*: de realisatie van de vergankelijkheid; van het ont-staan en vergaan van de verschijnselen.

³³ *dhuva (P)*: vast, bestendig, permanent, eeuwig.

³⁴ *bhavadakka (P.)* → *bhava+cakka*: *bhava* = 'worden'; *cakka* = het wiel. *Bhavadakka* = het wiel van 'worden'. De *bhavadakka* is de iconografische voorstelling van de cyclische existentie (*P. samsara*). De *bhavadakka* bevat in gecondenseerde vorm, de essentiële elementen van de *Dhamma*: de vier Edele Waarheden, het Achtvoudige Pad, de *Paticca Samuppada* of de twaalf schakels van onderling afhankelijk co-ontstaan.

³⁵ *sankhara (P.)* → *sam+kara*: *sam* = samen; *kara* → *kar* = doen, maken. *Sankhara's* zijn de drijfveren, de reacties, de stuwende krachten die ons handelen bepalen. Het zijn onze conditioneringen, onze gewoontepatronen en neigingen. Deze conditioneringen uit het verleden bepalen ons handelen in dit moment. Dit is het 'worden'. 'Weder'-geboorte. Het is verlangen (*P. tanha*) naar bestaan (*P. bhava*) dat de wezens voortduwt in *samsara* — 'De yogi die het verlangen naar bestaan afsnijdt, overstijgt de cyclus van ontstaan en vergaan. Voor hem is er geen wedergeboorte meer' (*Sutta Nipata*, 746).

³⁶ In het Westen wordt het menselijk leven vaak gezien als een strijd tussen emotie en rede. De boeddhistische psychologie maakt echter geen onderscheid tussen gedachte en emotie. In feite bestaat er geen woord voor emotie in de klassieke Indische talen. In het Oosten begrijpt men dat zelfs wat een neutrale gemoedstoestand lijkt, toch een emotionele dimensie kan hebben.

Zie in dit verband, het artikel van Thupten Jinpa, de vertaler van de Dalai Lama, in *Tricycle Buddhist Review*, November 30, 2021, — *The Power of Awareness and Compassion to Transform Our World*.

³⁷ Het 'Doodloze' (*P. amata*) is een metafoor voor innerlijke vrede, zelfrealisatie, *nibbana*.

³⁸ *anusaya's (P.)*: latente tendenzen. De zeven 'neigingen', *inclinaties*, of *tendenzen* zijn: zintuiglijke begeerte (*P. kama raga*); agressie, haat, wrok (*P. patigha*); speculatieve mening (*P. ditthi*); sceptische twijfel (*P. vicikiccha*); hoogmoed, eigendunk, je beter voelen dan anderen (*P. mana*); hunkering naar continuering van bestaan, manifestatiedrang (*P. bhavaraga*) en onwetendheid, gebrek aan realiteitsbesef (*P. avijja*).

Visuddhimagga: 'Deze dingen worden "tendenzen" genoemd omdat ze, vanwege hun hardnekkigheid, keer op keer de voorwaarden dreigen te zijn voor het ontstaan van steeds weer nieuwe zintuiglijke begeerte, wrok,...etc.' (*Vis.* 22:60).

³⁹ *Dhammacakkappavattana Sutta*, *Samyutta Nikaya* 56.11

⁴⁰ *vijja (P.)*: weten, in de betekenis van 'experientieel ervaren'; zélf ervaren; in zichzelf 'realiseren' = herkennen, erkennen en er één mee worden.

⁴¹ *sassata-ditthi* (P): → *sassata* = eeuwig; *ditthi* = opinie, geloof, speculatieve overtuiging. Wanneer het Pali-woord '*ditthi*' niet wordt voorafgegaan door het woord '*samma*' (= perfect, zuiver, juist) heeft het een negatieve connotatie. *Sassata-ditthi* = de (verkeerde) overtuiging dat er een eeuwig 'iets' bestaat, i.c. 'zich een onafhankelijke ziel dromen'.

⁴² Maar driewerf opgelet: wanneer men metaforen letterlijk neemt loopt het gegarandeerd fout.

⁴³ *geconditioneerd* = afhankelijk van oorzaken (P. *hetu*'s) en voorwaarden (P. *paccaya*'s) voor ontstaan en vergaan.

⁴⁴ *Indra's net* of *Indra's (parel)net*—ook *Indra's juwelen* genoemd—is een boeddhistische metafoor die het concept van leegte, van afhankelijkheid en van de vervlechting van alles-met-alles beschrijft. Het is een metafoor voor *interbeing*. *Inter-zijn*. Deze metafoor werd ontwikkeld door het Mahayana en samengevat in de *Avatamsaka Soetra*. In de oude Indische kosmologie is *Indra* de oppergod—de koning van de goden die de zon gebaard heeft. Hij is het boegbeeld van een wereld waar orde heerst.

⁴⁵ *nibbida* (P): is de ontnuchtering, de ontgoocheling, de desillusie over de geconditioneerde samsarische wereld, gekenmerkt door vergankelijkheid, door lijden en zelfloosheid, en daardoor niet de moeite waard om zich hieraan te hechten. Als gevolg van *nibbida* wordt deze wereld van ellende losgelaten. '*Ekanta-nibbidaya*' staat voor 'de verveling die de wereld met zich brengt'. Het gevolg van deze verveling is dat de beoefenaar de blik richt naar het Ongeconditioneerde, het Ongeborene, het Doodloze, *Nibbana*.

⁴⁶ *viraga* (P) → *vi+raga*: *vi* = in de betekenis van 'zonder'; *raga* = zintuiglijk genot. *Viraga* = zonder zintuiglijk genot, zonder zintuiglijk verlangen. '*Viragaya*' staat voor 'het wegsterven van verlangens'.

⁴⁷ *upasama* (P) → *upa+sam*: *upa* = bij, nabij; *sam* = hier in de betekenis van kalmte, innerlijke rust. '*Kalmte*' staat hier voor het 'tot rust komen', het 'koel worden'; geen verlangens of verwachtingen koesteren, voor onthechting en inzicht in de vergankelijkheid van alle dingen (P. *anicca*), het tot rust brengen van passie en tevredenheid met het simpele leven, waaraan verder geen eisen meer gesteld worden. '*Upasamaya*' staat voor 'innerlijke rust'.

De *Dhamma* smaakt zoet voor de *yogi* die de nectar van kalmte (P. *upa-sama*) en afzondering (P. *viveka*) geproefd heeft. Zie *Gatha* # 205 van de *Dhammapada* — 'Wie de smaak van kalmte en van afzondering geproefd heeft, bevrijdt zich van angst en kwaad: hij drinkt de vreugde van *Dhamma*'.

⁴⁸ Jiddu Krishnamurti, *Leven zonder gisteren of morgen* — 'Als je wilt ontdekken wat waarheid is, moet je volkomen vrij zijn van alle religies, van alle conditioneringen, van alle dogma's, van alle vormen van geloof, van iedere vorm van gezag dat erop gericht is dat je je aanpast, wat in wezen betekent dat je totaal alléén staat en dat is heel moeilijk...'

⁴⁹ Paul Van hooydonck, in een persoonlijk mailtje.

⁵⁰ Pathamanibbana Sutta, Udana, VIII.1

⁵¹ Een niet-geïnstrueerde (P. assutava) persoon wordt een 'puthujjana' genoemd.

⁵² ariyasavaka (P.) → ariya+savaka: Ariya = edel, zoals het hoort te zijn; savaka = een volgeling, een discipel.

⁵³ Dhamma-cakkhu (P.): Syn.: dhammacakkhu. Dhamma = de leer; cakkhu = het oog. Dhamma-cakkhu = het oog van de leer, het oog van wijsheid. Het moment dat de schellen van de ogen vallen. Plóts zien hoe de werkelijkheid is; de essentie ervaren. Wat er écht toe doet.

⁵⁴ sakkaya-ditthi (P.) → sakkaya+ditthi: sakkaya → sat+kaya: sat = wat waar is, vast, bestendig; kaya = lichaam, vorm, substantie; ditthi = opinie, mening, dogma, geloof. Sakkaya-ditthi = het geloof in een bestendige substantie, i.c. het geloof dat er een bestendig 'ik' bestaat.

⁵⁵ vicikiccha'(P): twijfel, onzekerheid over en in de Boeddha, de Dhamma en de Sangha. Vicikiccha is de laatste van de Vijf Hindernissen (P. panca nivarana) die de yogi beletten tot ontwaken te komen. Nivarana (P.) = letterlijk vertaald: een 'gordijn' (die belet dat het licht binnenkomt).

⁵⁶ silabbata-paramasa (P.): silabbata = ceremoniële vieringen; paramasa = aangetrokken zijn door, onder de invloed staan van, besmet zijn door. Gehechtheid aan regels/riten/rituelen is hechting (P. upadana) aan de overtuiging (= zich hechten aan het 'geloof' in een opinie) dat men tot zelfrealisatie kan komen door zich te houden aan de voorschriften en/of geboden van een bepaalde religie of door het voltrekken van bepaalde riten en rituelen. Dergelijke gehechtheid staat in schril contrast met wat de Dhamma voorhoudt, namelijk dat verlichting énkél kan gerealiseerd worden door het verwerven van eigen inzicht.

⁵⁷ Sacca Vibhanga Sutta, Majjhima Nikaya 141

⁵⁸ De 'zo-heid' van de dingen (P. tathata) correspondeert volkomen met de tilakkhana: alle verschijnselen, alle fenomenen zijn gekenmerkt door drie eigenschappen: ze zijn vergankelijk (P. anicca); onbevredigend (P. dukkha) en 'zelfloos' (= zonder ook maar enige stabiliteit) (P. anatta).

⁵⁹ *Dhammapada, Gatha #218*

⁶⁰ *patisothagami (P): tegen de stroom ingaan. Het antoniem is anusothagami (P): meegaan met de stroom; zich laten meedrijven.*

⁶¹ *Een synoniem van samsara is het Pali-woord 'anamatagga': zonder begin, zonder einde; het eeuwige proces, de eeuwige cyclus van ontstaan en vergaan. Rondjes lopen.*

⁶² *Dhammacakkappavātana Sutta, Samyutta Nikaya, 56.11*

⁶³ *Sabbasava Sutta, Majjhima Nikaya, 2*

⁶⁴ *Balapandita Sutta, Majjhima Nikaya 129*

⁶⁵ *Tatīyānānāṭṭhiya Sutta, Ud. VI.6*

⁶⁶ *'ziet de pijl niet': in de betekenis van: 'ziet de werkelijkheid niet zoals ze wérkelijk is' (P. yatha bhuta).*

⁶⁷ *vinnanasota (P.) → vinnana+sota: vinnana = bewustzijn; sota = stroom. Vinnanasota = bewustzijnsstroom. Zie: Sampasadaniya Sutta, Digha Nikaya 28*

⁶⁸ *Wat de Boeddha 2.500 jaar geleden empathisch ervoer en predikte werd in 1847 door de Duitsers Julius von Mayer (1814-1878) en Hermann von Helmholtz (1821-1894) voor het eerst wetenschappelijk geformuleerd. Deze natuurwet—de Wet van Behoud van Energie genoemd—stelt dat de totale hoeveelheid energie, in een gesloten systeem, niet verloren kan gaan of uit het niets kan ontstaan. De totale hoeveelheid energie is en blijft constant. Er kan alleen omzetting van energie plaatsvinden: energie kan niet gecreëerd worden, noch vernietigd, maar enkel worden omgezet van de ene naar de andere vorm, bijvoorbeeld van chemische energie naar kinetische energie. Deze wet werd in de 20ste eeuw verder uitgewerkt in de speciale relativiteitstheorie van Albert Einstein (1879-1955).*

⁶⁹ *Parimam tiram (P): De Andere Oever. Nibbana.*

⁷⁰ *Rohitassa Sutta, Samyutta Nikaya 2.26*

⁷¹ *Zie in dit verband: Gomez, Richard, C. (2013), Buddhism on God, Kindle Edition, Amazon Media—'The preachers of God are lampooned and satirized in the Pali-canon and a God or Creator to the universe is denied outright. The notion that we should worship God is portrayed as something the Buddhist Satan—Mara—is fond of telling people.'*

⁷² *Zie in dit verband: Anuradha Sutta, Samyutta Nikaya, 22.86.*

⁷³ *Ayyika Sutta, Samyutta Nikaya 3.22*

⁷⁴ *Mahajanapada (Skr.)* → *maha + janapada*: *maha* = groot; *janapada* = het land dat aan een clan of aan een etnische groep toebehoorde. De *Mahajanapada's* waren een conglomeratie van 16 staten (14 koninkrijken en 2 republieken (*ganatantras*), in het antieke India tussen de 6de-4de eeuw vóór GTR. In de *Anguttara Nikaya* wordt frequent verwezen naar deze zestien *Mahajanapada's* (*P. solasa mahajanapadas*)—een gordel van staten die zich uitstreckte van *Gandhara* in het noordwesten tot *Anga* in de oostelijke *Ganga-vlakte*.

Vóór Boeddha's tijd was de staat *Kasi*, met de spirituele hoofdstad *Varanasi* (*Benares*), het machtigste koninkrijk van de zestien *Mahajanapada's*. In het tijdsgewricht van de Boeddha verloor *Kasi* haar politieke macht aan twee andere koninkrijken, *Kosala* en *Magadha*. *Pasenadi*, koning van *Kosala* en *Ajatasattu*, koning van *Magadha* leverden een hevige strijd om het bezit van *Kasi*. *Ajatasattu* versloeg *Pasenadi* waardoor *Kasi* opgenomen werd in het *Magadha-koninkrijk*. Door deze annexatie werd *Magadha* de toonaangevende *Mahajanapada-staat* waaruit finaal het *Maurya-keizerrijk* van keizer *Asoka* zal ontstaan in de 3de eeuw vóór GTR.

⁷⁵ *Jaramarana Sutta, Samyutta Nikaya 3.3*

⁷⁶ *Morticia Addams*: 'Normal is an illusion. What is normal for a spider, is chaos for a fly'.

⁷⁷ *saṃvega (P)*: het gevoel van dringendheid, het besef dat het dringend nodig is om het Middenpad te realiseren in dit leven.

⁷⁸ *marananussati (P)* → *marana+anussati*: *marana* = de dood; *anussati* = reflectie, beschouwing, meditatie.

⁷⁹ *Cynthia Thatcher, (2009), Tricycle Dharma Talk, Meditation & Practice.*

⁸⁰ *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16*

⁸¹ *EBT's—Early Buddhist Texts.*

⁸² *aandachtig (P. sati) + gelijkmoedig (P. upekkha)* = de dingen zien zoals ze zijn (*P. vipassana*).

⁸³ *Brahmajala Sutta, Digha Nikaya 1*

⁸⁴ *nama-rupa (P)*: volgens de Boeddha bestaat het 'ik' uit 5 componenten, elementen, aggregaten, namelijk het lichaam (*P. rupa*) en de geest (*P. nama*). *Nama* op zijn beurt is samengesteld uit 4 elementen: perceptie (*P. sanna*); gewaarwordingen (*P. vedana*); reacties op de gewaarwordingen (*P. sankha-ra's*) en bewustzijn (*P. vinnana*). Dus in totaal: 5 componenten.

⁸⁵ *akasa (P):* letterlijk 'de verlichte ruimte'. Lucht, atmosfeer, ruimte.

⁸⁶ *Pathamanibbana Sutta, ud. VIII.1*

⁸⁷ *Prajnaparamita (Skr.)—de perfectie van wijsheid—is een Mahayana-soetra, gekend onder de naam 'Hartsoetra'. Er bestaan van deze soetra verschillende versies: van zeer uitgebreide, tot uiterst minimale. Maar allen vertolken ze het hart van de Dhamma-boodschap zoals ze beleefd en dóórleefd werd en wordt door de Mahayana-bodhisattva. Prajnaparamita draagt de essentie van Boeddha's waarheid in zich. Net zoals vipassana in het Theravada en dzogchen in het Vajrayana. Dhamma kent geen divergentie. Enkel interpretaties. Hou je daarom ver van elke opdeling. Dhamma en sektarisme verhouden zich als water en vuur. Kijk naar wat ons bindt. Niet naar wat ons scheidt. Blijf op de Middenweg.*

⁸⁸ *de geest van een 'zelf-gerealiseerde' is weids, i.c. niet meer peilbaar, omdat het object van zijn/haar bewustzijn, nibbana is.*

⁸⁹ *De geest van een 'zelf-gerealiseerde' is niet meer traceerbaar, omdat deze geen 'zelf' meer bezit.*

⁹⁰ *dibbacakkhu (P.) → dibba + cakkhu: dibba → deva = god; cakkhu = oog. Dibbacakkhu = goddelijk oog.*

⁹¹ *gotrabhu (P):* letterlijk 'toetreden tot de gotha van de edelen, van de ariya'. Het is het moment (P. gotrabhu-citta) waarbij de yogi tot inzicht (P. nana dassana) komt; het moment van overgang van wereldling (P. puthujana) naar edele discipel (P. ariya-puggala). Doctrinair noemt men dit het moment waarop de yogi het nibbana-element (P. nibbana-dhatu) voor de eerste keer als object van zijn meditatie neemt.

⁹² *patisothagami: (P):* 'tegen de stroom in zwemmen'—zoals een school vis-sen zich laat meevoeren met de stroom, terwijl er één vis tegen de stroom ingaat. Het is niet de druk van de stroom die de vis belet zijn eigen weg te gaan; het is de weerstand van de school.

⁹³ *akathamkathi (P):* → a+kathamkatha: a = zonder; kathamkatha = vol van twijfel.

⁹⁴ *nirasamsa (P):* zonder wensen of verwachtingen.

⁹⁵ *buddhankura (P):* een Boeddha-in-wording; een Boeddha-embryo.

⁹⁶ *Kalama Sutta, Anguttara Nikaya 3.65*

⁹⁷ *Geshe Sonam Rinchen, (2006), Like a Pig in', Tricycle Teachings Magazine, Winter 2006*

⁹⁸ Sayadaw U Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 93 e.v. — *This means that the mind must 'covering the object completely; penetrating into it; not missing any part of it.'*

⁹⁹ De 'drie vergiften' zijn de belangrijkste bezoedelingen, de meest opmerkelijke onheilzame eigenschappen. Maar er zijn uitwassen. Volgens de *Vissuddhimagga* XXII, 49, 65 zijn er tien: naast de drie vergiften die de wortels (*P. mulas*) vormen, zijn het trots, hovaardij (*P. mana*), speculatieve opinies (*P. ditthi*), twijfel (*P. vicikiccha*), luiheid (*P. thina*), stress, onrust (*P. uddhacca*), schaamteloosheid (*P. ahirika*) en gebrek aan moreel inzicht (*P. anottappa*).

¹⁰⁰ Bhante, Henepola, Gunaratana (2019), *11 Benefits of Loving-Friendliness Meditation*, Tricycle, Trike Daily, March 30, 2019

¹⁰¹ amosadhamma (*P.*): Syn.: *tathavacana*: wat wáár is, onfeilbaar; datgene wat geen valse natuur in zich draagt. zoals het is, terecht, correct, waarachtig, de waarheid sprekend.

¹⁰² *Dhammacakkappavātana Sutta*, *Samyutta Nikaya*, 56.11

¹⁰³ (de *Mahāparinibbāna Sutta*, *Dīgha Nikaya*, 16

¹⁰⁴ *jambhātī* (*P.*): wakker worden.

¹⁰⁵ *samādhi-vipphāra-iddhi* (*P.*) → *samādhi+vi+pharati+iddhi*: *samādhi* = concentratie; *vi* = speciaal, bijzonder, diep, op een speciale manier; *vi* = een voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *pharati* = verzadigen, vullen, verspreiden, stimuleren; *iddhi* = spirituele kracht, vermogen, faculteit. *Samādhi-vipphāra-iddhi* = de kracht van de penetratie van concentratie in de Dhamma.

¹⁰⁶ *nāna-vipphāra-iddhi* (*P.*) → *nāna+vi+pharati+iddhi*: *nāna* = inzicht; *vi* = speciaal, bijzonder, diep, op een speciale manier; *vi* = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *pharati* = verzadigen, vullen, verspreiden, stimuleren; *iddhi* = spirituele kracht, vermogen, faculteit. *Nāna-vipphāra-iddhi* = de kracht van de penetratie van inzicht in de Dhamma.

¹⁰⁷ *Dhamma-cakkhu* (*P.*): letterlijk: het Dhamma-oog, het goddelijk oog = de waarneming van de kringloop van leven, dood en wedergeboorte van alle wezens.

¹⁰⁸ *Upasatha Sutta*, *Udana*, ud. V.5

¹⁰⁹ *gocara* (*P.*): letterlijk 'veld'.

¹¹⁰ *Gaṇakamoggallāna Sutta*, *Majjhima Nikaya* 107

¹¹¹ Ariyapariyesana Sutta, Majjhima Nikaya 26

¹¹² Upaddha Sutta, Samyutta Nikaya, 45.2

¹¹³ Zie de Maha Saccaka Sutta, Majjhima Nikaya 36, de Breet, Jan & Janssen, Rob, (2004), de verzameling van middellange leerredes, Deel I, Sutta's 1-50 p. 388 e.v.: de eerste nachtwake—het eerste inzicht van het 'drie-voudige weten'—van Siddhattha Gotama vlak vóór zijn ontwaken.

¹¹⁴ parinibbana (P): letterlijk: 'voorbij nibbana'. Parinibbana is de absolute uitdoving bij de dood (bij het definitief uiteenvallen van de vijf khandha's, de vijf componenten, aggregaten of elementen die het 'ik' samenstellen) van een Boeddha of van een arahant. Het is— nadat tijdens het huidige leven complete Verlichting bereikt werd—de finale uitdoving: het is niet het einde van één leven; het is de finaliteit van miljoenen levens(momenten); ontelbare existenties die tot een einde gekomen zijn. De arahant, die nu een volmaakte Boeddha is, is volledig uitgedoofd en hij verdwijnt volkomen in de ultieme leegte. Parinibbana heeft een permanent karakter en ontsnapt compleet aan de kenmerken van alle geconditioneerde dingen—de tilakkhana.

¹¹⁵ Sandaka Sutta, Majjhima Nikaya 76

¹¹⁶ Ariyavasa Sutta, Anguttara Nikaya 10.20

¹¹⁷ paccanubhoti (P) → pati + anu + bhu + a = ervaren, realiseren, experiënteel ervaren. Directe ervaring. Wijsheid op ervaringsniveau. Direct zien. Met de nadruk op persoonlijke ervaring. Zonder hoofd boven het eigen hoofd. Zonder god, zonder meester boven hem. Zonder valscheren. Zonder enig extern houvast. Vastberaden (P. aditthana) om het persoonlijk verworven inzicht te cultiveren en uit te breiden. Met de nodige sceptis. Maar evenzeer met de nodige branie en bravoure voor de verdere ontwikkeling van het spirituele experiment: de weg is immers nooit glad, gemakkelijk of één-duidig. De vaste wil om—ongeconditioneerd—wijs te zijn. Om zélf te zien. Om zélf te wéten. Sapere aude.

Als de beoefenaar de woorden van de Boeddha louter beschouwt als 'woorden' of als 'concepten' zal hij nooit Dhamma zien. Op experiënteel ervaren komt het aan. Pure ervaring. 'Pure experience is realised prior to the distinction between subject and object' (Kitaro Nishida, (1990), *An Inquiry into the Good*). Anders gezegd: het gaat er niet zozeer om wat de Boeddha letterlijk gezegd heeft, maar om je zijn diepe ervaring eigen te maken. Om naast hem en niet achter hem te lopen.

¹¹⁸ De meeste vertalingen spreken van 'juist' inzicht. Ik vertaal dit liever als 'zuiver inzicht' of 'perfect inzicht'. Inzicht zoals het hoort te zijn.

¹¹⁹ 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.

¹²⁰ *ekaggata* (P.): éénpuntigheid van geest. Het is de diepe concentratie waardoor subject én meditatie-object één worden, in mekaar vloeien, absorberen.

¹²¹ *anapanasati* (P.) → *anapana*+*sati*: *anapana* = de inkomende en uitgaande adem; *sati* = aandacht, opmerkzaamheid. *Anapanasati* = aandacht op de ademhalingscyclus.

¹²² *tisikkha* (P.) → *ti* + *sikkha*: *ti* = drie; *sikkha* = training. De Drievoudige Training, ook de 'Drie Hogere Trainingen' genoemd, bestaat uit: training in moraliteit (P. *silā sikkha*); training in concentratie (P. *samādhi sikkha*) en training in wijsheid (P. *pañña sikkha*).

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

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

¹²³ 'arahant' (P.) → *ari*+*hata*: *ari* = het kwade, de vijand; *hata* = doden, vernietigen. 'Arahant' betekent letterlijk 'hij die de vijand/het kwade vernietigt', i.c. hij die de onheilzame neigingen of bezoedelingen (P. *kilesa*'s)—onwetendheid, verlangen en afkeer—in zijn geest vernietigt. Nadat hij de *kilesa*'s vernietigd heeft is hij in staat om de doctrine van de Boeddha volkomen te verstaan. Daarom draagt hij ook de epitheta: 'khinasava' → 'hij in wie alle kankers vernietigd werden'; 'Jitendriya' → 'hij die het perfecte inzicht bereikt heeft'; 'Paragami' → 'hij die de stroom is overgestoken' en 'Savaka Buddha' → 'hij die tot volkomen ontwaken gekomen is door te luisteren naar de instructies van de Boeddha'.

¹²⁴ *Paṭamabodhi Sutta*, *Udana*, I, 1

¹²⁵ *dukkhakkhandha'ssa samudaya*: 'deze hele opeenstapeling van ellende ontstaat' → vert. van: *dukkha-kkhandha'ssa samudaya*: *dukkhakkhandha'ssa* → *dukkha+khandha'ssa*: *dukkha* = lijden, ellende; *kkhandha'ssa* = hoop, massa; *samudaya* = ontstaat, voortvloeien uit.

¹²⁶ *Dhammapada*, Gatha #205

¹²⁷ *Anuruddha Sutta*, *Anguttara Nikaya* 8.30

¹²⁸ *Anguttara Nikaya* 3.136

¹²⁹ *Mahakala* → *Maha+Kala*: *maha* = groot; *kala* = zwart. *Mahakala* = letterlijk: de Grote Zwarte. *Mahakala* is een personificatie voor de desintegrerende krachten die het universum bestieren. De Grote Zwarte is de vernietiger van al het geconditioneerde.

¹³⁰ *Rohitassa Sutta*, *Anguttara Nikaya*, 2.26

¹³¹ *Samyutta Nikaya* 1.8

¹³² *satiṭṭhāna* → *sati+upatthana*: *sati* = opmerkzaamheid, aandacht; *upatthana* = het vestigen, het funderen.

¹³³ *asankhata (P)* → *a + sankhata*: *a* = niet, geen; *sankhata* = geconditioneerd, wat wil zeggen: niet op zichzelf bestaand, geconditioneerd voor zijn ontstaan, bestaan en vergaan door andere verschijnselen. *Asankhata* is het tegenovergestelde van *sankhata*: datgene wat op zichzelf bestaat, los van andere, geconditioneerde verschijnselen. *Asankhata* refereert naar *niibbana*.

¹³⁴ *Sabbasava Sutta*, *Majjhima Nikaya* 2

¹³⁵ *nivaraṇa (P)* = de letterlijke vertaling van 'gordijn' (die verhindert dat het licht een kamer binnenkomt).

¹³⁶ *anicca sammasana nana (P)*: *anicca* = de veranderlijkheid; de vergankelijkheid; *sammasana* = het begrijpen van; het ontdekken van; het verkennen van; het bepalen van; *nana* = inzicht. *Anicca sammasana nana* = het inzicht waardoor men de vergankelijkheid (van alle fenomenen) begrijpt.

¹³⁷ *dukkha sammasana nana (P)* = het inzicht waardoor men de onbevredigdheid (van alle fenomenen) begrijpt.

¹³⁸ *anatta sammasana nana (P)* = het inzicht waardoor men de zelfloosheid (van alle fenomenen) begrijpt.

¹³⁹ Deze tekst is een integraal onderdeel van het boeddhistisch begrafenis-ritueel in Sri Lanka.

¹⁴⁰ *Sutta Nipata 3.726*

¹⁴¹ *udayabbaya (P.)* → *udaya+ bbaya*: *udaya* = ontstaan; *bbaya* = vergaan. *Udayabbaya* = het ontstaan en vergaan van de dingen.

¹⁴² *Mahasatipatthana Sutta, Digha Nikaya 22*

¹⁴³ *satipatthana (P.)* → *sati + upatthana*: *sati* = aandacht; *upatthana* = het vestigen. *Satipatthana* = het vestigen van aandacht (op het proces van ontstaan en vergaan).

¹⁴⁴ *Atthakavagga, Guhatthaka Sutta, Sn 4.2, (vv. 773-774)*

¹⁴⁵ 'opnieuw tot worden komen' wordt in de Commentaren uitgelegd als 'punabbhavavaya'. Het is een term die in de vroeg-boeddhistische sutta's staat voor opnieuw worden; nieuw bestaan; wedergeboorte:

'Nathi'dani punabbhavo' = 'Nu komt er geen hernieuwd bestaan meer'. De term 'punabbhava' is vaak gekoppeld aan een andere term 'abhinibbati', wat wijst naar 'toekomstig ontstaan', zoals in volgende zin uit de *Maha-Vedalla Sutta, Majjhima Nikaya 43*: 'Ayatim punabbhava-abhinibbatti?' → 'Hoe komt wedergeboorte in de toekomst tot stand? Doordat de wezens, gevangen in onwetendheid en geketend door hun begeerte, hierin verrukking vinden. Dáárom is er hernieuwd bestaan en toekomstig ontstaan. En hoe komt wedergeboorte in de toekomst niet meer tot stand? Door het ophouden van onwetendheid, door het opkomen van wijsheid en door het stoppen van begeerte—zo komt wedergeboorte in de toekomst niet meer tot stand.'

In latere Pali-teksten wordt deze term niet meer gebruikt en wordt het vervangen door 'patisandhi', wat verwijst naar het bereiken van het arahantschap (P. arahatta).

¹⁴⁶ *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 natuurwet waaraan alles onderworpen is. De kosmische wet. *Dhamma* is ook op een andere manier 'tijdloos', namelijk doordat ze niet intellectueel, maar experiënteel begrepen moet worden.

¹⁴⁷ *Mahanama Sutta, Anguttara Nikaya, 11.13*

¹⁴⁸ *Mahanama Sutta, Anguttara Nikaya, 11.13*

¹⁴⁹ 'kirigami' (Jap.) is een vroeg-middeleeuwse Zen-term. Kirigami waren geheime 'notities' of 'memo's' die van (adelijk) meester op (adelijk) discipel werden overgedragen, samen met 'mondelijke esoterische leringen'. Kirigami bevatten instructies voor de verschillende functies van een tempelpriester, in het bijzonder voor het uitvoeren van herdenkings- en begrafenisplechtigheden. Kirigami was een 'methode' om zgn. 'finesses' van de (vormelijke) boeddhistische leer door te geven. Het expliciete maatschappelijke doel was echter heel wat minder nobel: het bestendigen van sociale discriminatie.

¹⁵⁰ *yoniso manasikara (P)* : *yoniso* → *yonī* = 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 (geboren) 'worden' (*P. bhava*). Een beoefenaar die handelt met '*yoniso manasikara*' zal bijgevolg handelen met wijsheid (*P. panna*).

¹⁵¹ Dit staat in schril contrast met een aantal westerse bewegingen—o.a. de Newagebeweging—dat reïncarnatie als een positief principe omschrijft waarbij de ziel reïncarneert in een ander levend wezen om via dat andere levende wezen nieuwe dingen te 'leren' en nieuwe ervaringen op te doen.

¹⁵² Het concept van transmigratie was een concept dat opgeld maakte in het jainisme en in het brahmanisme. Beide tradities deelden een concept van transmigratie dat in veel opzichten vrij gelijkaardig is. Zo zijn er drie gemeenschappelijke elementen te onderscheiden: (1) Alle bewuste wezens worden talloze keren in het proces herboren = transmigratie (*P. samsara*). (2) Dit proces wordt gestuurd door ethische keuzes (*P. kamma*): heilzaam handelen leidt tot een goede wedergeboorte; onheilzaam handelen tot een slechte wedergeboorte. (3) Bevrijding kan niet gevonden worden in enig bestaansgebied, maar uitsluitend in bevrijding van transmigratie zelf. Hoewel deze kosmologische aspecten werden gedeeld, verschilden de details in zowel theorie als praktijk.

De jain- en brahmaanse theorie stelden dat transmigratie werd ondergaan door een ziel of een 'zelf' die vrijheid kon bereiken. Voor de Jains bereikt de individuele ziel (*jiva*) eeuwige zuiverheid en gelukzaligheid. Voor de brahmanen is de ware aard van het individuele zelf (*atman*) identiek aan de goddelijkheid (*Brahman*) die de kosmos symboliseert. Wat in het Sanskriet uitgedrukt wordt door de mantra "*tat tvam asi*" = "Gij zijt dat". Anders gezegd: "Er bestaat maar één realiteit en dat ben jij."

¹⁵³ Zie mijn boek: Dubois, Guy (2019), *Atthakavagga—De Vrede van de Boeddha*. Dit boek kan gratis gedownload worden via deze link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Atthakavagga.pdf>

¹⁵⁴ 'tijdloos': 'tijd' als eeuwige beweging; 'tijd' als uitdrukking van het natuurlijke ritme; 'tijd' als de uitdrukking van 'het proces'. Niet 'tijd' als menselijke uitvinding, niet als 'klok', niet als 'maatopnemer', niet als 'disciplinerder', als 'dualiteit-schepper' (het verschil tussen 'tijd' en 'vrije tijd').

Zie: ter Braake, Wouter, (2020), *Tijd van leven*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 25 april 2020 — 'Tijd zonder klokcultuur biedt ons de kans tot 'zijn' in plaats van 'hebben' en 'doen'. Tijd zonder klokcultuur biedt de mogelijkheid je te vervelen en de aangenaamheid ervan te ervaren. Tijd zonder klokcultuur biedt de geest de kans, naast de blik naar buiten, zich naar binnen te richten.'

¹⁵⁵ Alabaster, Henry, (1871), *The Wheel of the Law: Buddhism*, Oxford University, Google Internet Archive — 'a rolling circle of causes or effects'.

¹⁵⁶ Anuradha Sutta, Samyutta Nikaya, 22.86

¹⁵⁷ Atthakavagga, Verzen 773-774-776

¹⁵⁸ Atthakavagga, Vers 776-777

¹⁵⁹ Atthakavagga, Vers 779

¹⁶⁰ Bhikkhu Buddhadasa (1906-1993) is één van de meest invloedrijke boeddhistische monniken van de Theravada-stroming. Ajahn Buddhadasa streefde naar een terugkeer naar een oorspronkelijke zuivere vorm van boeddhisme, niet alleen omdat hij het boeddhisme te sterk geritualiseerd vond, maar ook als tegenkracht tegen het westerse imperialisme. Hij baseerde zich hierbij op eigen studies van het Pali-canon.

Bhikkhu Buddhadasa streefde ernaar om het boeddhisme toegankelijk te maken voor een lekenpubliek, in plaats van de traditionele inperking van de boeddhistische meditatie tot monniken. De meeste van zijn boeken werden in het Engels vertaald en zijn vlot verkrijgbaar. Het zijn juweeltjes van inzicht.

¹⁶¹ Bhikkhu Buddhadasa, *Anatta and Rebirth*, Dhammatalk, dd. 13 January 1988). Het integrale transcript van deze voordracht kan je vinden op volgende link: https://www.suanmokkh.org/retreat_talks/67

¹⁶² Dit verhaaltje heb ik naverteld uit een boek van Taleb, Nassim, (2012) *Antifragile: Things That Gain from Disorder*.

¹⁶³ Dhammapada, Gathas #153 & 154

¹⁶⁴ dit is een metafoor voor het bestendige 'worden' (P. bhava), waarbij ons bewustzijn van moment-tot-moment zijn eigen wereld schept. Het mag geenszins letterlijk geïnterpreteerd worden, namelijk als enige verwijzing naar een zgn. 'wedergeboorte'. Reïncarnatie i.c. de 'herbevelezing' waarbij het niet-lichamelijke deel van een levend wezen (de ziel, de geest, het bewustzijn) na de dood niet ophoudt maar steeds opnieuw in een ander levend wezen geboren wordt vindt geen enkele grond in de Leer van de Boeddha.

¹⁶⁵ Dhammapada, Gatha #1

¹⁶⁶ upadhi (P.) = het substraat van bestaan, het substraat van wedergeboorte. In de Commentaren worden vier soorten vermeld: de 5 khandha's; zintuiglijk verlangen (P. kama); mentale bezoedelingen (P. kilesa's) en intentionele handelingen (P. kamma).

In relatie tot nibbana wordt het woord 'upadhi' gebruikt als volgt: 'sabbu-padhi-patinissagga' = het loslaten van alle substrata. Upadhi verklaart zowel de betekenis van vastklampen (hechting) als het fundament ervan. Upadhi is de basis, de grond van, het substraat dat tot 'weder'-geboorte; tot 'worden' (P. bhava) leidt.

'Hechten' is zich vastklampen, zich vastkleven aan, zich identificeren met het voorwerp of met de gedachte; er één mee worden. Generaliserend kan men zeggen dat 'upadhi' = vastklampen aan verlangen, aan begeerte, door er zich mee te identificeren.

¹⁶⁷ Dhammapada, Gatha #380

¹⁶⁸ Easwaran, Eknath, (2016), *Passage Meditation. A Complete Spiritual Practice: Train Your Mind and Find a Life that Fulfills*, Nilgiri Press, Tomales, CA, USA

¹⁶⁹ aparapaccaya (P.) → a+para+paccaya: niet afhankelijk van of steunend op anderen.

¹⁷⁰ anicca (P.) → a+nicca: a = zonder, geen: nicca = wat constant is, permanent, eeuwig, onveranderlijk, onvergankelijk. Anicca staat voor veranderlijkheid, vergankelijkheid, instabiliteit, flux. Anicca is het eerste kenmerk van de tilakkhana.

Alle verschijnselen, alle dhamma's veranderen van moment tot moment—zelfs tijdens het kleinst meetbare moment. Anicca is een algemeen kenmerk: hoe klein of groot iets ook is; wat ook de samenstelling ervan is; hoe duurzaam het ook lijkt te zijn—alle verschijnselen bevinden zich in permanente transformatie. Ze ontstaan, manifesteren zich en vergaan. Alle samengestelde fenomenen zijn in bestendig verval en verdwijnen. Het verlangen naar dhamma's tot rust brengen (laten uitdoven) leidt tot geluk.

¹⁷¹ *Dhammacakkappavātana Sutta, Samyutta Nikaya 56.11*

¹⁷² *De Visuddhimagga is het magnum opus van Buddhaghosa, een boeddhistische monnik, die de theoretische en praktische leerstellingen van de Boeddha, die in de Tipitaka Pali-canon zijn opgetekend, beschreef, zoals ze werden begrepen en beoefend door de monniken van het Mahavihara-klooster in Anuradhapura (250 km ten N. van Colombo, de huidige hoofdstad van Sri Lanka) omstreeks 430 GTR. Het boek wordt beschouwd als de belangrijkste Theravada-tekst naast de Tipitaka Pali-canon. De structuur van het boek is gebaseerd op de Rathavināṭa-Sutta, Majjhima Nikaya 24, die het Pad van de Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht beschrijft.*

¹⁷³ *De inzichten die de Boeddha verkreeg tijdens de 3 nachtwaken worden in de vroeg-boeddhistische teksten omschreven als 'het drievoudige weten'.*

¹⁷⁴ *paccanubhoti (P) → pati + anu + bhu + a: ervaren, realiseren, experiënteel 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 zijn verworven inzicht te cultiveren en uit te breiden. Met de nodige scepsis. Maar met meer dan royale goesting voor de verdere ontwikkeling van zijn spiritueel experiment. Om met de nodige branie en bravoure—ongeconditioneerd—wijs te zijn. Om zelf te zien. Om zelf te weten. Sapere aude. De weg is immers nooit glad, gemakkelijk of éénduidig.*

¹⁷⁵ *Voor meer informatie verwijs ik naar mijn boek Sotapattimagga. Het Pad van de Stroombetreder. Dit boek is gratis te downloaden op de Yatha-bhuta website via deze link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Sotapattimagga-1.pdf>*

¹⁷⁶ *Stephen Bachelor, (2013), Mara. Een beschouwing van goed en kwaad, p. 177*

¹⁷⁷ *Kalama Sutta, Anguttara Nikaya 3.65*

¹⁷⁸ *gotrabhu-citta (P) is het bewustzijnsmoment waarop de dhammanuvatti tot inzicht komt. Het is het moment van overgang van wereldling (P. puthujjana) naar edele volgeling (P. ariya-puggala). Konkreet is gotrabhu-citta de term die in de Abhidhamma gebruikt wordt om het (plótse, spontane, onverwachte, manifeste en expliciete) moment aan te duiden waarop de beoefenaar stroombetreder wordt.*

¹⁷⁹ *Saccavibhanga Sutta, Majjhima Nikaya 141*

¹⁸⁰ *janati (P): weten, in de betekenis van 'experiënteel ervaren'; zélf ervaren; in zichzelf 'realiseren' = herkennen, erkennen en er één mee worden.*

¹⁸¹ *sassata-ditthi (P.): → sassata = eeuwig; ditthi = opinie, geloof, speculatieve overtuiging. Wanneer het Pali-woord 'ditthi' niet wordt voorafgegaan door het woord 'samma' (= perfect, zuiver, juist) heeft het een negatieve connotatie. Sassata-ditthi = de (verkeerde) overtuiging dat er een eeuwig 'iets' bestaat, i.c. 'zich een onafhankelijke ziel dromen'.*

¹⁸² *Maar driewerf opgelet: wanneer men metaforen letterlijk neemt loopt het gegarandeerd fout.*

¹⁸³ *Dhammacakkappavātana Sutta, Samyutta Nikaya 56.11*

¹⁸⁴ *Dhammapada, Gāthā #160*

¹⁸⁵ *anicca sammasana nana (P.): anicca = de veranderlijkheid; de vergankelijkheid; sammasana = het begrijpen van; het ontdekken van; het verkennen van; het bepalen van; nana = inzicht. Anicca sammasana nana = het inzicht waardoor men de vergankelijkheid (van alle fenomenen) begrijpt.*

¹⁸⁶ *dukkha sammasana nana (P.) = het inzicht waardoor men de onbevredigdheid (van alle fenomenen) begrijpt.*

¹⁸⁷ *anatta sammasana nana (P.) = het inzicht waardoor men de zelfloosheid (van alle fenomenen) begrijpt.*

¹⁸⁸ *Dit komt overeen met de eerste drie zuiveringen van de Zeven Zuiveringen (P. satta visuddhi), namelijk: ethische zuivering (P. sila visuddhi); zuivering van de geest (P. citta visuddhi) en zuivering van inzicht (P. ditthi visuddhi). Deze Drie Zuiveringen corresponderen eveneens met de Drie Trainingen (P. tisikkha): training in ethiek/moraliteit (P. sila sikkha); training in concentratie (P. samādhi sikkha) en training in wijsheid (P. pañña sikkha).*

¹⁸⁹ *ekaggata (P.): éénpuntigheid van geest. Het is de diepe concentratie waardoor subject én meditatie-object één worden, in mekaar vloeien, a.h.w. absorberen.*

¹⁹⁰ *'Realisatie' wordt niet verkregen door geleende, ontvangen wijsheid van anderen (P. suta-maya pañña); noch door logisch en rationeel [maar geconditioneerd] denken (P. citta-maya pañña). Enkel door direct empirisch ervaren; ervaringswijsheid door zelfinzicht (P. bhavana-maya pañña) kan de dhammanuvatti tot zelfrealisatie komen.*

¹⁹¹ *Dukkha vormt een sleutelwoord in de Dhamma. Het is de eeuwige ellende dat alle wezens in alle aspecten van hun bestaan doordringt. De oorzaak van deze ellende ligt besloten in onwetendheid (P. avijjā, moha)—niet-weten, niet-kunnen, niet-durven zien hoe de werkelijke aard van het bestaan is (= anicca, dukkha, anatta), met als gevolg: verlangen (P. lobha) en afkeer (P. dosa), het gevolg van onwetendheid (P. moha).*

¹⁹² Zie het uitstekende artikel van Peter Harvey, (2009), *The Four Ariya-saccas as 'True Realities for the Spiritually Ennobled'—the Painful, its Origin, its Cessation, and the Way Going to This—Rather than 'Noble Truths' Concerning These*. *Buddhist Studies Review*, BSRV 26.2 (2009) 197-227, Equinox Publishing Ltd, UK

¹⁹³ aandacht: (P. sati): opmerkzaamheid; mindfulness. Deze aandacht is niet 'passief', maar is 'dynamisch'; 'confronterend' en 'provocerend'—[This means that the mind must] 'covering the object completely; penetrating into it; not missing any part of it.' — Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 93 e.v.

¹⁹⁴ Boucher, Sandy, (2017), *We are in Training to Be Nobody Special*, Tricycle, Trike Daily, Personal reflections

¹⁹⁵ *sattatimsa bodhipakkhiya Dhamma* (P.): de zeven sets van 37 individuele factoren/kwaliteiten/eigenschappen die tot Verlichting leiden: het Edele Achtvoudige Pad (P. attha magganga); de Factoren van Verlichting (P. satta sambojjhanga); de Vijf spirituele Vermogens (P. panca indriya); de Vijf Potentiele Krachten (P. panca bala); de Vier Velden van Opmerkzaamheid (P. cattaro satipatthana); de Vier Elementen van Zuivere Inspanning (P. cattaro sammappaddhana); en de Vier Eigenschappen van Spirituele Kracht (P. cattaro iddhipada).

¹⁹⁶ Deze tekst is een integraal onderdeel van het boeddhistisch begrafenis-ritueel in Sri Lanka.

¹⁹⁷ *paccakkha-nana* (P.): Syn. voor *vipassana-nana*; gerealiseerd inzicht.

¹⁹⁸ *kayanupassana* (P.) → *kaya* + *anupassana*: *kaya* = lichaam; *anupassana* = beschouwen, reflecteren, mediteren.

¹⁹⁹ *vedananupassana* (P.) → *vedana* + *anupassana*: *vedana* = gewaarwordingen; *anupassana* = beschouwen, reflecteren, mediteren.

²⁰⁰ *cittanupassana* (P.) → *citta* + *anupassana*: *citta* = de geest; *anupassana* = beschouwen, reflecteren, mediteren.

²⁰¹ *dhammanupassana* (P.) → *Dhamma* + *anupassana*: *Dhamma* = de Leer, de Dhamma; *anupassana* = beschouwen, reflecteren, mediteren.

²⁰² Sayadaw U Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice* p. 18

²⁰³ *Mahaparinibbana Sutta*, *Digha Nikaya* 16

²⁰⁴ *Vinaya* 3.60

²⁰⁵ *Visuddhimagga* → *visuddhi* + *magga*: *visuddhi* = zuivering; *magga* = de weg, het pad. *Visuddhimagga* = het Pad van Zuivering.

De Visuddhimagga is het magnum opus van Buddhaghosa, een boeddhistische monnik, die de theoretische en praktische leerstellingen van de Boeddha, die in de Tipitaka Pali-canon zijn opgetekend, beschreef, zoals ze werden begrepen en beoefend door de monniken van het Mahavihara-klooster in Anuradhapura (250 km ten N. van Colombo, de huidige hoofdstad van Sri Lanka) omstreeks 430 GTR. Het boek wordt beschouwd als de belangrijkste Theravada-tekst naast de Tipitaka Pali-canon. De structuur van het boek is gebaseerd op de Rathavinīta-Sutta, Majjhima Nikaya 24, die het Pad van de Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht beschrijft.

Buddhaghosa, Bhaddantacariya, (2010), Visuddhimagga, The Path of Purification.

²⁰⁶ *Vimuttimagga (P.)* → *vimutti + magga*: *vimutti* = bevrijding; *magga* = de weg, het pad. *Vimuttimagga* = het Pad van Bevrijding.

Upatissa, Thera, (1961), *Vimuttimagga, The Path of Freedom*. De oorspronkelijke Pali-tekst van dit werk is verloren gegaan, maar werd bewaard in een Chinese versie (6de eeuw GTR). Voor het grootste deel lopen de versies van de *Vimuttimagga* en de *Visuddhimagga* synchroon, hoewel er toch een aantal punten afwijkend zijn. Het grootste verschil tussen beide werken ligt in de substructuur: de *Vimuttimagga* baseert het schema van het inzihts-proces op de Vier Edele Waarheden, terwijl de *Visuddhimagga* het schema volgt van de *Rathavināṭa-Sutta*, *Majjhima Nikaya* 24

De *Visuddhimagga* van Buddhaghosa is een boeddhistisch meesterwerk. Het is aanbevolen lectuur voor elke gevorderde yogi. Maar dit velt geen enkel waarde-oordeel over de *Vimuttimagga*. Integendeel. Waar de *Visuddhimagga* een academische benadering wegdraagt, is de *Vimuttimagga* eerder apologetisch van aard. Maar het is, in ieder geval, 'bevrijdende' lectuur.

Een uitstekende vertaling van de *Visuddhimagga* in Engelse vertaling is: Buddhaghosa, Bhaddantacariya, (2010), *Visuddhimagga, The Path of Purification*, Pariyatti Press, Onalaska, WA, USA

Voor een uitgebreide Nederlandstalige samenvatting en bespreking van de *Satta Visuddhi* en de *Solana Nana* verwijs ik naar mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht*. Gratis te downloaden via deze link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Sattavisuddhi.pdf>

Voor een vergelijkende studie tussen beide verwijs ik naar: Bapat P. V. (1937), *Vimuttimagga and Visuddhimagga. A Comparative Study*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.

²⁰⁷ Sayadaw, Mahasi, (1994), *The Progress of Insight (Visuddhinana-katha)*

²⁰⁸ Sayadaw U Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 192

²⁰⁹ Sayadaw U Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice* p. 14

²¹⁰ *Mahasatipatthana Sutta, Digha Nikaya* 22

²¹¹ Soms wordt dit 'experientiele wéten' als 'gecontroleerd geloof/vertrouwen'—'Verified Faith'—bestempeld.

Sayadaw U Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 70 — 'Seeing clearly, bright and unconfused, the mind begins to fill with a new kind of faith, known as 'verified faith'. Verified faith is neither blind nor unfounded. It comes directly from personal experience of reality. One might compare it to the faith that raindrops will get us wet. The scriptures formally characterize this kind of faith as 'a decision based on direct personal experience. (...) It is your own direct, personal, intuitive experience that brings you about this firm and durable kind of faith.'

²¹² *Nibbana Sutta, Udana 8.1*

²¹³ *Dhammapada, Gatha #85*

²¹⁴ *Dhammapada, Gathas #11 & 12*

²¹⁵ *Dhammapada, Gatha #174*

²¹⁶ 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.

²¹⁷ Thera Soma, (1998), *The Way of Mindfulness. The Satipatthana Sutta and Its Commentary*, p. 6

²¹⁸ *ekagatta* (P.) is de vijfde jhana-factor (P. *jhananga*). *Ekaggata* is de belangrijkste jhananga en de essentie van *samadhi*. *Ekagatta* verwijdt (tijdelijk) de Vijf Hindernissen (P. *panca nivarana*), wat een noodzakelijke voorwaarde vormt voor spirituele progressie. *Ekaggata* zorgt ervoor dat de yogi het meditatie-object aandachtig kan observeren. Maar deze functie kan het niet op zichzelf realiseren. Hiervoor is de voorafgaande actie vereist van de andere vier jhanangas: het richten van de aandacht (P. *vitakka*); voortdurende aandacht (P. *vicara*); vreugde (P. *piti*) en geluk (P. *sukha*).

Ekagatta is 'éénpuntigheid van geest': eenheidsbewustzijn. De 4de jhana (P. *catuttha- jhana*). Op het moment dat de geest '*ekagatta*' bereikt, is hij vrij van onwetendheid, van verlangen en van afkeer. Dit is evenwel een tijdelijke toestand: *samadhi* brengt slechts tijdelijk soelaas. *Samadhi* brengt geen échte bevrijding, omdat het enkel werkt op het bewuste niveau van de geest (= zich bewust zijn van de ademhaling). Wat de yogi in feite doet bij de beoefening van *anapanasati* is het onderdrukken van verlangen en afkeer op het bewuste niveau. Maar door onderdrukking verdwijnen verlangen en afkeer niet. Integendeel: verlangen en afkeer worden verdrongen naar het onbewuste niveau (P. *anusaya*), maar ze verdwijnen niet. Zolang de wortels niet vernietigd zijn, is de kans groot dat deze sudderende *kilesa*'s op elk moment terug aan de oppervlakte kunnen komen. Hoe kan dit verwezenlijkt worden? Door *vipassana-bhavana* = door het realiseren van het helder begrip van de *tilakkhana* van alle fenomenen. En de techniek die de Boeddha ons hiervoor aanreikt is *satipatthana*. Door deze techniek verkrijgt de yogi inzicht in de eigen aard en verwerft hij bevrijding en innerlijke rust.

Zie ook mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht* p. 262 e.v. — 'De kwaliteiten die [in de 4de jhana] ontplooid worden zijn: diepe innerlijke rust (*ajjhattam sampasadana*); eenheid van geest = éénpuntigheid (*cetaso ekodibhavam*); gelijkmoedigheid (*upekkha*); aandacht (*sati*); helder bewustzijn (*sampajanna*) en een zuivere, geheel gelouterde geest (*parisuddhena cetasa pariyodattana*).'¹

Dit boek kan gratis gedownload worden op de Yatha-bhuta website met volgende link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Sattavisuddhi.pdf>

²¹⁹ Schumacher, Ernst, Friedrich (1973), *Small Is Beautiful: A Study of Economics As If People Mattered*

²²⁰ *abhithanani* → *abhi+thana*: *abhi* = alles; *thana* = overstijgen. *Abhithanani* = letterlijk: 'datgene wat alles overstijgt'.

²²¹ *Ratana Sutta*, *Sutta Nipata* 2.1

²²² *Alagaddupama Sutta*, *Majjhima Nikaya* 22

²²³ Dit zijn de khandha's.

²²⁴ Stephen Batchelor, (2013), *Boeddhisme zonder geloof*

²²⁵ *padaparama* (P): een praatjesmaker. Letterlijk: 'iemand voor wie woorden het hoogst haalbare zijn'. Een persoon die énkél de woorden hoort of leest, zonder ze te begrijpen. Iemand die, ondanks het feit dat hij veel heeft gehoord, veel kennis heeft verworven en tentoonspreidt, niet tot wijsheid is gekomen. (*Nyanatiloka—Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, Buddhist Publication Society).

²²⁶ *Mahaparinibbana Sutta*, *Digha Nikaya* 16

²²⁷ *Tathata* (P) = wat wáár is; datgene waar het werkelijk om draait; de 'zoiheid' van de dingen. Zo gekomen, zo gegaan.

²²⁸ Ajahn Chah, (2001), *Being Dharma. The Essence of the Buddha's Teachings* p. 127

²²⁹ Het volledige relaas van deze pelgrimsreis is gratis te downloaden via deze link: <https://yatha-bhuta.com/yatra-naar-majjhimadesa/>

²³⁰ Deva Premal & Miten (2007), *Soul in Wonder, Awakening*.

²³¹ *Pabhata* (P): alles wordt helder; alles wordt duidelijk.

²³² *Upaddha Sutta*, *Samyutta Nikaya*, 45.2

²³³ *dhammakaya* (P): letterlijk: 'het lichaam van de leer'. Het is de absolute 'boeddhanatuur': het is de volkomen Verlichting; de perfecte wijsheid; de morele perfectie; zuiver inzicht en mededogen; de vervulling van Dhamma: een cirkel zonder omtrek die overal zijn middelpunt heeft, zonder begin, zonder einde, vorm- en kleurloos, onvoorstelbaar en ondenkbaar. In één woord: onverwoordbaar.

²³⁴ *Sutta Nipata*, 3.726

²³⁵ Penetrerende aandacht' wordt in de sutta's (zie *Meghiya Sutta*, *Udana* IV.1) ook omschreven als '*ariyaya nibbedhikaya*'—letterlijk 'de edele penetratie'. Het is het opgeven van de ontkenning dat de dingen steeds veranderen (P. *anicca*). Van moment tot moment. Ontstaan en vergaan maken deel uit van het natuurlijke proces van het bestaan. Het is inherent aan ons bestaan in een eeuwig veranderend universum. *Anicca* hoeft helemaal niet angstaanjagend te zijn. De schoonheid van vergankelijkheid bestaat erin dat we tot het Geheel behoren, dat we er niet van afgescheiden zijn, dat we niet geïsoleerd zijn. *Indra's net*.

²³⁶ *Dhammatalk van de Dalai Lama voor de wereldwijde boeddhistische congregatie in Aurangabad, India, dd. 24 november 2019, Boeddhistisch dagblad, dd. 26 november 2019—Boeddha was geen schepper.*

²³⁷ *Kloppenborg, Ria, (2006), The Paccekabuddha: A Buddhist Ascetic. A Study of the Concept of the Paccekabuddha in Pali Canonical and Commentarial Literature p. 26*

²³⁸ *Sanghasamaggi Sutta, Itivuttaka, 1.2.9*

²³⁹ *Dhammacakkappavattana-Sutta, Samyutta-Nikaya 56.11*

²⁴⁰ *vippamutta (P): volkomen bevrijd.*

²⁴¹ *Chah, Ajahn, (1999), Forest Path p. 213*

²⁴² 'zazen' (Chin.), Syn.: shikantaza (Jap.): letterlijk 'zittende meditatie'. Het is 'zitten zonder zich te bewegen'; 'alleen maar zitten'; 'zitten als een berg'. Zazen is de meditatievorm die beoefend wordt in het Zen-boeddhisme. Zazen wordt beoefend om zich te bevrijden van dukkha door het realiseren van een kalme, wakkere geest die niet gehinderd wordt door emoties en illusies.

²⁴³ www.zenantwerpen.be

²⁴⁴ *Kassapa-Sihanada Sutta, Digha Nikaya 8*

²⁴⁵ *Net zoals het oog van een orkaan, is het Dhamma-oog de kern van de Leer.*

²⁴⁶ *saccadhamma (P) → sacca+Dhamma: sacca = de waarheid, datgene wat wáár is, i.c. wat wáár was in het verleden; wáár is in het heden en wáár zal zijn in de toekomst; Dhamma = de Leer. Saccadhamma = de ware Leer = de ware aard van de realiteit.*

²⁴⁷ *parayana (P): bestemming, finaliteit, rust, uitdoving = het 'doel'*

²⁴⁸ *Het volledige relaas van deze pelgrimsreis is gratis te downloaden via deze link: <https://yatha-bhuta.com/yatra-naar-majjhimadesa/>*

²⁴⁹ *aticca (P): overwinnen; te boven komen; transcenderen.*

²⁵⁰ *nana (P): ervaringsinzicht.*

²⁵¹ *sati+upatthana (P) → sati+upatthana: sati = aandacht; upatthana = het vestigen, het funderen.*

²⁵² *Maha Vedala Sutta, Majjhima Nikaya 43*

²⁵³ *Dhammapada, Gatha #127*

²⁵⁴ *Mijn boek over Satipatthana kan je gratis downloaden op de Ehipassiko Academie: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Satipatthana.pdf>*

²⁵⁵ *Padmasambhava, Guru Rinpoche*

²⁵⁶ *Paticca Samuppada Vibhanga Sutta*

²⁵⁷ *Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana—de directe weg naar bevrijding p. 130*

²⁵⁸ *Saccavibhanga Sutta, Majjhima Nikaya 141*

²⁵⁹ *Met 'zuiver' wordt bedoeld: 'in overeenstemming met het doel van het Achtvoudige Pad, namelijk het ontwikkelen van inzicht en harmonie en het opheffen van menselijk lijden'.*

Duidelijker dan 'juist', lijkt me de vertaling: 'zuiver', in de betekenis van: 'zoals het hoort te zijn'.

Volgens de vroeg-boeddhistische teksten is 'samma ditthi' niet zozeer het tegenovergestelde van verkeerde visies (P. miccha ditthi). Deze teksten verklaren 'samma ditthi' veeleer als een 'andere manier van zien'—een manier die alle visies transcendeert, die 'voorbij' visies gaat.

²⁶⁰ *Upasena Vangantaputta Sutta, Udana IV.9*

²⁶¹ *Mijn vertaling van de Udana, met inleiding en annotaties, kan gratis gedownload worden op volgende link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Udana.pdf>*

²⁶² *Dhammapada, Gathas #11 en12*

²⁶³ *Dhammapada, Gatha #348*

²⁶⁴ *Theratherigatha #537*

²⁶⁵ *Dvayatanupassana Sutta, Sutta Nipata, 3.12*

²⁶⁶ *Anattalakkhana Sutta, Samyutta Nikaya 22.59*

²⁶⁷ *sabhava → sa+bhava: sa= zo, op deze manier; bhava = geboren worden, ontstaan.*

²⁶⁸ *Anattalakkhana Sutta, Samyutta Nikaya 22.59*

²⁶⁹ Deze laatste zin is de standaardomschrijving die in de sutta's gebruikt wordt om aan te geven dat het arahantschap bereikt werd.

²⁷⁰ Dhammapada, Gatha #221

²⁷¹ Dhammapada, Gatha #222

²⁷² Upadana betekent 'hechting'; vastklampen. Het slaat op de materiële oorzaak, het substraat, de brandstof, het middel dat een actief proces geactiveerd houdt. Het is de negende schakel van de keten van afhankelijk ontstaan (P. paticca samuppada). Het is de schakel waar het proces van het eeuwige 'worden' (P. bhava) wordt ingeleid, wat tot wedergeboorte (P. sam-sara) voert.

²⁷³ Dhammapada, Gatha #5

²⁷⁴ De Vinaya (P.) is het geheel aan regels, voorschriften en reguleringen die de Boeddha neerlegde om de Sangha en het leven van de bhikkhu's en bhikkhuni's 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.

²⁷⁵ mettacittena (P.) → metta+cittena: metta = liefdevolle vriendelijkheid; cittena = bewustzijn, gedachten. Mettacittena = een bewustzijn, gedachten vol van liefdevolle vriendelijkheid.

²⁷⁶ Mahasatipatthana Sutta, Digha Nikaya 22

²⁷⁷ Anguttara Nikaya 5.198

²⁷⁸ sankhara's (P.): een moeilijk te vertalen Pali-begrip. Gewoonlijk spreekt men over mentale formaties, gewoontepatronen, mentaal geconditioneerde verschijnselen (letterlijke vertalingen uit het Engels). Ik hou het liever bij mijn eigen definitie: 'datgene wat de mens bezielt'. Deze impulsieve reacties op prikkels uit de buitenwereld leiden tot onwetendheid (P. avijja, moha), verlangens (P. lobha, tanha), afkeer (P. dosa) en hechting (P. upadana). Sankhara's leiden tot steeds weerkerend 'worden' (P. bhava) en lijden (P. dukkha).

²⁷⁹ 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.

²⁸⁰ Karaniya Metta Sutta, Sutta Nipata 1

²⁸¹ *anatta* (P.) → *an+atta*: *a* = *niet, geen*; *atta* = *ziel*.

²⁸² *nama-rupa* (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*.

²⁸³ *tilakkhana* → *ti+lakkhana*: *ti* = *drie*; *lakkhana* = *kenmerken, karakteristieken*.

²⁸⁴ *tana* (P.): *toevlucht, bescherming, in het bijzonder de toevlucht, bevrijding uit dukkha en innerlijke vrede van de Dhamma*.

²⁸⁵ *Dhammapada*, Vers #160

²⁸⁶ *Atta hi attano natho*: *atta* = *zelf*; *hi* = *inderdaad, zeker*; *attano* → *atta* = *zelf*; *attano* = *voor zichzelf*; *natho* → *natha* = *beschermmer, toevlucht*.

²⁸⁷ *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*.

²⁸⁸ *Batchelor, Stephen, (2013), Mara. Een beschouwing van goed en kwaad p. 177.*

²⁸⁹ *Dhammacakkappavātana Sutta, Samyutta Nikaya 56.11*

²⁹⁰ Waar 'kilesa's' de algemene term is van bezoedelingen, zijn asava's de reële uitvloeisels. De term 'asava' wordt vooral gebruikt in functionele zin: alles wat het bewustzijn vergiftigt door zintuiglijk contact met de buitenwereld wordt asava genoemd. Het zijn de Vier Kankers van zintuiglijke lust (P. kama-asava); onwetendheid (P. avijja-asava); vaststaande persoonlijke meningen/inzichten (P. ditthi-asava) en gehechtheid aan het bestaan (P. bhava-asava). Deze Vier Kankers noemt men ook de Vier Jukken (P. yoga, i.c. kama-yoga; avijja-yoga; ditthi-yoga en bhava-yoga) of de Vier Stromen (P. ogha, i.c. kamogha; avijjogha; ditthogha en bhavogha). Vergelijkbaar met de asava's zijn de vier (giftige) pijlen (P. salla): begeerte, haat, hoogmoed en onwetendheid.

Andere bezoedelingen zijn de 10 Ketens (P. samyojana's) en de Vijf Hindernissen (P. panca nivarana).

Al deze bezoedelingen (kilesa's; asava's, yoga's, ogha's, samyojana's en panca nivarana) worden vermeld in de Udana. Maar hoe men al deze bezoedelingen ook noemt, de arahant heeft zich ervan bevrijd. Maar ook de andere drie soorten 'edele volgelingen' (P. ariyasavaka's, i.c. sotapanna's; sakadagami's en anagami's) zijn op weg naar de Andere Oever.

²⁹¹ Het 'doel' dat geen doel is: het doelloze bestaat erin om in elk moment aanwezig te zijn zonder enig conceptueel doel voor ogen. Kijken als louter 'kijken'; horen als louter 'horen'; ruiken als louter 'ruiken'; proeven als louter 'proeven'; voelen als louter 'voelen'; denken als louter 'gedachten'.

²⁹² paccanubhoti (P.) → pati + anu + bhu + a: ervaren, realiseren, experiëntieel ervaren, direct 'zien'.

²⁹³ Kalama Sutta, Anguttara Nikaya 3.65

²⁹⁴ '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.

²⁹⁵ van de Laar, Wim, (2015), De Upanishads p. 94, Chandogya Upanishad, Hoofdstuk 10, 3

²⁹⁶ *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 factoren 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, namelijk op de gewaarwordingen en gevoelens; de geest en de geestinhoud (de zgn. 'objecten van de geest'). Dit is 'ekayana magga', de 'ongeevenaarde, directe weg', waar alle meditatie technieken a.h.w. samenkomen, 'congrueren'.*

²⁹⁷ *paccakkha-nana (P.): Syn. voor vipassana-nana; gerealiseerd inzicht.*

²⁹⁸ *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.*

²⁹⁹ *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 slechts afleidt; anupassana = observatie, meditatie, contemplatie, kijken naar.*

³⁰⁰ *satipatthana (P.) → sati + upatthana: sati = aandacht; upatthana = het vestigen, het funderen. Satipatthana = het vestigen van aandacht.*

³⁰¹ *Net zoals ze dit doet met de 3 andere 'velden van opmerkzaamheid': het lichaam (P. kayanupassana), de gewaarwordingen (P. vedananupassana) en de objecten van de geest (P. dhammanupassana).*

³⁰² *Sambuddha (P.): een Zelf-Ontwaakte. Een epitheton van de Boeddha.*

³⁰³ *dhammavicaya (P.): dhammavicaya sambojjhanga = onderzoek van de Dhamma als factor van verlichting.*

³⁰⁴ *Dhammapada, Gatha #160*

³⁰⁵ *Anattalakkhana Sutta, Samyutta Nikaya 22.59*

³⁰⁶ *'godelijk oog' → dibbacakkhu (P.): dibba+cakkhu: dibba = godelijk; cakkhu = oog. Dibbacakkhu = het godelijk oog. Dibbacakkhu nana = het inzicht of beter, de faculteit, waardoor men alles kan bekijken vanuit alle mogelijke richtingen en perspectieven.*

³⁰⁷ *anatta (P.): a(n)+atta: a = niet, geen; atta = zelf. Anatta = niet-zelf, zelf-loos; zonder vastheid; zonder substantie; zonder essentie.*

³⁰⁸ *Vimamsaka Sutta, Majjhima-Nikaya 47*

³⁰⁹ *Pubbarama Sutta, Samyutta Nikaya, 48:45*

³¹⁰ *Mijn vertaling van de Parayanavagga met bijhorende annotaties kan je gratis downloaden op deze link: <https://yatha-bhuta.com/parayanavagga/>*

Dit boek is een bloemlezing van artikels, bijdragen, annotaties en commentaren van Guy Eugène Dubois die de laatste jaren werden gepubliceerd op de websites van *SuttaCentral*; *het Boeddhistisch Centrum Ehipassiko Antwerpen/Mechelen*; *de Ehipassiko Academie Yatha-bhuta*; *het Boeddhistisch Dagblad*; *de Stichting Buddho*; *Samita*; *Boeddhisme (NL/BE)*; *The Universal Sangha*; *The Vipassana Group*; *Buddhism Dharma Study* en *Buddhism Stack Exchange*.

Deze artikels behandelen aspecten die consistent en coherent in de *Pāli*-canon geciteerd en benadrukt worden. Kerngedachten die de Leer funderen. Schragen. Thema's die niet opsmukken of garneren, maar *to the point* gaan.

Als *yogi* is de auteur volledig ongebonden t.o.v. elke boeddhistische traditie. Hij interpreteert de *Dhamma* met een vrijgevochten zelfbewustheid. Zonder hoofd boven zijn hoofd. Zonder god, zonder meester. Als dusdanig is hij—in de letterlijke betekenis van het woord—een 'thuisloze', een bedelmonnik, een *bhikkhu*, die zijn beoefening op een uiterst persoonlijke wijze invulling en duiding geeft. Een praxis die inzicht verkiest boven vormelijke sensatie.

“ Guy Eugène Dubois behoort tot de grootste kenners van het vroeg-boeddhisme in het Nederlandse taalgebied. Hij combineert een virulente vrijzinnige levenshouding met een grote genegenheid voor de diepe inzichten van de Boeddha. ”
(Joop Hoek, Boeddhistisch Dagblad, Rotterdam, Nederland)

“ The best I've read about the Dhamma in a long time. Sadhu. Sadhu. Sadhu. ”
(Douglas Scholtz, Chicago, Illinois, USA)

“ It is very rare that I see such wise and clear exposition. Thank you for sharing, and please keep doing it. ” (Bogdan Georgian, Boekarest, Romania)

“ Words of wisdom. ” (Francis Desilva, Colombo, Sri Lanka)

“ What a beautiful contribution. I needed this brick, my Friend. ” (Matt Hays, Ohio, USA)

“ Ik hou van deze niet-dogmatische instelling. Van deze tegendraadse en eigenwijze ingesteldheid. Van deze vrijheid-scheppende, niets aannemende, alles zelf aftoetsende en onderzoekende houding. Guy is een vrijdenker in de echte betekenis van het woord. Zo zeldzaam. Zo goed zo'n mensen te ontmoeten. ” (Paul Van hooydonck, Antwerpen, België)