

ANICCA

SLEUTEL TOT BEVRIJDING



Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Bert Caekelbergh

ANICCA

—SLEUTEL TOT BEVRIJDING—

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—

*Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden
via de site van Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Antwerpen-Mechelen ©:
http://www.antwerpen-meditatie.be/bib_guydubois.html*

*of via de site van Tilorien Buddhist Monastery, Engreux:
<https://samita.be/nl/media/books/>*

*of via het Archief van het Boeddhistisch Dagblad:
<https://boeddhistischdagblad.nl>*

ANICCA

—SLEUTEL TOT BEVRIJDING—

Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Bert Caekelbergh



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

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

Op dit boek rust derhalve géén copyright.

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

D/2022/Guy Eugène Dubois, uitgever
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, België
gdubois.dhammabooks@gmail.com

Vormgeving, Prepress & Design: GD
Gezet in Helvetica Neue
Papier: Biotop crème FSC
Druk- en bindwerk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland

ISBN: 978946448153 | NUR-Code: 718

*Opgedragen aan al mijn kalyanamitta's.
Mogen zij allen gelukkig zijn en vredig.*

• *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.* •

Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16

INHOUD

ॐ VOORWOORD	13
ॐ PROLOOG	17
ॐ INLEIDING	35
ॐ DE SUTTA'S	51
ॐ Dhammacakkappavātana Sutta	53
ॐ De Sutta	53
ॐ Ontleding van de sutta	59
ॐ Anattalakkhaṇa Sutta	87
ॐ De Sutta	87
ॐ Ontleding van de sutta	92
ॐ DE BOEDDHA	97
ॐ De Boeddha is een mens, geen profeet, geen god	104
ॐ De Boeddha toont waar je de stroom betreedt	114
ॐ De Boeddha over de viervoudige geleding van de Sangha	120
ॐ De Boeddha over het hebben van spirituele vrienden	122
ॐ De Boeddha over conditionering	124
ॐ De Boeddha over wijsheid en bewustzijn	125
ॐ De Boeddha: Perceptie versus realiteit	126
ॐ De Boeddha: Wat gedaan moest worden is gedaan	127
ॐ De Boeddha staat niet boven Dhamma	129
ॐ De Boeddha wilde geen religie stichten	136
ॐ De Boeddha wilde slechts een wegwijzer zijn	137
ॐ De Boeddha wil dat ieder zijn eigen meester is	146
ॐ De Boeddha omarmde de tilakkhaṇa	152
ॐ De Boeddha beseft de vergankelijkheid van zijn Leer	157
ॐ De Boeddha claimde nergens de ontdekking van zijn Leer	159
ॐ De Boeddha over kennis versus wijsheid	160
ॐ De Boeddha promootte gelijkmoedigheid als levensstijl	161
ॐ De Boeddha vraagt je om je te conformeren met waarheid	163
ॐ De Boeddha en wedergeboorte (1)	165
ॐ De Boeddha en wedergeboorte (2)	171
ॐ De Boeddha en de dood	175

ॐ De Boeddha en de meditatie op het afschuwelijke	179
ॐ De Boeddha wilde dat je begrijpt dat je tijd beperkt is	182
ॐ De Boeddha en dukkha	183
ॐ Wat de Boeddha leerde	185
ॐ DE DHAMMA	189
ॐ Over Woorden en Concepten	195
ॐ Over Vorm en Inhoud	200
ॐ Het Achtvoudige Pad	206
ॐ Dhamma is spontaan	227
ॐ Dhamma is een bevrijdingsleer	232
ॐ Het Dhamma-Wiel	236
ॐ Dhamma laat je de intimiteit van ontstaan en vergaan ervaren	237
ॐ Dhamma heeft slechts één smaak; de smaak van bevrijding	248
ॐ Ontwaken is bereikbaar in dit leven	251
ॐ Dhamma en de Boeddhas	257
ॐ Dhamma is niet 'van horen zeggen' (P. anittha)	258
ॐ Dhamma: 'Durf te zien, durf te zijn. Ga, ga, gaan!'	259
ॐ Dhamma is zonder referentiepunten	261
ॐ Udayabbaya—de ervaring van ontstaan en vergaan	262
ॐ Harmonie in de Sangha	265
ॐ De zelfloosheid van het 'ik'	267
ॐ Dhamma is stilte	269
ॐ De werkelijkheid van het proces versus de illusie van het zelf	272
ॐ Dhamma conformeert je met waarheid	273
ॐ Dhamma bevrijdt de dhammanuvatti uit dukkha	277
ॐ De kern van Dhamma	283
ॐ Dhamma is een proces	287
ॐ EPILOOG	289
ॐ BIBLIOGRAFIE	293
ॐ VOETNOTEN	307

VOORWOORD

Eén smaak!

Een tiental jaren geleden stapte Guy Dubois de meditatie ruimte van Ehipassiko-Mechelen binnen. Na afloop van de 'zit' ontstond een gesprek over onze beoefening. We deelden min of meer een gelijklopende geschiedenis. Yoga, Soto Zen, Vipassana...

En we hadden gemeenschappelijke ervaringen op het pad.

Guy bleek niet alleen een frisse kijk te hebben op de wijze waarmee hij met de Dhamma omsprong, hij was ook wars van dogmatisme, beducht voor elke vorm van verkramping. Een open milde geest ontwikkelen...

Hij bleef een trouwe bezoeker van onze sangha.

Wat later leerde ik Guy kennen als een eminent onderzoeker, vertaler en commentator van de Pali-canon!

Ehipassiko deelde met hem eenzelfde houding van openheid, vrije geest en niet-dogmatische beoefening van de Dhamma.

Het was en is tot op de dag van vandaag een broederschap geworden. Compagnons de route. Kalyanamitta's!

In de Upaddha Sutta, Samyutta Nikaya, 45.2 verloopt een gesprek tussen de Boeddha en Ananda als volgt:

• Ik heb gehoord dat de Verhevene eens verbleef in een stad genaamd Sak-kara. 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' •

Een kalyanamitta is een medereiziger waarmee je samen op het pad bent en die van deugdzaamheid en wijsheid zijn klooster (verblijfplaats) heeft gemaakt. Voor de Boeddha is een kalyanamitta geen loos begrip en de keuze ervan absoluut niet vrijblijvend.

Guy is niet alleen de auteur en vertaler van vele prachtige werken, hij is ook de gangmaker en drijvende kracht achter de Facebook-pagina van Ehipasiko Antwerpen-Mechelen.

Het boek dat nu voorligt is een uitmuntend werk voor wie tot de kern van zijn/haar/hun beoefening wil doordringen. Voor wie goed 'leest' zal het een bron van inspiratie zijn. Het toont de weg die je kan gaan. Het is de sleutel tot bevrijding uit ons lijden! Inzicht in anicca was voor de Boeddha de sleutel tot bevrijding uit ons lijden. Bevrijding uit dukkha.

Anicca!

Het proces van vergankelijkheid zien. Niets meer of niets minder. Daar draait het om. Daarvoor mediteren we.

Waarom moet de Boeddha dit zo vaak herhalen? Omdat hij een 'wegwijzer' is. Geen 'god', waarin je blindelings moet geloven.

Toen de Boeddha op één van zijn rondreizen het koninkrijk Kosala bezocht, legden leden van de Kalama-stam hem in het marktstadje Kessaputta de volgende vraag voor:

• *Het gebeurt, Heer, dat er asceten en brahmanen naar Kessaputta komen. Zij zetten hier hun leerstellingen uiteen en verduidelijken ze. Maar de leer van anderen wordt door hen beschimpt. Hun leerstellingen worden veracht, bespot en met minachting behandeld. Daardoor, Heer, ontstaat er bij ons onzekerheid; ontstaat er twijfel over wie van deze asceten waarheid spreekt en wie onwaarheid. •*

De Boeddha antwoordde:

• *Kalama's, laat je niet leiden door geruchten, niet door 'van horen zeggen', niet door traditie, niet door een lineage van leraren [een transmissielijn van de boeddhistische leer die pretendeert theoretisch terug te gaan tot de historische Boeddha zelf], niet door geruchten, niet door de overlevering van [heilige] geschriften, niet door gissingen, niet door axioma's, niet door geredeneer, niet door intuïtief te vertrouwen op een theorie, niet door waarschijnlijkheid, niet door een schijn van bekwaamheid [van een leraar], niet door de overweging dat 'deze asceet mijn guru [leraar] is'.*

Kalama's, wanneer je voor jezelf weet; wanneer je zelf direct ervaart: 'Deze principes zijn onheilzaam en laakbaar. Ze worden afgekeurd door de wijzen. En wanneer ik ze overneem en ernaar leef, leiden ze tot onheil en leed', dan moet je ze opgeven en niet beoefenen.

Kalama's, wanneer je voor jezelf weet; wanneer je zelf direct ervaart: 'Deze principes zijn heilzaam en onberispelijk. Ze worden geprezen door de wij-

zen. En wanneer ik ze overneem en ernaar leef, leiden ze tot welzijn en geluk', dan moet je ze accepteren en beoefenen. ♡

Dit zegt alles. Een wegwijzer op het pad dat ieder van ons zélf moet gaan. Het kan niet anders wil je kans op slagen hebben. Dit is essentieel!

In zijn werk dringt Guy Dubois door tot deze essentie. Hij ontrafelt de woorden van de Boeddha tot hun ware betekenis. Hij legt op weergaloze wijze verbanden bloot en blijft diep trouw aan zijn adagium: 'niet-dogmatisch zijn, niet sektarisch, onafhankelijk, eigenwijs, tegendraads en zonder hoofd boven je hoofd...'

Je kan het lezen in zijn eigen proloog voor dit boek en het motto geeft meteen weer waar het Guy om te doen is. Ook al zegt hij daar dat 'dit boek een hoogst persoonlijke interpretatie van Dhamma is'.

Ik heb het in ieder geval 'anders' gelezen!

*Bert Caekelbergh
Antwerpen, februari 2022*

Bert Caekelbergh (1956) is reeds meer dan dertig jaar actief als theatermaker en beeldend kunstenaar.

Hij gaf o.a. les aan het Koninklijk Muziekconservatorium Hogeschool Antwerpen (thans Artesis Hogeschool Antwerpen), de Academie van Antwerpen-Borgerhout en het Noord-Limburgs Instituut voor Kunstonderwijs.

Zijn spirituele leven begon Bert in 1980 met Raja-yoga en Vedanta (Rama Saenen). Hij mediteerde vervolgens 12 jaar in de Soto Zen-dojo Antwerpen (Paul Eibinger).

Sinds 2007 is hij verbonden aan Ehipassiko. In april 2010 richtte hij samen met enkele sangha-leden Ehipassiko-Mechelen op.

In september 2020 werd Bert voorzitter en spiritueel leider van het Boedhistisch Centrum Ehipassiko.

PROLOOG

Dit boek is een hoogst persoonlijke interpretatie van *Dhamma*. ¹ *Dhamma* staat voor de leer, het onderricht en de meditatie-beoefening van de Boeddha.

Zulke persoonlijke duiding kan verrassend overkomen. Na zo'n 2.600 jaar zou je verwachten dat alles gedacht en gezegd is wat erover te denken en te vertellen valt. Dat alles klaar, helder en duidelijk is. En vooral 'onveranderlijk'. Duurzaam. Standvastig. Eeuwig. *Ad infinitum* vast gebeiteld. Zoals een dogmatische religie.

Maar helaas, op deze manier werken de dingen niet. Vastheid is niet de aard van de verschijnselen, van de fenomenen, van de dingen. Van de *dharmas*. ² En zeker niet als we ze in woorden en concepten gieten. Als we er een 'canon' ³ van maken.

En ja, zelfs de *Pali*-canon ontsnapt er niet aan. Anders zouden er geen boeddhistische concilies nodig zijn om af en toe eens te checken of alles wel degelijk is zoals we denken dat het is.

In werkelijkheid is niets vast. Niets stabiel. Niets eeuwig. En als we aandachtig kijken is het zelfs erger dan we in onze wildste dromen durven bevroeden: elk moment verandert alles. Elk moment vergaat alles. Ontstaat alles. Transformeert alles. Muteert alles. Elk moment wordt alles opnieuw geboren. Wedergeboren.

De Boeddha noemde dit proces van permanente verandering—deze stroom van vergankelijkheid, deze flow van mekaar eeuwig opvolgende existenties—'anicca'. ⁴ *Anicca* als 'het proces, waar ieders stel genen, zelfs ieder individu, ten goede of ten kwade iets aan toevoegt' ⁵

En hij bleef dit maar herhalen. Steeds opnieuw. Van zijn eerste voordracht in het Isipatana ⁶ in Sarnath, waar hij stelde dat:

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

tot op zijn sterfbed, 45 jaar later, in het groezelige ⁷ Kushinara, waar zijn laatste woorden waren:

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

Anicca. Anicca. Anicca. Driewerf Anicca.

Van consistentie gesproken. Steeds opnieuw kwam de Boeddha terug op de noodzaak om de vergankelijkheid te zien van alle fenomenen. Hij benadrukte dit keer op keer in zijn voordrachten. De *sutta's* staan bol van zijn aanbevelingen aan de *bhikkhus* om *anicca* te realiseren. Op deze manier wilde de Boeddha absoluut vermijden dat zijn volgelingen ziende blind bleven. Hartstikke doof voor deze onomkeerbare werkelijkheid. Dat ze zouden blijven rondjes draaien in hun geconditioneerde onwetendheid (*P. samsara*). Voor de Boeddha is het inzicht in *anicca* de toegangspoort tot bevrijding uit het lijden, uit de ellende van het bestaan. Bevrijding uit *dukkha*. *Atthangamaya*.⁸

En dit inzicht draagt geen enkel occult karakter in zich. Bezit geen cryptische geheimzinnigheid. Zulk inzicht ligt voor het grijpen. Voor wie 'ziet'. De beoefenaar hoeft alleen maar zichzelf te analyseren. Hij hoeft slechts te begrijpen hoe hij 'is', wat zijn aard is. Begrijpen hoe zijn geest werkt, hoe verlangen en afkeer ontstaan. Wat onwetendheid is. En waar gewaarwordingen en gevoelens vandaan komen. Observeren hoe al deze dingen ontstaan en vergaan. Aandachtig kijken hoe futiel, efemeer en vergankelijk alles is. *Anicca*.

Het begrip '*Boeddha*' betekent, letterlijk vertaald: '*hij die ontwaakt is uit onwetendheid*'. Onwetendheid (*P. avijja*) betekent: onjuiste waarneming van de dingen—i.c. de wérkelijke aard van de verschijnselen niet (kunnen, willen, durven) zien. En de werkelijke aard van de dingen is *anicca*.

Maar in plaats van het bestaan als een immer voortschrijdend *proces van verandering* te ervaren, drijven de 'wereldlingen' (*P. puthujjanas*)⁹ het zelfbedrog zo vér dat ze de *flow* van het leven proberen te bevriezen; de *flux* pogen te kaderen; het bestaan te stabiliseren. Ze maken liever foto's dan naar het proces van verandering te kijken. Ze zoeken aanhoudend—maar uiteraard vergeefs—naar ook maar enige vastheid, naar dat sprankeltje eeuwigheid, naar de bevestiging van een ziel... Door de obstinate instandhouding van deze illusie blijft *dukkha* hun erfdeel. Zolang ze dit visioen niet doorprikken, blijft elke bevrijding uit hun ellende een utopisch verhaal. Een onmogelijke werkelijkheid. Een wensdroom.



De persoonlijke interpretatie die ik in dit boek aanreik is een rechtstreeks gevolg van de ondubbelzinnige opdracht die de Meester in de *Kalama Sutta*¹⁰ aan zijn adepten geeft.

In deze *sutta*¹¹ roept de Boeddha zijn volgelingen op om uiterst zorgvuldig en aandachtig al zijn leerstellingen te onderzoeken. Om ze persoonlijk uit te pluizen. En forensisch nauwkeurig te verifiëren. Om er zich eigenhandig van te vergewissen of alles wat ze tweedehands vernomen hebben wel wáár is, i.c. of de door hem geponeerde leerstellingen wel degelijk met de wérkelijke werkelijkheid overeenstemmen. Met de zo-heid, met de aard van de dingen. *Yatha bhuta*.¹²

Om op deze manier te vermijden en voor altijd uit te sluiten dat al dit 'van horen zeggen' (*P. anitiha*)¹³ zichzelf op den duur ontmaskert als vals en onwaar. En de naam 'inzicht' niet waard. Om te vermijden dat ook zijn overtuigingen en leerstellingen het kortstondige lot van alle dogmatische religies beschoren is.

Voorwaar, voorwaar: de leer van de Boeddha is niet geschikt voor meegaande ja-knikkers, noch voor achteloze meelopers.



Ik heb veel gelezen en geluisterd, maar mijn interpretatie is voornamelijk geaard in ervaring: ik heb gereisd en gemediteerd in en doorheen de meeste Boeddha-landen. Maar ik heb vooral héél aandachtig gekeken. Opmerkzaam om me heen gekeken. Alert en gelijkmoedig waargenomen (voor wáár genomen, na reflectie). Zo ben ik ervaringsgewijs tot inzicht gekomen. Mijn inzicht.

Ik heb *yatra's*¹⁴ gelopen van klooster naar klooster. Ik heb in *vihas*¹⁵ verbleven van de meest diverse boeddhistische stromingen. Afzonderlijk en in groep met erg ijverige en zeer bekwame *kalyanamittas*—lieve *Dhamma*-broers en zusters, *compagnons de route*, die mijn horizon en inzicht aanzienlijk verruimd hebben. Intense spirituele contacten die mijn diepe verbondenheid van alles-met-alles hebben geaccentueerd. En mijn *inter-being* aangescherpt.

Ik heb *soto zen* en *vipassana*¹⁶ beoefend. Veel beoefend. Met vallen en opstaan. Ik ben hard gevallen, maar ben steeds moedig terug recht gekropen. Ik ben mezelf tegengekomen. Maar steeds met volharding verder gegaan. Met *aditthana* heb ik de grote bochten op de weg kleiner gemaakt. Door *shortcuts* te nemen de afstand aanzienlijk geredu-

ceerd. Zodat het 'doel' (dat—finaal beschouwd—geen 'doel' is) duidelijker in mijn gezichtsveld kwam. En alles veel directer werd. Helderder. Aanschouwelijker. Op mijn maat gesneden. Ontdaan van ballast.

Ik heb beoefend mét en zónder leraar. Meer zónder dan mét. Ik hou niet van hoofden boven mijn hoofd. Ik heb gemediteerd in groep maar vooral alléén. Omdat dit beter past bij mijn aard. Ik ben geen kudde-dier. Ik groei het best in de luwte. In de schaduw. Een verblijf in afzondering (*P. viveka*) kan ik smaken. Ik hou van stilte, daar voel ik me vrij. En vrijheid is me dierbaar. Het is een kostbaar kleinood dat ik koester in mijn hart. Ik hou niet van structuren om me heen. Ik doorzie hun arrogante pedanterie. Hun hulpeloze nutteleloosheid op het Middenpad.

Zo liep ik jarenlang mijn eigen spirituele weg. Als een eenzame pelgrim (*P. yatri*). Als een rinoceros—'*eko care khagga-visanakappo*'.¹⁷ Niet gehinderd door allerlei lineages¹⁸ van allerlei verdacht allooi. En zonder dat ik anderen stoorde met mijn twijfels. Met de contradicties die ik tegenkwam. Zo zocht ik mijn eigen plaats en bouwde stapsgewijs een eigen *vihara*. Een klooster waar het—voor mij—goed toeven was.

Nadien heb ik *Pali* geleerd om in Boeddha's voetspoor te kunnen lopen. Om Hem 'naast mij' te voelen. Om Zijn 'adem te kunnen ruiken'. Zodat elk *Pali*-woord dat ik vertaalde zich gracieus kon ontplooiën tot een meditatie. En ik me voorgoed kon bevrijden van vertalers die misschien eminente *filologen* waren maar minder goede (of zelfs helemaal geen) beoefenaars van *Dhamma*. Ik ervoer vlug dat elke *Pali*-vertaling die niet gegrond en geworteld is in diepe beoefening raaskalderij is.

Ik heb mezelf veel vragen gesteld. Naar antwoorden gezocht. En nog méér getwijfeld. Zo heb ik vrij onderzoek tot standaard verheven. En 'niet-weten' in dit vaandel geschreven. Ik leerde dat het verblijf in deze ruimte van 'niet-weten' een enorm potentieel creëert. Dat door te verwijlen in 'niet-weten' het leven zich op ongelooflijke manieren ontvouwt. Spontaan. Liever dan deze plaats van onzekerheid te vermijden heb ik ze, met al wat ik aan kundigheid bezit, omsloten en gekoesterd.

Mimi Maréchal:¹⁹

• Grote twijfel, grote verlichting; kleine twijfel, kleine verlichting; géén twijfel, géén verlichting. •

Ik heb me bevrijd van ook maar enig geloof in een permanent 'ik'—die bijzondere 'samenwerking van verschillende hersendelen die geboorte

geven aan onze geest' (Michael Hoek). ²⁰ Dit 'ik'—deze door de geest geschapen en zorgvuldig onderhouden illusie. De Boeddha noemde dit *cittakatam bimbam*. ²¹ Zelfs fonetisch onthult dit *Pali*-woord zijn pointe.

Verder heb ik me vrijgemaakt van elke hechting aan regels en rituelen. Het is mijn vaste overtuiging dat *buddharupa* géén vaardig hulpmiddel is om tot zelfrealisatie te komen. *Buddharupa* raakt de kern van mijn beoefening niet. Vormelijke *Dhamma* is en blijft een ornament. Het is een versiering die verfraait maar nooit doordringt tot de essentie. ²²

En tenslotte heb ik een onwankelbaar vertrouwen (*P. saddha*) ontwikkeld in de diepe inzichten van de Boeddha. Als er één weg is die me kan bevrijden uit mijn *dukkha*, dan is het dit Pad. Deze ongeëvenaarde weg. *Ekayana magga*.

Niet iedereen zal zich in mijn benadering vinden. Maar dat is niet erg. En absoluut niet nodig. Het zou op zijn beurt in grote mate tekort doen aan de opdracht die de Boeddha gaf in de *Kalama Sutta*. Zoals kunst 'de aller-individueelste expressie van de aller-individueelste emotie' moet zijn (Willem Kloos), op eenzelfde wijze moet meditatie de aller-individueelste expressie zijn van het aller-individueelste bewustzijn.

Wat ik wil aangeven is dat iedere *dhammanuvatti*—iedere edele volgelinge (*P. ariya puggala*) die leeft overeenkomstig de *Dhamma*—zich een eigen benadering moet vinden om het inzicht van de Boeddha in zichzelf te verwezenlijken. Wat ik wil aanreiken is dat de Boeddha, de *sutta's* en de commentaren (*P. atthakatha*) slechts *pointers* zijn. Instrumenten maar geen muziek. Uitstekende richtingaanwijzers weliswaar. Maar 'slechts' vaardige hulpmiddelen. *Upaya's*. ²³ Die de naarstige beoefenaar finaal moet achterlaten wanneer hij de Andere Oever bereikt.

Eenmaal de juiste richting gekend is, moet iedere *yogi* zijn eigen weg gaan. En zolang dit de Middenweg is, is alles prima. Dan loopt hij het juiste Pad. Ver van alle extremen. Het is niet nodig om in een grot van de Himalaya weg te kruipen om de diepe inzichten van de Boeddha te realiseren. Dat kan zowat overal. Wanneer we maar vér wegblijven van elke polarisatie. Wég uit onze conditionering. Wég uit de voortdurende manipulatie en illusie. Dan kan de beoefenaar zich ontpoppen tot een edele volgelinge. Tot een *ariya-puggala*. Tot een *buddha-to-be*. Tot een *bodhisattva* die voorbestemd is om een Boeddha te zijn. Tot een embryonale Boeddha. Tot een *buddhankura*. ²⁴

Dus voor jou, mijn beste *kalyanamitta*, heb ik maar één boodschap: probeer het voor jezelf uit. Met dezelfde libertijnse geest van Vrij Onderzoek die de Boeddha uitdroeg. En die hij in mijn hart verankerd heeft. Werp dit boek weg wanneer het niet dienstig is. Zeker wanneer het twijfel in je hart zaait. Gebruik het wanneer je er baat bij hebt en ervan leert.

Klamp je nergens aan vast. Laat opinies en verklaringen voor wat ze zijn: slechts efemere gedachten die ontstaan en vergaan. Grijp er niet naar, en vooral: hunker niet. Hunkering en hechting stoppen elke spirituele voortgang en laten je, ondanks al je goed bedoelde inspanningen, finaal met lege handen achter...



Dit boek gaat dus over *Dhamma*.

Dhamma is de leer van de Boeddha. De doctrine van de Boeddha. *Buddhasasana*.²⁵ De diepe levenswijsheid die *Siddhattha Gotama*—de latere Boeddha—2.600 jaar geleden verkondigde in het Middenland (*P. majjhimadesa*).

Hans Schumann:²⁶

• *Gotama's zwerftochten strekten zich uit over het Middenland (P. Majjhimadesa), een gebied van 600 bij 300 km, ongeveer 5x België; 4x Nederland. Het zwaartepunt van het optreden van de Boeddha waren de steden, waarbij men moet bedenken dat hij de Dhamma beschouwde als 'alleen begrijpelijk voor ontwikkelde lieden (P. pandita)'. •*

De tochten die hij ondernam waren vooral Noord-Zuid tochten [van ongeveer Kapillavathu in het Noorden tot Uruvela (Bodhgaya) in het Zuiden]. Gewoonlijk werd stapvoets een afstand van ongeveer 10 km per dag afgelegd. Er waren geen zwerftochten in Oost-Westelijke richting, daar er geen weg bestond: de Ganges was zowat de enige manier om zich—per boot—in deze richting te verplaatsen.

Enige geografische duiding: *Majjhimadesa* was de toenmalige naam van de regio die gelegen was aan de zuidelijke voet van de Himalaya. Het is het gebied dat grotendeels correspondeert met wat wij tegenwoordig zuidelijk Nepal (de Terai) en het noordoosten van India (de huidige deelstaten Bihar en Uttar Pradesh) noemen. De bevolking van het Middenland werd in het antieke India (o.m. in de Anguttara Nikaya)

geroemd voor haar wijsheid en deugdzaamheid.²⁷ Het is hier dat de Boeddha geboren werd, tot ontwaken kwam, zijn leer verspreidde en op 80-jarige leeftijd het parinibbana²⁸ binnen ging.

Dhamma is een leer die reeds eeuwenlang miljoenen mensen intrigeert en enthousiasmeert. Maar in eerste instantie bevrijdt. Dit is dus een boek over bevrijding en over het ervaren van innerlijke vrede. Bevrijding uit ons lijden. Uit *dukkha*. Bevrijding uit die knagende onrust²⁹ die we ons hele leven met ons dragen omdat we niet in staat zijn om gelijkmoedig de ware aard van de dingen te zien.

Deze laatste zin is erg belangrijk.

Want dáár gaat het om. Gelijkmoeidig de ware aard van de verschijnselen, de fenomenen, de dingen³⁰ observeren en onderkennen. Om op deze manier de sluier van onwetendheid die de wereld bedekt weg te nemen.

Dit boek handelt over de essentie van *Dhamma*. Over de dingen in de leer van de Boeddha die er echt toe doen. Zonder franjes. Ontdaan van vormelijke uitingen. Ontdaan van decor en decorum. Ontdaan van *bud-dharupa*.

Een *dhammanuvatti*—een volgeling van de Boeddha die leeft conform de *Dhamma*—heeft geen vormen nodig om zijn diep ontzag voor de wijsheid van de *Bhagavat*³¹ te demonstreren.

Inzicht wordt niet verworven door de constructie en verering van uiterlijke vormen. Inzicht wordt verworven door het vergankelijke, onbevredigende en zelfloze karakter van de fenomenen te herkennen, te erkennen en in zichzelf te realiseren. Het zien van de gestage maar onomkeerbare destructie van de duizenden tempels, ruïnes en *stupas* in de vlakke van Bagan is veel beklijvender dan de opzichtige praal van de *Schwedagon-pagode*.

Door het zien van de *tilakkhana* in alle verschijnselen wordt ontzuivering 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 *dhammanuvatti* tot bevrijding leidt: ontwaken—wakker worden—is de dingen zien zoals ze in werkelijkheid zijn. Het begrijpen van de ware aard van de werkelijkheid. *Yatha bhuta*

nana dassana. Het is het zien van de vergankelijkheid van alle dingen. Gecombineerd met de gelijkmoedige aanvaarding van dit inzicht.

In de Vier Edele Waarheden wordt *dukkha* toegeschreven aan verlangen en hunkering naar vergankelijke objecten. De definitieve beëindiging van *dukkha* (*P. dukkha nirodha*) is het uiteindelijke doel. Zulke beëindiging kan slechts gerealiseerd worden door inzicht in de vergankelijkheid, onbevredigdheid en onstabiliteit van alle geconditioneerde verschijnselen (*P. tilakkhana*). Slechts door inzicht in de *tilakkhana* kan de identificatie met illusoire objecten verbroken worden en wijsheid (*P. panna*) ontwikkeld worden. Slechts door permanente meditatie realiseert de beoefenaar de drie kenmerken van de *tilakkhana* tot intrinsieke inzichten: alle verschijnselen zijn samengesteld, veranderlijk en vergankelijk.

Er bestaat geen zintuiglijk geluk zonder *dukkha*; alles wat bestaat, ³² bestaat niet op zichzelf, maar uitsluitend in onderlinge, onverbreekelijke samenhang. ³³ De Wet van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppa-da*) legt uit dat het ontstaan, resp. vergaan, van het ene afhangt van het andere. Deze wet vormt een essentieel element van de *Buddhasasana*. Inzicht in deze wet leidt tot wijsheid en mededogen. *Panna* en *karuna*. Het voert de *dharmmanuvatti* niet enkel tot inzicht in de eenheid van alles (interbeing; inter-zijn), maar tot het koesteren van vrijheid, pluralisme, universaliteit en diversiteit. De Boeddha stelde uitdrukkelijk dat wie afhankelijk ontstaan ziet, de *Dhamma* ziet. En wie de *Dhamma* ziet, de Boeddha ziet.

In de laatste twee zinnen staat het werkwoord 'zien' centraal. 'Zien'—aandachtig kijken (*P. sati*)—is elementair om de leer van de Boeddha te begrijpen en te ervaren. *Sati* is niet voor niets de eerste verlichtingsfactor (*P. sati sambojjhanga*).

De Dalai Lama:

• *Wil het boeddhisme toekomst hebben dan zal de rede de basis moeten vormen, niet devotie en verering. De woorden van de Boeddha dienen er niet voor om als heilige teksten vereerd te worden, ze dienen te worden bestudeerd.* •

Waar komt dit op neer?

We moeten de woorden van de Boeddha beschouwen als wegwijzers. Woord na woord. Ze niet vastleggen in dogma's. Er geen doctrinair ge-doe van maken. Ze ruimte geven om te ademen. Ze 'vloeibaar' maken.

En hoe doen we dat?

Door naar betekenissen te zoeken die logisch zijn. En nuttig naar beoefening toe. Aangepast aan dit tijdsmoment. Voor mensen van deze tijd.

Als *Dhamma* tijdloos is, zoals de Boeddha poneerde, dan hoeven we zijn leer niet te verankeren in paradigma's uit een ver verleden. Hoeven we de betekenis van zijn woorden niet te bevriezen. Hoeven we ons niet dogmatisch op te stellen. Hoeven we er geen 'religie' van te maken. Hoeven we ze niet in structuren te gieten.

Niets is vast. Ook de betekenis van woorden is veranderlijk. Hou niet krampachtig vast aan wat ooit was. Laat los. En richt je op je ervaring.

We horen slechts etherisch door woorden en concepten heen te kijken. En met groeiende nieuwsgierigheid en penetrerende opmerkzaamheid de onderliggende waarheid te onderkennen die ze vertegenwoordigen. Als vuurtorens. Als bakens van licht. Op het pad van zelfrealisatie. Beter: op jouw pad van zelfrealisatie. Want elke stap die je zélf zet, maakt alles duidelijker. Geschikter. Vatbaarder. Verstaanbaarder.

Etherisch door alle woorden en concepten heen kijken... Wat bedoel ik hiermee?

Ondanks het Boeddha-pad voor elke beginner uiterst ingewikkeld lijkt (maar vooral ingewikkeld gemaakt wordt door wijsgerige beschrijvingen en inadequate vertalingen) zal het de neofiet, die zich strikt houdt aan de aanwijzingen van zijn/haar/hun (goed opgeleide, intelligente) meditatiemeester en deze richtlijnen met een open blik beschouwt, vlug duidelijk worden dat meditatiebeoefening een heel logische, erg verstaanbare weg is.

Ik geef twee voorbeelden: de vijf hindernissen (*P. panca nivarana*)³⁴ en de *jhanas*.³⁵

Over beide onderwerpen bestaat een omvangrijke literatuur, maar een verstandig beoefenaar zal onmiddellijk de logische gang ervan onderkennen voor de meditatiebeoefening.

Eerste voorbeeld: de vijf hindernissen. Vooreerst: wat zijn deze vijf hindernissen?

Het zijn vijf obstakels die de beoefenaar hinderen in zijn spirituele ontwikkeling; het zijn vijf (*P. panca*) gordijnen (*P. nivarana*) die beletten dat het licht bij de beoefenaar binnenkomt. Een prachtige *sutta*-metafoor.

Wat zijn deze obstakels: zintuiglijk verlangen (*P. kamacchanda*); boosheid, haat, afkeer (*P. vyapada*); luiheid en traagheid van geest (*P. thina middha*); rusteloosheid & piekeren (*P. udhacca kukkuccha*) en tenslotte twijfel (*P. vicikiccha*).

Wil een beoefenaar zijn geest tot rust brengen is het nodig dat hij zich ontdoet van deze 'vijf hindernissen'. Het vergt weinig uitleg om te begrijpen dat deze vijf gemoedstoestanden absoluut moeten vermeden worden om de geest te stillen. De uitgebreide literatuur hieromtrent is interessant om te lezen, maar de essentie is met weinig woorden snel uitgelegd en begrepen.³⁶ De beoefening (*P. patipatti*) is natuurlijk een heel andere opdracht. Dit vergt doorgedreven (be)oefening (*P. patipatti*). Maar alles begint met een duidelijk intellectueel begrip (*P. pariyatti*).

Tweede voorbeeld: de *jhanas*³⁷

De *jhanas* beschrijven de verschillende stappen (niveaus) die de beoefenaar neemt bij het 'afdalen in de onbewuste diepten van zijn geest', nadat hij de vijf hindernissen vernietigd heeft.

Van zodra deze obstakels vernietigd zijn is het bereiken van de *jhanas* mogelijk door de versterking en ontwikkeling van de vijf *jhana*-factoren (*P. jhananga's*). De *jhanas* duiden dus het niveau aan dat de beoefenaar bereikt. De *jhanas* worden sequentieel verworven door graduele verwerving van concentratie.

Tot daar de grote lijnen.

In de *sutta's* worden de *jhanas* op verschillende plaatsen vermeld maar nergens uitgelegd. De reden hiervoor is ongetwijfeld dat deze methode in het antieke India volkomen 'ingeburgerd' was, zodat het niet nodig geacht werd om er in de overlevering diep op in te gaan.

De huidige boeddhistische literatuur over de *jhanas* is echter erg omvangrijk. En niet gemakkelijk te realiseren.

Voor een niet-gevoerd beoefenaar is het een moeilijke opdracht om de bomen door het bos te zien. Waardoor het lastig wordt om deze bewustzijnstoestanden te realiseren. Een kundig onderlegd leraar zal een neofiet het begrijpen en het bereiken (door naartoe beoefening) van de *jhanas* mogelijk maken. Zonder overbodige intellectuele acrobatie.

Met beide voorbeelden wil ik aangeven dat de Boeddha-weg een duidelijk omschreven pad is dat door een kundig leraar in bevattelijke taal uitstekend kan worden uitgelegd. De aanwijzingen van de Boeddha zijn helder en de uiteenzettingen zijn duidelijk. Alles is voorhanden.

Voor de rest hangt het van onszelf af. Een kundige *down-to-earth* leraar, een *sangha* met spirituele vrienden (*P. kalyanamittas*)³⁸ en een volhardende, consistente beoefening van de volgelinge is een combinatie die snel tot uitstekende resultaten kan leiden. Hoe dieper de *yogi* doordringt in *Dhamma*, hoe probleemlozer de puzzelstukken op hun plaats vallen.

Niet enkel de Leer hoort op een bevattelijke manier te worden weergegeven. Ook de historische Boeddha moet op de juiste manier benaderd worden, namelijk als een mens die op basis van zijn eigen ervaring aan andere mensen onderricht gaf.

Ook de Boeddha hoeven we van zijn decoratieve elementen te bevrijden. Van zijn goddelijke status. En zulke profanering maakt de Boeddha niet kleiner. Integendeel. Het maakt van hem een Uitzonderlijk Groot Mens (*P. Mahapurisa*). De Boeddha is geen gefantaseerde god. Geen menselijke creatie, geschapen naar ons beeld en gelijkenis: een god verzadigd van verlangen, afkeer en onwetendheid.

Goden zijn concepten die ons door onze omgeving zijn aangepraat. Het zijn vreemde implantaten. Interpretaties van een gewenste werkelijkheid. Maar ze sporen niet met de werkelijke werkelijkheid. Ze rijmen niet met de natuurwet. Met de zoheid van de dingen. Met *Dhamma*. Goden zijn stoorzenders naar inzicht toe: zij geven verkeerde signalen omdat het slechts archetypale voorstellingen zijn. Visioenen. Inbeeldingen. Fantasie.

In de *Pali*-canon wordt de Boeddha als mens (hij heeft de weg als mens 'persoonlijk' afgelegd) voorgesteld. Weliswaar met bijzondere eigenschappen. Zaken zoals helderziendheid, helderhorendheid, het kennen van vorige levens e.d. zijn echter niet het alleenrecht van de

Boeddha, komen niet door een 'goddelijke' natuur, maar zijn haalbaar voor ieder die verlichting, ontwaken bereikt. Het zijn neveneffecten van een voortdurende alerte opmerkzaamheid.³⁹

Dat de Boeddha in de *Pali*-canon als een mens van vlees en bloed wordt voorgesteld strekt de samenstellers tot eer. De compilatoren hadden er evengoed voor kunnen kiezen (zoals in latere stromingen, in het *Mahayana* en het *Vajrayana*, effectief gebeurd is) om de Boeddha te idealiseren, om zijn menselijkheid te verdoezelen en/of uit te gommen.

Verlichting hoeft geen esoterisch begrip te zijn. Verlichting staat gewoon voor klaar inzicht. Stel je een donkere kamer voor waarin zich mensen en dingen bevinden. Door het feit dat we deze mensen en dingen niet kunnen zien, is het onmogelijk om ons een exacte voorstelling te maken van wat zich in de kamer bevindt en afspeelt. Bijgevolg stellen we ons de zaken anders voor dan ze in werkelijkheid zijn. Zo ontstaan waanvoorstellingen. Door een licht te ontsteken verandert de hele situatie. Nochtans blijven de mensen en dingen die zich in de kamer bevinden dezelfde. Het enige dat wijzigt is dat onze waanvoorstelling verandert in een reëel beeld doordat we nu de mensen en dingen zien. Ontwaken is niet méér dan dat. Door het licht te ontsteken wordt onwetendheid verdreven en ontstaat inzicht in de ware aard van de dingen.

Konkreet: dit boek gaat uitsluitend over datgene wat je écht moet weten over de man en over zijn leer. Over de Boeddha en *Dhamma*. En hoe je je kan bevrijden uit *dukkha* en tot innerlijke vrede kunt komen.

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

Bijgevolg heeft de Boeddha nooit de woorden 'boeddhisme' of 'boeddhist' uitgesproken. Nog explicieter: in de hele *Pali*-canon is er geen enkel spoor van beide begrippen te vinden. De Boeddha noemde zijn leer *Dhamma*. Letterlijk: de aard van de dingen. De zo-heid. De natuurwet. En zijn volgelingen noemden deze leer *Buddhadhamma*—letterlijk: de leer van de Boeddha, de leer van de Ontwaakte.

Mutatis mutandis noemde de Boeddha zijn volgelingen dan ook niet 'boeddhisten' maar *Dhammi*; *Dhammattho*; *Dhammiko*, *Dhammanuvat*-

ti; Dhammacari en Dhammavihari. Allemaal Pali-woorden die neerkomen op het volgende: 'volgelingen van de Leer; zij die van de Dhamma houden; zij die van de Dhamma hun klooster hebben gemaakt'.

Zo zie je maar dat niet alles is zoals je denkt (of niet denkt) dat het is. Dat alles wat je leest of hoort niet altijd met de werkelijkheid overeenstemt. Maar slechts een pover afgietsel is van iets wat ooit was (of niet was).

Wat aantoont hoe belangrijk het is om met een open blik naar de verschijnselen te kijken. Naar alle dingen te kijken. Om zelf te observeren. Zelf te onderzoeken. Zonder oogkleppen aan. Zonder hoofd boven je hoofd. Vrij en vrank. Als een vrij onderzoeker. Je te hoeden voor zaken die je enkel kent door 'van horen zeggen' (*P. anitiha*). Hou steeds in gedachten dat 'van horen zeggen' nooit een argument mag of kan zijn.

Wat wij nu gemeenzaam 'het boeddhisme' noemen vormt een enorm arsenaal aan doctrines, stromingen, lineages, praktijken, technieken en beoefeningen. Terwijl de Boeddha in de *sutta*'s steeds maar herhaalde dat zijn leer slechts één smaak had, namelijk de smaak van bevrijding. Bevrijding uit ons lijden. Bevrijding uit *dukkha*.

Ondanks het feit dat *Dhamma* slechts één waarheid, slechts één werkelijkheid vertegenwoordigt, kan deze waarheid op verschillende manieren verwoord worden. En verwoording is zelfs niet nodig. Uit stilte komt alles voort. En keert er naar terug. In stilte zitten helpt. In stilte zitten op een matje. *Shikantaza*. Zo kan je persoonlijk ervaren dat het Pad van de Boeddha één is.

Thich Nath Hanh: ⁴⁰

• *Stilte komt recht uit je hart, niet van buitenaf. Stilte betekent niet niet-praten en dingen niet-doen. Het betekent dat je van binnen niet gestoord wordt. Als je echt stil bent, kun je, in welke situatie je je ook bevindt, genieten van de stilte.* •

In deze alomvattende stilte ervaar je dat het Pad van de Boeddha geen enkele divergentie kent. Dat 'het boeddhisme' één geweldig conglomeraat is van spiritueel inzicht, van wijsheid en mededogen.

In de *Pali*-canon alleen spreken we over méér dan 10.000 *sutta*'s. Om je enig voorstellingsidee te geven: alles samen vormt het 'boeddhisme'

een spiritueel park dat méér dan tien keer groter is dan het totale volume aan doctrinaire geschriften van alle christelijke religies samen.

Maar óf dit, met uiterste zorg en devotie aangelegde park, de oorspronkelijke frisheid van het oerbos zelfs maar benadert, zal voor eeuwig en drie dagen een twistpunt blijven. Evenzeer als de vraag óf de monastieke hoveniers de struiken niet al te uitbundig naar hun persoonlijk godsvrucht en vermogen hebben geciseleerd.

André Braet: ⁴¹

• *De historische Boeddha is al lang dood. En dat komt de latere volgelingen goed uit. Over een dode meester kan je fantaseren, je kunt hem belangrijk maken, beter, bovenaards. Je kunt projecteren, een droom om hem heen weven. Dan wordt hij meer mythe dan realiteit. En de Boeddha is er niet meer om te zeggen: “Nee, zo bedoelde ik het niet.”* •

Het boeddhisme vormt een amalgaam van doctrines, aannames, van standpunten en interpretaties. Een spervuur van komen en gaan van ideeën, van inzichten, van aanwijzingen, van toelichtingen, van commentaren, van commentaren op commentaren...

Het is een subliem proces van ontzettend veel oorzaken en evenveel gevolgen. Een microkosmos van intellectueel vernuft; een borrelende bron; een immense chaos. Maar welke vreugde naar ultieme bevrijding toe...

Het rechtstreekse gevolg van deze enorme weelde aan inzicht en wijsheid is de absolute onmogelijkheid om deze literatuur en doctrine compleet te absorberen in één mensenleven.

Dit verklaart dan ook de dwingende noodzaak om ons énkél op het essentiële te focussen. Om niet te verdwalen in dit doctrinaire woud. Om ons te beperken tot de kerninzichten die Siddhattha Gotama himself tot Zelfrealisatie brachten.

Anders verwoord moeten we ons volgende vragen stellen: *wélke* inspiratie kreeg de historische man toen hij, nadat hij het huis verlaten had en de thuisloosheid was ingetrokken, na zijn lange queeste langs diverse *gurus*, en na een langdurig, ascetisch leven van zelfkastijding, uiteindelijk besloot om onder de *bodhi*-boom ⁴² in *Bodhgaya* te gaan mediteren met een zichzelf duidelijk opgelegd ultimatum: tot volledige

zelfrealisatie komen óf de vrijwillig gekozen dood? *Wát heeft Siddattha wérkelijk gedacht en gezegd? Wát waren zijn inzichten?*

Kortom: wát was zijn 'bevrijding'?

Willen we de stroom betreden dan bestaat er geen andere weg dan ons te limiteren tot het wezenlijke. Tot datgene wat ons tot bevrijding voert uit ons lijden. Om Goethe te parafraseren: *'in der Beschränkung zeigt sich erst der Meister'*.

Wakker worden vereist dat we ons tot het essentiële beperken. Ons studiegebied afpalen. En het bijkomstige laten voor wat het waard is.

Hiermee doen we de Leer absoluut niet tekort. Integendeel, dan doen we slechts datgene waar de Boeddha naar verwijst in de *Dhammapada*:⁴³

• *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. •

Wat houdt dit concreet in voor de beoefenaar?

Dat de *yogi* zich beperkt tot datgene wat in de *Pali*-canon *coherent* en *consistent* herhaald en benadrukt wordt. Niet zozeer door woorden en concepten, maar in de eerste plaats door inzicht. Door ervaringsgericht inzicht. Wijsheid op ervaringsniveau. *Paccanubhoti*.⁴⁴ Ervaar de woorden van de Boeddha door je aan de *Dhamma* te laven. En laat zo de *Dhamma* door je aderen stromen. Wees één met het proces. Met de stroom.

Dán komt de leer van de Boeddha te voorschijn in al haar frisheid en duidelijkheid. De natuurwet die leert wat bruikbaar is. Bruikbaar om een beter leven te leiden. Inzetbaar om met gelijkmoedige aandacht tot inzicht te komen. Dienstig om ons lijden te beëindigen. Om ons te bevrijden uit *dukkha*.

Hoe?

Door ethisch te leven (*P. sila*) waardoor we controle verwerven over onze zintuigen (*P. salayatana's*) wat tot gevolg heeft dat de *jhananga's*⁴⁵

zich kunnen ontwikkelen en de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*) vernietigd worden. Waardoor de hieruit voortvloeiende *jhana*-meditaties tot diepe concentratie leiden. Waardoor het inzicht gloort over de ware aard van ons lichaam/geest-complex (*P. namarupa*). En naar analogie hiermee inzicht verworven wordt over de complete werkelijkheid van álle verschijnselen, van álle fenomenen, van álle dingen. *In casu* het inzicht in hun vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid (*P. tilakkhana*). Dit is het juiste inzicht in de wérkelijke aard van de dingen. Dit is de sleutel die de Poortloze Poort ontsluit.

Dit is de diepe wijsheid die de *dhhammanuvatti* de stroom laat betreden. Op de meest efficiënte manier. Dit is het coherent en consistent inzicht van de Boeddha. Dit is de kristallisatie van zijn leer.

Zo verschijnt de *Dhamma* in haar volledige glans: • goed beschreven door de *Bhagavat*, waarneembaar in het hier en nu, tijdloos, aanzettend tot onderzoek, voorwaarts leidend, door de wijzen zelf te ervaren. •



In dit boek vind je de kern van de leer zoals ze door de Boeddha gepredikt werd in zijn eerste twee voordrachten in het Hertenkamp (*P. Isipatana*) van Sarnath. In deze twee voordrachten is de leer in essentie samengevat. Datgene wat de Boeddha in de laatste 45 jaar van zijn leven heeft uitgediept en steeds opnieuw (in andere bewoordingen) aan zijn volgelingen heeft uitgelegd.

Daarnaast heb ik ervoor geopteerd om de meest interessante aspecten van de *Buddhadhamma* te bespreken in een veelheid van kleinere rubrieken. Het handelt hier over specifieke aspecten die enige verdere uitleg vergen. Zowel van de Boeddha als van zijn leer. Het gaat over aspecten die steeds opnieuw in de *sutta*'s van de *Pali*-canon aan bod komen. Het zijn verduidelijkingen, toelichtingen, accenten van de essentie.

Meestal zijn het antwoorden op vragen die me gesteld werden door lezers van mijn boeken. Evenals antwoorden op vragen die me door *kalyanamittas* van mijn eigen *Sangha*—Ehipassiko, het Boeddhistisch Centrum van Antwerpen/Mechelen—gevraagd werden uit te diepen.

Zulke opdeling in kleine rubrieken heeft een geweldig praktisch voordeel. Het laat de lezer toe om de *Buddhadhamma* langzaam te ontdekken. Op eigen tempo. Stapsgewijs. Zonder materiële tijdsoverlast.

Tenslotte nog dit: dit boek is, zoals al mijn andere boeken, vrij van copyright. Wars van elk economisch motief mogen deze teksten verspreid en gereproduceerd worden op álle mogelijke dragers—electronisch, mechanisch, fotokopieën, opnamen of op welke andere wijze ook—zónder mijn toestemming.

Al deze teksten mogen ook vrij gebruikt worden voor studie en beoefening.

Het is mijn hoop dat ze bijdragen tot inzicht in de leer van de Boeddha. Dat ze de lezer tot wijsheid en tot mededogen brengen. Dat ze hem/haar/hun de stroom laten betreden.

Sadhu anumodana.

Guy

Beerzel, februari 2022

INLEIDING

Wanneer we ons een juiste voorstelling willen vormen over de Boeddha en zijn Leer—de *Dhamma*—moeten we beginnen met ons begripveld goed te definiëren door aandachtig te kijken.

De eerste stap die we moeten zetten is ons vergewissen van wat de Boeddha in de *sutta*'s van de *Pali*-canon ⁴⁶ '*ehipassiko*' noemt. Letterlijk vertaald betekent dit woord: '*kom en kijk*'.

Het gaat intentioneel om twee dingen: het voornemen om te 'naderen' tot de *Dhamma*, tot de natuurwet, tot de dingen zoals ze werkelijk zijn. *In casu* om de *Dhamma* a.h.w. te 'bezoeken' én om ernaar te kijken. Anders gezegd: geef *Dhamma* een eerlijke kans om onderzocht te worden.

Dit vergt een voorafgaande opmerking waarvan het belang niet mag onderschat worden. Wanneer je komt kijken hoef je over de capaciteit te beschikken om te 'komen' en te 'zien'. Anders gezegd: je moet bij machte zijn om zélf een oordeel te vellen. Om te beslissen of de leer bij je past of niet.

Het gaat hier om een uiterst persoonlijke, wel overwogen beslissing. Je wordt in dit specifieke geval immers niet 'opgenomen' in een geloofs-gemeenschap zonder dat je goed-en-wel beseft waar je aan toe bent en/of waar je je toe verbindt. Een vluggertje. Alsof je leven ervan afhangt. Hier geen heimelijk achterbaks gevoel dus. Niets wat anderen inderhaast—'in den duik'—voor je beslist hebben. In jouw onwetende naam. Een volkomen onvrijwillige keuze maar waar je *en fin de compte* later niet gemakkelijk onderuit komt.

En ook wanneer je eenmaal zélf de stap genomen hebt om te 'kijken' is alles vrijblijvend. Niets word je opgelegd. Niets is dwingend. Niets is imperatief. De Boeddha vraagt niet om zijn leer blindelings te gehoorzamen. Hij vraagt simpelweg om aandachtig te kijken naar alles wat zich aan je presenteert van moment-tot-moment en niet te negeren wat direct waargenomen en ervaren wordt.

'Kijken' gebeurt op een 'speciale' manier. Je moet aandachtig kijken. Voor jezelf kijken. Zélf. Aandachtig. Kijken. Wat inhoudt dat je niet zo-maar ongecontroleerd moet voortgaan op wat de Boeddha vertelt. Blind geloof is géén *Dhamma*. Is niet wat de Boeddha leerde. Het ves-

tigen van *Dhamma* in onszelf vergt persoonlijk, kritisch, forensisch onderzoek. Geen conformisme. Geen dogmatisch 'geloof'. Geen meeloperij.

Aandachtig kijken (*P. sati*) staat haaks op de menselijke neiging om alles te *conceptualiseren*. *Sati* staat voor niet-conceptuele aandacht. Voor spontane aandacht. Zulke spontane aandacht is het pad dat tot volkomen ontwaken leidt.

Conceptuele aandacht daarentegen staat voor vergelijken, meten, (be-)rekenen. Wanneer we conceptualiseren verliezen we ons in de illusiewereld van het 'ik'. Zo van: '*dit vind ik aangenaam; dat onaangenaam*'. *Sankharas* ⁴⁷ van verlangen en van afkeer. De kringloop van het 'worden' (*P. bhava*).

Waar komt deze illusie-wereld vandaan?

De illusie zit niet in het 'bestaan', maar in het feit dat de onwetende 'wereldling' (*P. puthujjana*) de verschijnselen beschouwt als 'stabiel', als '(voort)durend'. De 'onwetende' ontkent dat fenomenen zonder stabiliteit zijn. Dat ze 'leeg' zijn aan essentie. 'Leeg aan zelf'. In de terminologie van de *sutta's* worden ze 'zelfloos' (*P. anatta*) genoemd. Omdat de dingen in elk moment en van moment-tot-moment veranderen, muteren, transformeren.

Het zijn zelfloze processen—ontwikkelingen zonder wezenskern. Zonder creator (zonder brahma, zonder god, zonder opperbouwmeester) en zonder een eeuwig 'ik' (zonder *atta*, zonder 'ziel'). Wanneer de *dhammanuvatti* de illusies achter zich laat rijst innerlijke wijsheid als vanzelf op. Dan wordt alles 'ruimte'. Grenzeloze ruimte. Dan lost elke discrepantie op tussen vreugde en verdriet. Tussen plezier en lijden. Tussen de Boeddha en Mara. Tussen *nibbana* en *samsara*. Dan wordt alles 'spontaan'.

Konkreet voorbeeld: je bent niet meer wat je was toen je de voorgaande paragraaf begon te lezen. Je bent slechts een flow van permanente mutatie, van transformatie. Een stroom van ontelbare existenties die mekaar opvolgen. Een niet-eindigende flow van komen en gaan. Een stroom van energie. Van muterende energie, van steeds wijzigende existenties. Energie als restant van de zich steeds wijzigende vormen. Onafgezien van de savante wijze waarop dit wetenschappelijk gedefinieerd en geanalyseerd wordt. ⁴⁸ Je beweegt in een ondefinieerbare ruimte waarin van alles ontstaat, eventjes bestaat en opnieuw vergaat.

Zonder vastheid. Zonder essentie. Een ruimte waarin alles beweegt en resoneert. Eén langgerekte echo tot de oerknal. En verder...

Deze 'zelfloosheid', deze onstabiliteit, deze 'leegte' niet herkennen, niet 'zien' (niet kunnen, niet willen of niet durven) is illusie. *Maya*.

Aandachtig gewaarzijn. *Zijn*. In *Zen* noemt men dit *hishiryo*, denken-voorbij-het-denken dat vergelijkt, meet, berekent: ⁴⁹

• *Tijdens zazen* ⁵⁰ *komen allerlei beelden, gedachten en hersenspinsels op uit het onbewuste. We laten ze voorbijgaan, zoals de wolken aan de hemel voorbijkomen en uit het zicht verdwijnen.*

Wanneer we stoppen met onze persoonlijke gedachten te onderhouden, verschijnt 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. •

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'. Het steeds weer 'geboren worden'.

Door gelijkmoedig aandachtig ⁵¹ te zijn kun je je boven elke keuze plaatsen. 'Zien-zonder-denken' wil gewoon zeggen: zet het denken stop; stop die stroom van gedachten (*P. vinnanasota*), ⁵² die ellendige vloed van *mind chatter*. Kom gewoon tot jezelf. Anders gezegd: kom tot die lege ruimte 'tussen twee gedachten' in door de gedachten te identificeren. Door ze te benoemen. Wanneer je je gedachten benoemt verdwijnen ze vanzelf. Dan zie je pas welke groteske illusie ze zijn. Ze zijn, zoals de *sutta's* aanhalen 'zo leeg als de stam van een bananenboom'. Door de *sutta's* aandachtig te lezen leer je begrijpen hoe je het 'ik' kunt laten verdwijnen.

Als de *dharmmanuvatti* zijn leven op *déze* wijze be-'leeft', gaat hij een wereld binnen zonder scheidingen. Zonder dualiteit. In al wat hij doet, is hij *volledig*.

Spontaan. Niet langer verdeeld of verstrooid, maar volledig aanwezig in alles wat hij doet. Niet meer handelen om te handelen. *Wu Wei*. ⁵³ De

dingen laten ontstaan en vergaan. Het diepe inzicht en begrip van het proces. Van de kern der dingen. Tijdloos. Grenzeloos. Eeuwig.⁵⁴

Doordat de *dharmmanuvatti* niet meer 'wordt' is hij *compleet*. Is hij *één*. Realiseert hij zichzelf. Verzonken in zijn vluchtheuvel van stilte—'*seul le silence est grand*' (*Alfred de Vigny*)—versmelt hij in ruimte. Gelukzalige ruimte. *Acalam sukham*.

Anders gezegd, als metafoor, in die typische, martiale Zen-taal: dan is hij zich volkomen bewust dat '*de maan evenzeer gereflecteerd wordt in de oceaan als in een dauwdruppel*.'

Aandachtig-zijn⁵⁵ is het besef dat *álles*—op elk moment én van moment tot moment—*nieuw* is. Ook al dénkt je iets al duizend keer gezien, gehoord, geproefd, gesmaakt, gevoeld of gedacht te hebben.

Observeer daarom alles met de verwondering van een kind. Vrij van (voor)oordelen en verwachtingen. Ervaar dit hele universele *proces* van permanente verandering met een *beginner's mind*. Laat het gebeuren. Opnieuw en opnieuw. *Punappunam (P)*.⁵⁶

Observeer en omarm het diepe inzicht dat de verzen van de *Pali*-canon reflecteren:⁵⁷

• *Wie de pieken en dalen van de wereld begrijpt, wordt door niets verstoord. Vredevol, zonder begeerte, gaat hij voorbij geboorte en ouderdom.* •

Om aandachtig te zijn moeten we *vertragen, verlangzamen, stil worden*. Bij observatie blijkt dat *snelheid* de illusie creëert van vertrouwen en zekerheid.⁵⁸ Een kenmerk dat ze absoluut niet bezit.

Eckart Kroneberg:⁵⁹

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

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

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

... De wereld in haar onstoffelijke en stoffelijke variant is een product van kinetische energie. Zonder beweging blijft er niets over. Het universum is werkelijk leeg. ♣⁶⁰

In het hele universum bestaat niets—Niets!—dat werkelijk *massief* is. Dat permanent is. Dat substantieel is. Énkel vergankelijkheid (*P. anicca*) is permanent. Is substantieel. Is eeuwig.

Wetenschappelijk werd aangetoond dat *alles* bestaat uit energiedeeltjes die zo snel bewegen dat ze de illusie opwekken van massiviteit. In de 20ste eeuw werd voor het bewijzen van dit natuurwetenschappelijk fenomeen de Nobelprijs uitgekeerd. *Siddhattha Gotama* wist dit intuïtief (zónder *bubble chamber*) 2.600 jaar geleden al.⁶¹

Aandacht is synoniem voor 'bewust zijn'. Voor 'alert zijn'. Voor 'wakker zijn'. Zich spontaan bewust zijn van alles wat zich aan ons presenteert. Zich spontaan bewust zijn van 'de' wereld. Van de wérkelijke wereld. Niet van 'onze' wereld. De wereld zoals hij wérkelijk is. *Yatha bhuta*. De wereld zonder stoorzenders. Zonder gedachten.

'Spontaan' staat voor die immens stille ruimte tussen twee gedachten. Wanneer gedachten in onze geest verschijnen, gaan we ervan uit dat ze persoonlijk zijn. Alsof wij er de eigenaar en beheerder van zijn. Wanneer we echter goed kijken, aandachtig kijken, zien we dat dit niet zo is. In feite zit er noch een denker, noch een eigenaar, noch een beheerder achter gedachten. Ze zijn voorbijgaand. Ze bestaan zonder denker, zonder eigenaar, zonder beheerder. Als je deze waarheid eenmaal duidelijk ziet, wordt het gemakkelijker om gedachten gewoon aan je voorbij te laten gaan. Zo haal je de lont uit het buskruit.

In de ruimte tussen twee gedachten bevindt zich de wijsheid van de Boeddha. In die ruimte kan je hem altijd ontmoeten. Daarvoor hoeft je niet naar de Himalaya te reizen. Die ruimte waar er geen plaats voor 'worden' is bestaat overal. Hier. In dít moment.

Aandacht (*P. sati*) betekent zich spontaan bewust zijn van de flow van ontstaan en vergaan. Van de wereld zoals zij werkelijk is. Zonder enige toevoeging. Zonder aanhechting van 'onze' persoonlijke verhalen en

drama's. Zonder onwetendheid, verlangen en afkeer. Zonder *sankharas*. Zonder datgene 'wat ons bezielt'. Zonder de vuurhaarden van onze zintuigen die de wereld voortdurend in brand zetten. En finaal niets anders dan verbrande illusies achterlaten.

Zonder toevoeging, zonder aanhechting betekent dat we alles ervaren als een observator. Als een getuige. Bearing witness. Zonder actie. Zonder reactie. *Wei Wu Wei*. Spontaan handelen zonder te handelen. Enkel door op deze manier bewust te zijn kunnen we 'zijn'. Kunnen we bewust één-met-alles zijn. Maken we integraal deel uit van *Indra's* net. Kunnen we het bestendige 'worden' (*P. bhava*) neutraliseren. Kunnen we het 'wedergeboren worden' achter ons laten. Hoeven we de wereld niet te 'boetsen' naar ons beeld en gelijkenis.

Ajahn Chah: ⁶²

• *We spreken [in onze beoefening] over opgeven en ontwikkelen, afstand doen en cultiveren. Maar wanneer de vrucht van de oefening wordt gerealiseerd, valt er niets toe te voegen en niets te verwijderen.* •

Meestal zijn we niet bewust. Wetenschappelijk onderzoek leert dat slechts 5% van wat we doen bewust is; de rest is onbewust. Onbewust verdwalen we in het bos van onze geconditioneerde droomwereld. Onze geest bedenkt constant verhalen en drama's die niet op feiten zijn gebaseerd. Die enkel onze verlangens en afkeer staven en funderen. Zo ontstaan patronen die er in werkelijkheid niet zijn. Bewegen we ons voort in de mallemlen van onze gewoontepatronen.

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

Slechts door bewust te zijn, aandachtig te zijn, alert te zijn—zonder 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 non-verbaal en non-conceptueel zien zoals ze wérkelijk zijn. *Yatha bhuta nana dassana*.

En hóe zijn de dingen? Hóe zijn ze in werkelijkheid?

De Boeddha leert dat de essentiële aard van alle dingen een voortdurend proces is van ontstaan en vergaan. Een flow. Een flux van energie. Dit proces is de natuurwet. *Dhamma*.

Al de rest is illusie. Alle verschijnselen—in het bijzonder onze gedachten en emoties—zijn droombeelden die door de geest zijn gecreëerd en op onze ervaring worden geprojecteerd. Deze natuurlijke neiging om wat illusoir is waar te nemen als iets vast en blijvend, is de oorzaak van ons lijden.

Alle verschijnselen zijn vergankelijk, onbevredigend en zonder wezenlijke kern—ze zijn 'leeg' aan stabiliteit. Vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid vormen de drie kenmerken van alle verschijnselen (*P. tilakkhana*). Van alle fenomenen. Van alle dingen. In de eerste plaats van onszelf.

Door aandachtig te mediteren ervaren we wat er gebeurt met ons lichaam; met onze gewaarwordingen/gevoelens; met onze geest en met de objecten van onze geest. Uiteindelijk zien we dat 'wij' dat niet zijn. Dat niets 'is' wat het is. Dat het uitsluitend fysieke en mentale processen zijn.

Vipassana-beoefening leert uit directe ervaring dat wijzelf en onze omgeving voortdurend in beweging zijn. Dat niets 'vast' is. Dit inzicht maakt alles relatief. Maar de realisatie van deze vergankelijkheid in onszelf hoeft niet tot pessimisme te leiden. Integendeel. Wie de vergankelijkheid in zichzelf realiseert zal het NU-moment appreciëren. Zal dit unieke en kostbare leven met vreugde en innerlijke vrede waarderen.

Vipassana laat de beoefenaar duidelijk ervaren dat er geen 'zelf' bestaat. Dat er alleen maar *namarupa* is. *Nama* en *rupa*. We beoefenen *vipassana* om het 'zelf'; om het 'ik' kwijt te raken. Niet om het 'ik' te laten 'worden'. Maar om het 'ik' kwijt te raken. *Vipassana* is een techniek die niet geschikt is voor iedereen, maar slechts voor degenen die doelbewust uit *samsara* willen ontsnappen en die intuïtief ervaren dat *samsara* in essentie gehechtheid betekent aan de prikkelingen van de eigen zintuigen.

Daarom zijn er vier 'velden' (*P. gocara*), vier fundamenteën van opmerkzaamheid, zodat je het 'ik' niet meer ziet als een geheel, als een 'zelf'.

Als je naar de slager gaat en je ziet er vlees liggen, dan zie je dit vlees niet meer als een koe of een varken. Of als je naar een winkel van auto-onderdelen gaat zie je er allerlei dingen: wielen, vijzen, lampen, ruitenswissers etc. Maar je ziet geen 'auto'.

Wanneer je de *satipatthana*-methode ⁶³ beoefent, observeer je respectievelijk het lichaam—geen 'zelf'; percepties—geen 'zelf'; gewaarwordingen en gevoelens—geen 'zelf'; reacties, mentale formaties, *sankharas*—geen 'zelf'; bewustzijn—geen 'zelf'. De aandacht wordt dus gericht op een gedeelte van het 'zelf', niet op het hele 'zelf'. Dissecterend onderzoek. *Dhammavicaya*. ⁶⁴

Telkens wanneer je pijn hebt en je observeert deze pijn als een loutere gewaarwording, dan is er geen 'zelf'. Maar als je pijn hebt in je knie terwijl je er je hele lichaam/geest-complex bij betreft, dus je lichaam tezamen met je gewaarwordingen, je perceptie, je *sankharas* ('datgene wat je bezielt') en je bewustzijn, (die samen je persoonlijkheid vormen) en je combineert ze met elkaar, deze vijf groepen of aggregaten—de vijf *khandhas*—dan is er 'zelf'. Als je er—als beoefenaar—alleen maar een gedeelte (i.c. de gewaarwording) van beschouwt, dan is er geen 'zelf'.

We hebben de neiging om ons 'zelf' te visualiseren als een geheel i.p.v. het gewoon te ervaren. Visualisering leidt ertoe dat we ons iets inbeelden i.p.v. te observeren. Wanneer we ons ervan bewust worden dat we aan het visualiseren zijn, brengen we onze opmerkzaamheid gewoon terug naar de gewaarwording zelf. Enkel naar de gewaarwording.

Ajahn Chah: ⁶⁵

• *Wat er ook in je geest opkomt, laat het gaan. Hecht je er niet aan. Of je het fijn vindt of niet fijn; of je er gelukkig van wordt of verdrietig... besef dat alles wat in je geest opkomt gewaarwordingen [vedana] zijn. Niets meer of niets minder dan gewaarwordingen. En al deze gewaarwordingen zijn vergankelijk: ze ontstaan, bestaan eventjes en vergaan. Dat is al wat ermee gebeurt. Zij hebben geen enkele identiteit. Zij zijn zelfloos. Zij zijn niet van 'ons'. Ze zijn niet van 'anderen'. Ze zijn het niet waard om er zich aan te hechten.*

Wanneer de beoefenaar de materiële vormen en verschijnselen [rupa] en de mentale verschijnselen [nama] op deze manier—d.i. met wijsheid—beschouwt dan ziet hij onverbiddelijk de vergankelijkheid van de gedachten, van de geest; de vergankelijkheid van het lichaam; de vergan-

kelijkheid van geluk, van het lijden; de vergankelijkheid van liefde en haat. Alles vergankelijk. Wanneer de beoefenaar dit ervaart vervelen de verschijnselen hem. Alles wat vergankelijk is, wat ontstaat en vergaat vermoeit hem. Nibbida. Hulpeloos zoekt hij een uitweg. Hij keert zich af van deze vergankelijke verschijnselen. Hij wil er verder niet mee vereenzelvigd worden. Hij ziet de tekortkomingen van de wereld. Hij ziet de finaliteit van alle ontstaan.

Waar hij ook gaat, hij ziet vergankelijkheid [anicca]; onvrede [dukkha] en zelfloosheid [anatta]. Nergens vindt hij enig houvast. En overal waar hij gaat, zit of loopt, ziet en hoort hij de boodschap van de Boeddha: alles ondergaat eenzelfde wetmatigheid: de wezens, de natuur, het universum: alles ontstaat, bestaat en vergaat. Zonder ook maar één uitzondering.

Alles wordt nu voor de beoefenaar duidelijk: de wereld, zijn lichaam en zijn geest. Alles verschijnt duidelijk in het licht van de alomtegenwoordige vergankelijkheid, onvrede en zelfloosheid.

Hij beseft helder: wie zich hecht aan de verschijnselen roept lijden over hem af. Hechting doet altijd dukkha ontstaan. Waar hij zich ook bevindt ziet de beoefenaar de boodschap van de Boeddha: het proces van ontstaan en vergaan dat alles en allen omspant. Dit is Dhamma. De Natuurwet. De Kosmische Wet.

Wanneer de beoefenaar dit proces in zichzelf realiseert, vernietigt hij de wortels van zijn dukkha. Eenmaal de oorzaak afgesneden is, kan dukkha niet meer ontstaan. Dit is de weg die de beoefenaar naar bevrijding en naar innerlijke vrede voert. ♡

En—niet eigenaardig—dit zijn de thema's van de eerste twee voordrachten van de Boeddha: de vergankelijkheid van alle geconditioneerde verschijnselen, waardoor dukkha ons deel is (in de *Dhammacakkappavātana Sutta*) én hun zelfloosheid, hun gebrek aan ook maar enige essentie (in de *Lakkhaṇa Sutta*). Aan deze twee thema's hangt de Boeddha zijn Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccaṇi*) op.

Terloopse opmerking: we spreken altijd over 'Edele' of 'Nobele' Waarheden. Duidelijker lijkt het me om te spreken over de Waarheden van een *ariya*—de Waarheden van een edel/nobel persoon. Van iemand die op weg is naar zelfrealisatie.

Willen we onszelf realiseren ⁶⁶ dan vormt inzicht in de *tilakkhana* en in *anatta* de sleutel die de poort van wijsheid opent.

Dit vergt een antwoord op twee vragen: wat wordt verstaan onder 'inzicht' en wáár ligt de sleutel, i.c. hóe moeten we onze aandacht richten.

Wat is 'inzicht'?

Beter dan Matthew Flickstein kan ik het niet verwoorden: ⁶⁷

• *Een inzicht is een diepgaand, niet-conceptueel besef van hoe de dingen, in het hier en nu, in werkelijkheid zijn. We kunnen over een inzicht nadenken nadat het is ontstaan, maar we kunnen niet naar een inzicht toedenken. Inzichten verhelderen de onbestendige, onbevredigende en zelfloze aard van onze beleving van ieder moment. Wanneer we directe aandacht geven aan wat er zich voordoet ontstaan inzichten vanzelf.* •

Blijft nog de vraag te beantwoorden hóe we onze aandacht moeten richten. Wat de objecten van onze aandacht moeten zijn en aan welke eigenschappen die aandacht moet voldoen.

In de (*Maha*) *Satipatthana Sutta* ontleedt de Boeddha haast forensisch gedetailleerd de methode om onze aandacht te vestigen. Deze methode noemt men in het *Pali satipatthana*. Hierover later meer.

Back to square one: zoals gezegd nodigt de Boeddha iedereen uit om te komen kijken. Om te onderzoeken. Om te experimenteren. Om te verifiëren. Vol van empirisch Vrij Onderzoek. ⁶⁸ *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.

Vrij Onderzoek—de vrijheid om alle fenomenen, alle dingen forensisch te onderzoeken—vormt een uiterst belangrijk uitgangspunt voor de Boeddha omdat de emancipatie van de mens afhangt van zijn eigen realisatie van de Waarheid, en niet van de welwillende genade van een god of enig andere externe macht als beloning voor gehoorzaam gedrag.

Ajahn Chah: ⁶⁹

• *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 khandhas ⁷⁰ en de zes salayatana's ⁷¹ te begrijpen. •

De leer van de Boeddha is niet gebouwd op geboden, verboden en regels. Geen obscure, dreigende, eigenzinnige, tirannieke god die verdriift en bestraft. Geen tierende god die de stilte verbreekt die ons tot inzicht kan leiden.

De *Buddhadhamma* 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. *Dhammo sanantano*. De universele wet: onmetelijk, onpersoonlijk en onpartijdig. Het *Pali*-woord '*sanantano*' slaat op de kenmerken van oorspronkelijkheid, fundamenteel en absoluut. Dit zijn kenmerken die—in theïstische systemen—exclusief voorbehouden worden aan de goden. Hier associeert de Boeddha deze kenmerken met *Dhamma*—met de natuurwet, de kosmische wet. Op deze manier verleent hij het natuurlijke proces dat het bestaan beheerst een perfect goddelijke status. Wat het ook is.

Boeddha's weg belopen is niet de gemakkelijkste. Niet de eenvoudigste. Niet de meest voor de hand liggende. Dat beseftte ook de Meester.

In de *Dhammapada* ⁷² zegt de Boeddha:

• *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. Dhammacakkhu*) ⁷³ hebben ontwikkeld—herkennen, erkennen en realiseren de wereld van de vormen op de juiste manier, namelijk haar vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid. Dat zijn de stroombetreders (*P. sotapanna*)—zij die uiteindelijk de Andere Oever bereiken.

De *Bhagavat* benadrukt en adviseert: forensische aandacht. Gecombineerd met accepterende gelijkmoedigheid. Observeer hoe de werkelijkheid zich ontplooit. Leef in het heden. Vergeet jezelf. Verlaat het huis. Ga het thuisloze leven in. Wat wil zeggen: kijk zélf. Ga niet voort op wat men je allemaal heeft wijsgemaakt. Laat je niet in de luren leggen. Ervaar aan den lijve 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. Lijkt vormelijk aangenamer, maar is inhoudelijk schraal. De oogst is nihil maar wie maalt erom? *Who cares?* Na ons de zondvloed.

De Boeddha beklemtoont voortdurend 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 dikwijls genoeg herhaald wordt. De leugen van de begoocheling vestigt zich door voortdurende herhaling. Opnieuw en opnieuw.

De Romeinse schrijver Juvenalis beschreef 20 eeuwen geleden hoe het volk door de keizerlijke machthebbers werd gedopeerd met brood en spelen. *Panem et circenses*. Is er ondertussen iets veranderd? Of speelt het orkest van de machthebbers (politiek, maatschappelijk, economisch, financieel, religieus...) nog steeds hetzelfde deuntje?

De Boeddha waarschuwt om je niet te laten meevoeren op de golven van de waan van de dag. Om te zien wat essentieel is.

De Boeddha zegt een eerste maal: '*Verlaat het huis en trek de thuisloosheid in...*' om datgene te ontwaren wat er écht toe doet: wijsheid en mededogen. ⁷⁴ *Panna* en *karuna*. Om je op deze manier van *dukkha* te bevrijden.

De Boeddha zegt een tweede maal: '*Verlaat het huis en trek de thuisloosheid in...*' Hij vraagt je om je niet te identificeren met de georchestreerde schijn. Met de futiele hype van de dag. Hij vraagt je om bij de les te blijven. Om je niet te laten ringeloren door bijkomstigheden.

De Boeddha zegt een derde maal: '*Verlaat het huis en trek de thuisloosheid in...*' omdat het op jou aankomt. Jij maakt het verschil. Jij al-léén. Op élk moment. En van moment tot moment. Inzicht verkrijgen, wakker worden, ontwaken is en blijft een individuele beoefening. Je eigen verantwoordelijkheid staat centraal en kan je niet ontlopen.

De Boeddha: ⁷⁵

• *Atta hi attano natho. Ko hi natho paro siya?—Jij bent je eigen beschermer. Welke andere beschermer zou er immers zijn?* •

Kijk. Zie. Observeer. Wees je eigen autoriteit. Ontpop je tot een edele volgeling. Tot een *ariya*. Tot een *buddha-to-be*. Tot een *bodhisattva* die voorbestemd is om een Boeddha te worden. Tot een *buddhankura*.

In de *Mahaparinibbana Sutta* ⁷⁶ zegt de Boeddha:

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

Laat de gekte aan je voorbijgaan...

... Observeer aandachtig, zegt de Boeddha, de dingen zoals ze werkelijk zijn. En doe dit gelijkmoedig. Niet zoals je wilt of droomt dat ze zijn. Of juist niet wilt of droomt dat ze zijn. Of hoopt dat ze zijn. Zie gelijkmoedig de wérkelijke werkelijkheid. *Yatha bhuta*.

Bekijk de verschijnselen niet op de geconditioneerde manier die de maatschappij en je omgeving je willen opdringen. Verlaat deze huizen van geveinsde vastheid. Zij zijn de werkelijkheid niet. Het zijn louter projecties van de wensdromen van de (politieke, economische, financiële, maatschappelijke, religieuze...) machthebbers en hun structuren.

Hun doel is niet edel (het behoud van hun privileges) en hun gebruikte technieken zijn geraffineerd en perfide (ze beschikken over alle middelen).

Daarom: kijk persoonlijk. Zélf. Onbevangen. Jij alléén kunt je ervaring opener maken. Toegankelijker. Anderen kunnen je ondersteunen, kunnen je begeleiden, kunnen je de weg tonen, maar jij alléén bent je eigen baas. Jij bent degene die je geest begrijpt en je hart opent voor inzicht. Observeer daarom de verschijnselen met open blik. Forensisch aandachtig. Accepterend gelijkmoedig. Kijk met Boeddha-ogen.

Laat mentale thuisloosheid je habitat zijn. *Citta-viveka* ⁷⁷

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

Je moet beginnen met de dingen te benoemen zoals ze zijn. Duidelijk zeggen waar het op staat. Alles in het juiste perspectief zetten. Het kaf van het koren scheiden.

Je moet aanvangen met het boeddhisme zoals je het nu kent te ontdoen van haar decoratieve elementen en te limiteren tot de essentie.

Decorum bezit de vervelende nevenwerking dat de kern versluierd wordt. Je moet het boeddhisme zodanig 'zuiveren' van decoratieve elementen tot énkél *Dhamma* overblijft.

Dhamma is datgene wat de Boeddha tijdens zijn leven gedacht, gezegd en gedaan heeft. Niet wat zijn volgelingen er later (alle goede bedoelingen en inspanningen ten spijt) van gemaakt en/of aan toegevoegd hebben. Hoe verder we verwijderd zijn van de historische Boeddha hoe wolliger en ingewikkelder de Leer lijkt te worden. Hoe esoterischer en exotischer. Ondanks het feit dat de Boeddha in de *Pali*-canon heel duidelijk de richting aangeeft wat de *dhhammanuvatti* hoeft te realiseren om tot bevrijding te komen.

In de *Khaggavisana Sutta* ⁷⁸ geeft de Boeddha volgend advies :

• *Mettam upekkham karunam vimuttim, asevamano muditan ca kale — Om tot bevrijding te komen moet je constant beoefenen: liefdevolle vriendelijkheid, gelijkmoedigheid, mededogen en medevreugde.* •

De Boeddha zegt héél duidelijk: bevrijding begint bij jezelf. Bevrijding begint bij *metta*. Liefdevolle vriendelijkheid. Jezelf graag zien. Jezelf-graag-zien. In één woord. Zonder enige hapering.

Zolang je geest gevuld is met boosheid, haat en woede is je beoefening steriel. Kom je *de facto* niet aan beoefening toe. Maak je jezelf iets wijs. Etaleer je zelfbedrog. Boosheid, wrok en woede infecteren je gedachten, woorden en handelen. Haat vindt altijd een bestaansgrond. Een rechtvaardiging. Een justificatie. Als de hater maar lang genoeg zoekt kan zijn/haar/hun wrok zelfs tot een edel motief verworden. Hij/zij/hen kan er zelfs het algemeen belang (wat dat begrip ook moge betekenen) voor invoeren. Wat dan ontgaat in een heilige kruistocht voor het Grote Gelijk. Zonder enig mededogen.

Maar hij/zij/hen dwaalt: haat, boosheid en woede wortelen stevast in diepe onwetendheid. Iemand die niet beseft dat hij ooit in een identieke situatie terecht kan komen dan deze waaruit zijn/haar/hun boosheid resulteert. Zolang je niet in staat bent om van jezelf te houden, kun je anderen niets positiefs bijbrengen. Ben je slechts een eenzame, onheilsame stoorzender en onruststoker. Zowel voor je eigen geluk als voor de innerlijke vrede van al de anderen.

Dingen zijn niet zoals ze op het eerste zicht lijken. Verhalen vertellen nooit de hele waarheid. Kleur de werkelijkheid dus niet met veronderstellingen. Met vermoedens. Met speculaties. Laat je niet inpakken door vooringenomenheid. Sluit je niet op in je 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. De dingen zoals ze zijn. *Yatha bhuta*.

Osho: 79

• *Als je voor honderd percent zonder oordeel bent, betekent het dat je gewoon een spiegel bent geworden, want een spiegel oordeelt nooit. Een lelijke vrouw [man] kijkt erin—de spiegel heeft geen oordeel. Een mooie vrouw [man] kijkt erin—het maakt de spiegel niets uit. Ook al kijkt niemand erin, de spiegel is even zuiver als wanneer er iemand in weer-spiegeld wordt. Wel of geen weerspiegeling, de spiegel blijft onaangestast.* •

Kijk aandachtig naar de dingen. Met *metta*. Met je hart. Niet met ogen vol van haat. Vol boosheid. Vol wrok. Besef dat haat nooit door haat

overwonnen wordt. Haat wordt slechts gestild door een bewustzijn dat verzadigd is met liefdevolle vriendelijkheid. Door *mettacittena*.⁸⁰ Dit is het pad van de Boeddha dat tot concentratie (*P. samadhi*) en wijsheid (*P. panna*) leidt. Niet jouw gekleurde perceptie.

Beperk *metta* niet tot een formele beoefening. Maak van *metta* het richtsnoer voor je leven. Uit *metta* vloeit mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid voort. *Metta* maakt van de *brahmavihara*'s communicerende vaten. Maak daarom van *metta* een voortdurende meditatie die je elk moment van je leven meedraagt in je hart. Een beoefening die je één maakt met het Geheel.

Zoals steeds: op jouw persoonlijke inzet komt het aan. Jij—en jij alléén—hebt de touwtjes in handen. Jij bent je eigen beschermer. Welke andere beschermer zou er immers zijn?

DE SUTTA'S

De twee eerste voordrachten die de Boeddha gaf in het Isipatana in Sarnath bevatten de kern van de *Dhamma*. Het zijn respectievelijk de *Dhammacakkappavattana Sutta* ⁸¹ en de *Anattalakkhana Sutta*. ⁸²

In de eerste voordracht zet de Boeddha de Leer uiteen op een sobere manier. Summier. Analytisch. Dit zijn de Vier Edele Waarheden. Of—zoals *supra* reeds gesuggereerd—de Vier Waarheden van de Edele Volgeling.

In de tweede *sutta* ontleedt hij de zelfloosheid van de dingen, van de verschijnselen, van de fenomenen i.c. de onstabielheid van de *khandhas*, de vijf componenten waaruit de mens samengesteld is.

In deze twee *sutta*'s is de Leer gecondenseerd samengevat. Dit is de prediking. De doctrine. In zijn essentiële vorm.

Hier wordt gezegd wat moet gezegd worden om tot bevrijding te komen uit *dukkha*. Datgene wat moet begrepen worden. Wat moet beoefend worden. Wat moet gerealiseerd worden. Duidelijk. Analytisch. Zonder opsmuk. Zonder poespas. De Leer uitgekleeft tot op het bot. De naakte essentie. Maar o zo duidelijk. De volgeling die dit begrijpt, beoefent en in zichzelf realiseert bevrijdt zichzelf.

Maar ook het tegenovergestelde is waar. Wat hier niet gezegd wordt behoort niet tot de essentie van de Leer. Bezit niet de relevantie om er een halszaak van te maken.

Nadat de Boeddha deze twee voordrachten gehouden had in het Herenkamp in Sarnath doorkruiste hij de volgende 45 jaar van zijn leven het noordoosten van India (het zgn. *Majjhimadesa*—het Middenland) om zijn Leer uit te leggen en te verduidelijken.

Hij onderrichtte zijn Leer 'zonder onderscheid des persoons'. Zonder te letten op kaste, geboorte, ras, rijkdom, leeftijd, gender, geaardheid... Hij verkondigde de *Dhamma* aan koningen, brahmanen, krijgers, handelaars, ambachtslui...

Deze lange periode is een tijd geweest van explicatie, interpretatie en invulling. Maar de kern van de Leer—het *Dhamma*-oog—zit volledig verpakt in zijn eerste twee voordrachten.

Ik raad alle beoefenaars aan om deze twee *sutta*'s aandachtig te lezen. Met open blik. Te lezen en te herlezen. Te beschouwen. Erop te reflecteren en te mediteren.

Mijn vertalingen, gevolgd door bespreking en annotaties, vind je in het volgende hoofdstuk.

Dhammacakkappavātana Sutta

De Sutta

• *Eens verbleef de Verhevene in het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi. Daar sprak hij de Groep van Vijf Gezellen als volgt toe:*

I. [—De twee uitersten en de Middenweg—]

"Monniken, een samana hoort de volgende twee uitersten niet te beoefenen.

Welke twee ?

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

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

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

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

Het is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk: zuiver begrip, zuivere intentie, zuiver spreken, zuiver handelen, zuiver levensonderhoud, zuivere inspanning, zuivere aandacht en zuivere concentratie.

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

II. [—De Edele Waarheden—]

"Dit, Monniken, is de Edele Waarheid over het lijden (P. dukkha sacca): Geboorte is dukkha. Ouderdom is dukkha. Ziekte is dukkha. Dood is dukkha. Verdriet, treuren, pijn, droefheid en ellende is dukkha. Samen-

zijn met vijanden is dukkha. Gescheiden zijn van vrienden is dukkha. Niet krijgen waar je van houdt is dukkha. Samengevat: de vijf khandhas zijn dukkha."

"En dit, Monniken, is de Edele Waarheid over de oorsprong van het lijden (P. samudaya sacca):

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

"En dit, Monniken, is de Edele Waarheid over de beëindiging van het lijden (P. nirodha sacca):

Het is het complete verdwijnen en vernietigen van verlangen; het verlaten, loslaten, afstand doen en zich bevrijden van verlangen."

"En dit, Monniken, is de Edele Waarheid over de weg die leidt naar de beëindiging van het lijden (P. magga sacca):

Het is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk: zuiver begrip, zuivere intentie, zuiver spreken, zuiver handelen, zuiver levensonderhoud, zuivere inspanning, zuivere aandacht en zuivere concentratie.

III. [—Drie rotaties en twaalf aspecten—]

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

'Dit is de Edele Waarheid van het lijden'. [P. pariatti]

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

'Dit lijden, een Edele Waarheid, dient volledig begrepen te worden'. [P. patipatti]

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

'Dit lijden, een Edele Waarheid, is volledig begrepen'. [P. pativedha]

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

'Dit is de Edele Waarheid over de oorzaak van het lijden'. [P. pariyatti]

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

'Deze oorzaak van het lijden, een Edele Waarheid, moet losgelaten worden'. [P. patipatti]

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

'Deze oorzaak van het lijden, een Edele Waarheid, is volledig losgelaten'. [P. pativedha]

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

'Dit is de Edele Waarheid over de beëindiging van het lijden'.
[P. pariyatti]

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

'Deze beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, moet gerealiseerd worden'. [P. patipatti]

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

*'Deze beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, is gerealiseerd'.
[P. pativedha]*

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

'Dit is de Edele Waarheid van het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden'. [P. pariyatti]

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

'Het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, moet gecultiveerd worden'. [P. patipatti]

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

'Het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, is gecultiveerd'. [P. pativedha]

IV. [—Persoonlijke kennis van de Boeddha—]

"Monniken: zolang mijn zien en weten over deze Vier Edele Waarheden zoals ze werkelijk zijn—met hun drie rotaties en twaalf toestanden—nog niet grondig helder was, beweerde ik niet dat ik het Hoogste Ontwaken bereikt had: het correcte Volledige Ontwaken dat onovertroffen is in deze wereld met haar goden, haar Maras en Brahmas, met haar generatie van monniken en priesters, met haar koningen en onderdanen.

Maar sinds mijn zien en weten over deze Vier Edele Waarheden zoals ze werkelijk zijn—met hun drie rotaties en twaalf toestanden—grondig helder werd, beweer ik wel dat ik het Hoogste Ontwaken bereikt heb: het correcte Volledige Ontwaken dat onovertroffen is in deze wereld met haar goden, haar Maras en Brahmas, met haar generatie van monniken en priesters, met haar koningen en onderdanen.

Zien en weten verscheen in mij: 'mijn bevrijding van geest is onwrikbaar; dit is de laatste geboorte; nu is er geen verdere toestand van bestaan.'"

V. [—Het Dhamma-Wiel in beweging—]

Zo sprak de Verhevene.

En de Vijf Metgezellen waren tevreden en verheugden zich in de woorden van de Verhevene. En terwijl de uitleg over de Vier Edele Waardheden door de Verhevene uitgelegd werd, verscheen in de Eerwaarde Kondanna het zuivere en onbezoedelde weten van het Dhamma-oog: 'Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.'

En toen het Dhamma-Wiel door de Verhevene in beweging gezet was, uitten de aardgeesten de volgende kreet:

'In het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi, heeft de Verhevene het onovertroffen Dhamma-Wiel in beweging gezet, wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma, of door wie dan ook gestopt kan worden!'

En de Goden van de Vier Grote Koningen hoorden die kreet van de aardgeesten, en zij uitten de volgende kreet:

"In het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi, heeft de Verhevene het onovertroffen Dhamma-Wiel in beweging gezet, wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma, of door wie dan ook gestopt kan worden!"

En op deze manier hoorden ook achtereenvolgens de Tavatimsa goden, de Yama goden, de Tusita goden, de Nimmanarati goden, en de Paranimmitavasavatti goden deze kreet, en zij herhaalden die kreet na haar te horen:

"In het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi, heeft de Verhevene het onovertroffen Dhamma-Wiel in beweging gezet, wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma, of door wie dan ook gestopt kan worden!"

En de Brahma goden hoorden die kreet van de Paranimmitavasavatti goden, en zij uitten de volgende kreet:

"In het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi, heeft de Verhevene het onovertroffen Dhamma-Wiel in beweging gezet, wat door geen enkele

monnik, priester, god, Mara, Brahma, of door wie dan ook gestopt kan worden!"

En dus op dat moment, op dat eigenste ogenblik, rees die kreet omhoog tot aan de Brahma werelden. En het tienduizendvoudige wereldsysteem schokte, trilde en beefde, en een prachtig onbegrensd licht verscheen in de wereld, wat de schittering van de goden ver overtrof.

En toen uitte de Verhevene deze geïnspireerde woorden: "Versta je het, Kondanna? Waarlijk: Kondanna verstaat het, Vrienden!"

En zo verkreeg de Eerwaarde Kondanna de naam 'de Weter'—hij die het verstaat; hij die het wéét. ♣

Nadat Kondanna als eerste de Leer begreep, volgden al vlug ook de andere Vier Gezellen: zien en weten rees in hen op en zij uitten volgende udana:

'Onwankelbaar is onze bevrijding. Dit is onze laatste geboorte. Nu is er geen wedergeboorte meer.' ♣

Ontleding van de *sutta*

In de eerste voordracht—de *Dhammacakkappavātana Sutta*—zet de Boeddha 'het Wiel van de Dhamma in beweging'.

Het historische verhaal wordt ons in de *sutta*'s van de *Pāli*-canon in geuren en kleuren verteld. Er staat geen maat op de verbale adoratie. Alle registers worden open getrokken. Niets blijft onbenut. Maar ook hier—in dit *summum bonum*—horen we de essentie af te zonderen van de versiering. Want de kern van de voordracht—de Vier Edele Waarheden—schraagt het hele bestaan.

... We gaan even terug in het verhaal opdat alles in het juiste perspectief gevestigd blijft... Nadat de Boeddha in Bodhgaya tot Zelfrealisatie was gekomen verbleef hij, volgens de overlevering, nog zeven weken in de omgeving van de Bodhi-boom. Hij stelde zich de vraag óf en hóe hij zijn ontwaken in woorden en concepten zou kunnen overbrengen. In de stellige zekerheid dat woorden en concepten nooit de waarheid kunnen onthullen. Hóe hij de diepe realisatie van afhankelijk ontstaan (*P. paṭicca samuppāda*) zou kunnen verstaanbaar maken. Hetzelfde gold voor wat betreft de beëindiging van het voortdurende 'worden' (*P. bhava*) dat slechts tot ouderdom, ziekte en dood—dus tot *dukkha*—voert. Na diepe en langdurige overweging besloot de Boeddha uiteindelijk 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 Kālāma* en *Udāka Rāmaputta*, maar beide *gurus* waren in de tussentijd overleden. Vervolgens trok hij westwaarts naar *Sārṇāth*, ten noorden van de stad *Varaṇasī*—de spirituele stad van India, gelegen aan de heilige Ganges. De tocht van Bodhgaya naar Varanasi omvatte een reis van ongeveer 260 km door onherbergzaam gebied. Dit gebeurde in dagtrappen van gemiddeld 10 kilometer.⁸³

Daar zocht de Boeddha de Vijf Gezellen (*P. Pañca Vaggiya*) op waarmee hij gedurende vijf jaar zijn ascetisch lot had gedeeld in de grotten van het *Dungeshwari*-gebergte. Het was immers in het Hertenkamp van Sārṇāth (*P. Isipatana*) dat zijn vroegere kompanen hun pad van ascese verder aan het cultiveren waren.

De *sutta*'s beschrijven hoe de Vijf Gezellen die de Boeddha in de verte zagen afkomen onderling met elkaar afspraken om hem niet te begroeten.

ten. Ze vonden dat hij zijn belofte verbroken had door het extreme pad van onthechting te verlaten.

Maar toen de Boeddha dichterbij kwam werden zij getroffen door de rust die zijn ogen en zijn houding uitstraalden. De *sutta's* verhalen hoe zij, als door een zweepslag getroffen, opstonden om hem de gebruikelijke eer te betuigen.

Het relaas van de encenering gaat als volgt: ⁸⁴

• *Toen de Boeddha het hek [van het Isipatana] binnenging waren de ascetische kameraden zo onder de indruk van zijn stralende houding dat ze alle vijf meteen opstonden. Het leek wel alsof de Boeddha omgeven werd door een krans van licht. Uit iedere stap die hij zette bleek zeldzame geestkracht. Alleen al door zijn stralende blik kwam er niets terecht van hun plan om hem op zijn nummer te zetten. Kondanna hieldde naar hem toe en nam zijn bedelkom aan. Mahanama ging water halen zodat de Boeddha zijn handen en voeten kon wassen. Bhaddiya zette een kruk voor hem klaar om op te zitten. Vappa vond een waaier van palmladeren en begon hem koelte toe te wuiven. Assaji bleef aan de kant, want hij wist niet wat hij moest doen. Nadat de Boeddha zijn handen en voeten gewassen had beseft Assaji ineens dat hij een kom met koud water kon vullen en die aan hem kon geven. De vijf vrienden gingen in een kring rondom de Boeddha zitten die hen vriendelijk aankeek en zei: 'Mijn broeders, ik heb de Weg gevonden en ik zal hem jullie wijzen.'* •

En toen begon de Boeddha zijn eerste voordracht. De orthodoxe doctrine gaat ervan uit dat de Boeddha, na zijn ontwaken in Bodhgaya, de hele leer klaar en duidelijk voor ogen had. Dat hij niets 'verborgen' hield. Wat niet wil zeggen dat 'deze mystieke ervaring van Verlichting die het normale denken en rationele overwegen ver overstijgt tot andere en nieuwe verwoordingen aanleiding gaf'. ⁸⁵

Laat er echter absoluut géén énele twijfel over bestaan. Dit is de Leer. Wat hier gezegd wordt is de Leer zélf. Niets meer, Maar ook niets minder. Als er iets méér of anders zou geweest zijn, dan zou de Boeddha het hier gezegd hebben. Op deze plaats.

Maar *mutatis mutandis*, laten we ernstig blijven: wat hier niet gezegd wordt is niet de essentie van *Dhamma*. Is zeker niet van aard om er een doctrinaire punt van te maken. ⁸⁶

Deze eerste voordracht bevat 5 onderwerpen (die ik voor de eenvoud genummerd heb):

I. de twee uitersten en de Middenweg (*P. majjhima patipada*): ⁸⁷

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

Welke twee ?

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

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

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

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

Het is het Edele Achtvoudige Pad: zuiver spreken, zuiver handelen, zuiver levensonderhoud, zuivere inspanning, zuivere aandacht, zuivere concentratie, zuiver inzicht, zuivere intentie.

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

Dit is een duidelijke tekst die—buiten het begrip 'Middenweg' zelf—weinig uitleg vergt. Maar wel ontzettend veel oefening. De Middenweg is het Achtvoudige Pad dat tot Ontwaken voert.

De Middenweg houdt het midden tussen enerzijds fysieke en emotionele genotzucht en anderzijds extreem ascetisme. Beide extremen zijn even destructief en leiden niet tot bevrijding uit *dukkha*.

Wat de betekenis van het begrip 'Middenweg' betreft, geeft de *Majjhe-Sutta* ⁸⁸ ons het antwoord. Deze erg oude *sutta* bevat zes interpretaties (van zes *Thera-bhikkhus*) van Boeddha's uitdrukking 'het midden'. Daar de zes *Thera*'s niet tot een gezamenlijke definitie komen vragen ze raad

aan de Boeddha, om er zich van te vergewissen welke van de zes standpunten het dichtst de waarheid benadert. Na het aanhoren van de zes definities stemt de Boeddha in met alle zes verklaringen en hij verdrijft de laatste twijfels van de monniken door expliciet nogmaals de eerste versie te bevestigen.

In het kort komen deze zes definities hierop neer: (a) beëindiging van contact, (b) het heden (moment), (c) geen ongenoegen of plezier voelen, (d) & (e) bewustzijn (dat twee keer voorkomt bij deze zes) en (f) de beëindiging van het persoonlijk bestaan.⁸⁹

- (a) Contact is één uiterste, het ontstaan van contact is het tweede uiterste, het beëindigen van contact is het midden.
- (b) Het verleden is één uiterste, de toekomst is het tweede uiterste, het heden is het midden.
- (c) Plezier is één uiterste, ongenoegen is het tweede uiterste, noch ongenoegen noch plezier is het midden.
- (d) Naam is één uiterste, Vorm is het tweede uiterste, bewustzijn is het midden.
- (e) De zes zintuigen zijn één uiterste, de zes zintuigobjecten zijn het tweede uiterste, bewustzijn is het midden.
- (f) Persoonlijk bestaan is één uiterste, ontstaan persoonlijk bestaan is het tweede uiterste, ophouden van persoonlijk bestaan vormt het midden.

De Middenweg is de weg van harmonie, van *'in balans zijn'*, waarvan de Boeddha zei dat hij hem tot het einde gevolgd had en die hem tot de beëindiging van *dukkha* gebracht had.

II. de Vier Waarheden (*P. cattari ariya saccani*):

- De Edele Waarheid van het lijden (*P. dukkha sacca*)
- De Edele Waarheid van de oorzaak van het lijden (*P. samudaya sacca*)
- De Edele Waarheid van de beëindiging van het lijden (*P. nirodha sacca*)⁹⁰

- De Edele Waarheid van de weg die leidt naar de beëindiging van het lijden (*P. magga sacca*)

Dit tweede onderwerp geeft de omschrijving van de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*). Het gaat over 'waarheden': *saccani* → *sacca* = 'waarheid'. Het zijn vier waarheden die door een edel persoon (*P. ariya*) gevolgd worden.

Het is géén esoterische waarheid. Het is géén dogmatische waarheid. Het is datgene wat 'wáár' is; datgene wat geldt als de natuurwet, i.c. wat relevant was in het verleden, in het heden en in de toekomst. Waarheid kan dus nooit het monopolie zijn van één of andere veranderende en vergankelijke religie of filosofie.

Waarheid behoeft géén etiket. Een etiket vormt slechts een belemmering voor het onafhankelijke begrip van de Waarheid. Een etiket veroorzaakt slechts schadelijke vooroordelen in de geest van de mens. De veelvuldige godsdienstoorlogen van zgn. universele religies zijn er het bloedige gevolg van. Door de aard van de dingen kan waarheid niet sektarisch zijn. Wat tevens wil zeggen dat de *Dhamma* één is. Vrij van divergentie.

Om de natuurwet—de Zo-heid van de dingen (*P. yatha bhuta*)—te begrijpen is het zelfs niet nodig om te weten of de lering van de Boeddha komt, of van iemand anders. Wat essentieel is, is deze waarheid te zien. Te weten. Te begrijpen wat wáár is. Deze waarheid te ervaren.

Stephan Bodian: ⁹¹

• *Truth is seeking to awaken to itself through you, to see itself everywhere through your eyes and taste itself everywhere through your lips.* •

In de *Dhatu-Vibhanga Sutta* ⁹² staat een opmerkelijk verhaal van de *samana Pukkusati* die de Boeddha onverwacht tegenkomt maar hem niet herkent. De Boeddha stelt hem voor om de leer uit te leggen, wat dan ook gebeurt. Uit het verhaal blijkt duidelijk dat toen *Pukkusati* naar de Boeddha luisterde en zijn leer begreep, hij absoluut niet wist dat het de Boeddha was die tegen hem sprak, evenmin als wiens leer het was. *Pukkusati* zag alleen de Waarheid. En dáár gaat het om. De boodschapper is niet van belang. Op waarheid komt het aan.

Om ook eens een metafoor te gebruiken waarvan in de *sutta*'s zo veelvuldig gebruik gemaakt wordt: als een geneesmiddel goed is, kan een

zieke genezen worden. Het maakt niet uit te weten wie het geneesmiddel uitgevonden of geprepareerd heeft of waar de ingrediënten vandaan komen.

De Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*) vormen de basis én de essentie van wat de Boeddha onderwezen heeft, namelijk: het lijden moet *begrepen* worden; de oorsprong van het lijden moet *losgelaten* worden; de beëindiging van het lijden moet *gerealiseerd* worden en het pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden moet *ontwikkeld* worden.⁹³

Let vooral op de gebruikte werkwoorden in bovenstaande vertaling: *begrijpen* → *loslaten* → *realiseren* → *ontwikkelen*. Ze geven duidelijk aan waar de *dhhammanuvatti* moet aan 'werken' in zijn beoefening.

Nadat de Vier Edele Waarheden voor het eerst door de Boeddha summier gepredikt werden in het Hertenkamp van Sarnath, worden ze op talloze plaatsen in de vroeg-boeddhistische *sutta*'s steeds opnieuw herhaald en uitvoerig uitgelegd.

Op basis van de veelvuldige herhalingen, verwijzingen, verklaringen en verduidelijkingen in deze *sutta*'s ontstaat een uiterst consistent en coherent beeld van wat de Boeddha ermee bedoelde.

De eerste Edele Waarheid geeft de definitie van *dukkha*. Het gaat over 'lijden' in zijn algemeenheid (*P. dukkha*):

• *Geboorte is dukkha. Ouderdom is dukkha. Ziekte is dukkha. Dood is dukkha. Verdriet, treuren, pijn, droefheid en ellende is dukkha, Samen-zijn met vijanden is dukkha. Gescheiden zijn van vrienden is dukkha. Niet krijgen waar je van houdt is dukkha. Samengevat: de vijf khandhas zijn dukkha.* •

Dit lijden moet *begrepen* worden. Verstaan worden. In zijn meest expliciete definitie. De beoefenaar moet inzien dat *dukkha* altijd en overal aanwezig is. En steeds opnieuw ontstaat. Zoals de oceaan uit water bestaat, zo bestaat het leven uit *dukkha*: geboren worden betekent *dukkha*; opgroeien betekent *dukkha*; ziekte betekent *dukkha*; verouderen betekent *dukkha*; de dood betekent *dukkha*; gescheiden worden van dierbaren betekent *dukkha*; samenzijn met iemand waarvan je niet houdt betekent *dukkha*; zelfs krijgen wat je verlangt betekent *dukkha*

(uit angst het te verliezen); de vijf aggregaten (*P. khandhas*)⁹⁴ betekenen *dukkha*. *Dukkha* is inherent aan het leven.⁹⁵

Mathieu Ricard omschrijft het als volgt:⁹⁶

• *De betekenis (van dukkha) kan misschien het beste worden weergegeven als het onbevredigende,⁹⁷ onvoldane, frustrerende, conflictgevoelige en pijnlijke karakter van het leven. De onzichtbare pijn is een latente pijn, altijd en overal aanwezig zolang we in onwetendheid verkeren, aan onszelf gehecht blijven en de werkelijkheid op een verkeerde manier bekijken.* •⁹⁸

De Boeddha wil dat zijn volgelingen zich inzetten om het lijden van de mens als universeel kenmerk te *begrijpen* om vanuit deze realiteit tot bevrijding te komen.

Immers, wanneer we onze ogen blijven wegdraaien van de realiteit blijven we verwachtingen creëren van mensen en van dingen die nooit vervuld *kúnnen*, noch *zúllen* worden.

Op deze manier blijven we als zombies angstig ronddolen in een totaal *illusoire* wereld.

Ajahn Brahm:⁹⁹

• *Lijden komt erop neer dat je de wereld iets vraagt wat de wereld je nooit kan geven. Lijden is onmogelijke dingen verwachten en vragen van de wereld. Het is vragen om de perfecte woning en loopbaan. Vragen dat alle dingen waar we hard aan werken perfect op de juiste tijd en plaats gebeuren.*

Dat is natuurlijk vragen om iets dat nooit ingelost kan worden. Het is net als vragen om diepgaande meditatie en verlichting, hier en nu. Maar zo werkt dit universum niet. Als je iets vraagt dat de wereld niet kan geven, moet je begrijpen dat je om lijden vraagt. •

De Boeddha wil dat we met onze eigen ogen *zén* dat alle verschijnselen *vergankelijk* zijn. Veranderlijk in elk moment. En van moment-tot-moment. Dat ze *anicca* zijn. Driewerf *anicca*.

Anicca vormt de sleutel tot onze bevrijding.

Wanneer we zien dat alles vergankelijk is, volgt hieruit onmiddellijk het inzicht dat ze *onbevredigend* (*P. dukkha*) en *leeg* (*P. anatta*) aan substantie zijn; dat ze geen onafhankelijke kern bevatten.¹⁰⁰ Dat ze geen eeuwigheid, geen 'ziel' bezitten. Dat ze 'leeg' zijn.

Anicca geldt voor álle verschijnselen, voor alle vormen, voor alle soorten structuren, maatschappelijke, politieke, economische, financiële, religieuze... Inclusief boeddhistische structuren. De starheid die structuren kenmerkt en hun streven naar het vestigen van continuïteit stroken niet met het spontane karakter van Dhamma. Zijn er zelfs tegengesteld aan.

Laat dit voor eens en altijd duidelijk zijn: structuren vertegenwoordigen de *Dhamma*—de natuurwet, de Zo-heid van de dingen, de waarheid—niet. Nooit. Waarheid hoeft niet vertegenwoordigd te worden. Verder kan *Dhamma* niet gemonopoliseerd worden. Structuren gaan niet over Dhamma. Zij gaan over ledenaantallen, lidgelden en (toekomstige) subsidies. Over reglementen en procedures. Over adoptie en uitsluiting. Over interpretatie en hieruit voortvloeiend manipulatie. Structuren dienen om geldstromen te genereren, benoemingen te doen, macht te verwerven. In de meeste gevallen vertegenwoordigen ze uitsluitend de ego's van hun bestuurders en machthebbers.

Het *begrijpen* van *dukkha* = het zien van *dukkha*. In alle fenomenen, in alle verschijnselen, in alle dingen. In élk moment het proces van de *tilakkhana* zien.

Bhikkhu Analayo:¹⁰¹

• *Wat de eerste edele waarheid duidelijk maakt is, dat al deze vormen van dukkha bij kritische onderzoeking zijn terug te voeren op het fundamentele vijfvoudige vasthouden aan het bestaan door middel van de geledingen [khandhas].* •

De tweede Edele Waarheid geeft de oorzaak (of oorsprong) van het lijden aan:

• *Het is het verlangen dat tot verder bestaan leidt, verbonden is met plezier en lust, en hier en daar naar genot zoekt.*

Het is summier: verlangen naar zintuiglijk genot (P. kama tanha), verlan-

gen naar bestaan (*P. bhava tanha*), en verlangen naar niet-bestaan (*P. vibhava tanha*). •

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

→ verlangen naar zintuiglijk genot (*P. kama-tanha*): verlangen kenmerkt zich door het *grijpen* naar een object, met als oogmerk het nooit meer los te laten. *Kama-tanha* behelst het verlangen naar én de daaruit voortvloeiende gehechtheid = het brandstof geven aan dit vuur van verlangen (*P. upadana*) naar alles wat we zien, horen, ruiken, proeven, aanraken of denken. ¹⁰²

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

Frits Koster: ¹⁰³

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

→ manifestatiedrang en verlangen naar eeuwig bestaan (*P. bhava-tanha*). Dit is de levens- en wordingsdrift (*P. bhava*) die het hele leven doordeesemt. In feite komt het erop neer dat de mens zich—uit pure onwetendheid—hunkerend vastklampt aan dit leven dat—in werkelijkheid—een ongrijpbaar, continu *proces* van permanent ontstaan en vergaan is.

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

Wij kunnen niet, willen niet, durven niet onze dood aanvaarden en wensen eeuwig (in één of andere etherische vorm alhoewel sommige religies het zo bont maken dat ze zelfs een 'verrijzenis', een 'herbeleving' vooropstellen) te blijven bestaan. Dit vormt een belangrijke bron van lijden. Het najagen van zulke onrealistische ambities moet wel leiden tot permanente onvrede en onrust. ¹⁰⁴

→ verlangen naar niet-bestaan (*P. vibhava-tanha*). Dit is het tegenovergestelde, namelijk het verlangen om juist *niet* meer te willen hebben of

te willen zijn: het niet (meer) aanvaarden van fysieke ongemakken (ziekte, pijn, verdriet...) of het willen beëindigen van iets wat ooit voor altijd verworven leek (huwelijk, geld, carrière...).

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

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

Zulke verlangens moeten we *loslaten*, willen we uit de greep van *dukkha* blijven.

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

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

Dukkha is de werkelijkheid en ook de *énige* werkelijkheid (als onderdeel van de *tilakkhana*). Alle andere beschouwingen—zowel wetenschappelijke als metafysische—zijn gefantaseerde *projecties* van onze geconditioneerde ('onwetende' en misleide) geest op het menselijk bestaan. Het komt er dus voor de *dhammanuvatti* op neer dat hij een einde maakt aan deze begoocheling.

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

Door dit gewijzigde besef van de realiteit zal de beoefenaar automatisch meer in het *hier-en-nu* gaan leven en de dingen accepteren zoals ze *wé*rkelijk zijn, los van de verhalen en drama's die zijn geconditioneerde geest hem toedicht. Het *hier-en-nu* is de enige werkelijkheid die er is.

Daar moet de beoefenaar het mee doen. Er is niets anders. Als hem dat niet bevalt blijft er niets anders over dan op zijn matje te gaan zitten tot de zaak helder wordt.

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

Daarom moet de *yogi* het lijden recht in het gezicht kijken, zonder de ogen weg te draaien. Hij moet *dukkha* begrijpen én aanvaarden als de inherente *natuur* van het leven. Als de wet van oorzaak en gevolg. Afhankelijk ontstaan. *Paticca Samuppada*.

Ulrich Libbrecht: ¹⁰⁵

• *Wie aan deze gespleten wereld wil ontsnappen, dient het dal te verlaten en op zoek te gaan naar een berg. Geen berg van het woord, maar een berg van het hart—'ausgesetzt auf den Bergen des Herzens' (R. M. Rilke)—de berg van de directe ervaring.* •

Ajahn Brahm: ¹⁰⁶

• *Wees je ervan bewust dat dukkha de aard van de dingen is...*

... Wanneer je realiseert dat het allemaal gewoon de aard van de natuur is, slechts een proces van oorzaak en gevolg, dan besef je dat het niet meer jouw probleem is. Dat jij je er niet druk over moet maken.

Je ziet dat loslaten voortkomt uit het inzicht in de aard van het lijden in het leven: je kunt er niet veel aan doen, dus laat het met rust.

Als je het met rust laat, ontwikkel je de mentale houding die bewust en alert is, die toekijkt, maar er niet bij betrokken raakt.

... Wanneer we ons realiseren dat onze ervaringen een puur natuurlijk proces zijn, reageren we niet door ons bang, schuldig, gefrustreerd of teleurgesteld te voelen. •

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

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

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

We moeten de 'dorst' naar 'worden' (*P. bhava*) loslaten. Dit verlangen naar 'worden' is, alhoewel voor ieder verschillend, in ieder van ons nadrukkelijk aanwezig.

Bhikkhu Thanissaro: ¹⁰⁷

• *Afhankelijk van hoe we de wereld beschouwen, zal onze wereld verschillen... Een schilder, een skiër en een mijnwerker die naar een berg kijken... zullen verschillende bergen zien. Als je een schilder, een skiër, of een mijnwerker bent, zul je diezelfde berg op een verschillende manier bekijken, afhankelijk van wat je er op een bepaald moment van wilt —schoonheid, avontuur of rijkdom... Elke wens creëert zo in feite zijn eigen aparte wereld; en binnen al die werelden nemen we verschillende identiteiten aan.*

De Boeddha gebruikte een specifiek woord voor deze ervaring waardoor een aparte wereld gecreëerd wordt door het hebben van een apart verlangen. Hij noemde het 'bhava'... Het is iets dat wordt voortgebracht door de activiteit van onze geest. •

Er is maar één houding mogelijk om uit de impasse te geraken: laat begeerte los, laat dit verlangen voor wat het is. Bekijk dit verlangen als een toevallige gemoedstoestand die (overeenkomstig een caleidoscoop aan specifieke oorzaken en voorwaarden) ontstaat en vergaat. Steeds opnieuw en opnieuw. ¹⁰⁸

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

Stephen Bachelor: ¹⁰⁹

• *De vrijheid van het ontwaken is geworteld in het ophouden van begeerte. ... We zijn onze eigen gevangenbewaarders. We houden ons-*

zelf onvrij door ons uit verwarring of angst vast te klampen aan een zelf dat onafhankelijk van alle voorwaarden bestaat.

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

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

Osho: ¹¹⁰

** De yogi die verlangen 'begrijpt' ontdoet zich ervan omdat hij zich bewust is van haar pijnlijke aard. En op het moment dat er geen verlangen meer is, op het moment dat de geest niet meer verstoord wordt door lust en hij nergens meer naar op zoek is dan, op dat eigenste moment, op dat stille en rustige moment, ervaart hij zijn echte authentieke wezen. **

De diepere oorzaak van onze *dukkha* ligt uiteindelijk in onwetendheid (*P. avijja*), in het niet-begrijpen i.c. het verkeerd, niet duidelijk of helemaal niet onderkennen (gebrek aan een juist realiteitsbesef) van wat zich in het NU, in het huidige moment aan ons voordoet: wij willen niet accepteren dat we een niet-stabiel, afhankelijk *proces* zijn zonder vaste kern, zonder ziel. Integendeel, we gaan ervan uit dat we de Navel van de Wereld zijn. Een creator gelijk. Of er in de genesis tenminste naast gelegen hebben.

Avijja 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 op onze verlangens en afkeer (*P. sankharas*). Noch van de reden waarom we reageren op onze gewaarwordingen. Ons evenmin bewust zijn van de werkelijke aard van datgene waarop we reageren. Verder onwetend omtrent de vergankelijke, onpersoonlijke aard van ons bestaan en tenslotte onwetend over het feit dat onze gehechtheid aan dit bestaan slechts lijden brengt. Door deze waterval van onwetendheid worden we onbewust de slaaf van onze gewoontepatronen.

Onwetendheid kan énkél verwijderd worden door middel van wijsheid (*P. panna*), i.c. door ons gelijkmoedig bewust te zijn van de leegte—de persoonlijke realisatie van het feit dat géén énkél verschijnsel (het 'ik' in

de eerste plaats) beschikt over een vaste kern, over een onafhankelijke substantie, over een ziel.

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

De *wérkelijke* realiteit van ons bestaan is tweevoudig: er is enerzijds de vaststelling dat onze werkelijkheid van moment-tot-moment verandert (en dit constante *proces* zorgt ervoor dat er géén énkelen stabiliteit te vinden is) en anderzijds het gegeven dat onze werkelijkheid—ons '*ik*'—samengesteld is uit vijf componenten [wat de Boeddha de vijf aggregaten (*P. khandhas*) noemt] die, op een bepaald ogenblik [onder specifieke oorzaken (*P. hetu*'s) en voorwaarden (*P. paccaya*'s)], te samen gekomen zijn en evenzeer op een bepaald moment (eveneens onder specifieke oorzaken en voorwaarden) weer uit elkaar zullen vallen.

De oorzaak van *dukkha* wordt ontzettend duidelijk verwoord in de *Adittapariyaya Sutta*, ¹¹¹ de *Vuurrede* van de Boeddha.

Deze voordracht hield de Boeddha in het *Gayasīsa*-gebergte toen hij op de terugweg was van Sarnath naar Rajagaha om daar koning Bimbisara van Magadha zijn leer uit te leggen. ¹¹² De *Vuurrede* is Boeddha's derde voordracht. Deze prediking geeft zowel duiding over elementen uit de eerste (*Dhammacakkappavātana Sutta*) als over de tweede (*Anattalakkhaṇa Sutta*) prediking. De Boeddha hield deze voordracht voor de broeders *Kassapa*, ¹¹³ die beschouwd werden als de toonaangevende spirituele vuuraanbidders (*P. agghihutta*) ¹¹⁴ van hun tijd.

Volgens de commentaren op de *sutta*'s (*P. atthakatha*) ¹¹⁵ hadden de *Kassapa*'s een duizendkoppige schare volgelingen rond zich verzameld. Waar deze asceten vroeger dag en nacht het vuur vereerden, leerde de Boeddha hen dat de wereld van de zintuigen in brand stond.

Dat alle verschijnselen, alle fenomenen, alle dingen, alle *dhamma*'s van de zintuiglijke wereld in brand staan. Door het *vuur* als metafoor te gebruiken voor *verlangen*, *afkeer* en *onwetendheid* maakte hij het inzicht in de *Dhamma* voor de vuuraanbidders aanschouwelijk. Deze voordracht getuigt eens te meer van de behendigheid van de Boeddha als geniaal *debater*.

De *Vuurrede* is één van de hoogtepunten uit de *Pali*-canon. Daarom verdient de integrale *sutta* een plaats in dit boek.

Mijn vertaling van de *Vuurrede* gaat als volgt:

• *Aldus heb ik gehoord. Eens verbleef de Bhagavat op de Gayasisa heuvel, nabij Rajagaha, samen met duizend monniken. En daar sprak de Bhagavat de monniken als volgt toe:*

'Monniken, alles staat in brand. En wat is de betekenis daarvan?'

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Hij baalt van het oor; baalt van geluiden; baalt van auditief contact; baalt van het auditief bewustzijn.

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

Hij baalt van de neus; baalt van geuren; baalt van neus-contact; baalt van het reuk-bewustzijn.

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

Hij baalt van de tong; baalt van smaken; baalt van tong-contact; baalt van het tong-bewustzijn.

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

Hij baalt van het lichaam; baalt van aanrakingen; baalt van lichamen contact; baalt van het lichamen bewustzijn.

En hij baalt van de aangename, de onaangename en de niet-aangename-noch-onaangename gewaarwordingen veroorzaakt door lichamelijk contact.

Hij baalt van de geest; baalt van gedachten; baalt van mentaal contact; baalt van mentaal bewustzijn.

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

Als hij ervan baalt, wordt hij onthecht. Door onthechting wordt [zijn geest] bevrijd. En door bevrijding wordt hij zich ervan bewust dat hij bevrijd is. ¹¹⁶

Hij beseft:

Vernietigd is geboorte, het religieuze leven is geleefd (P. magga brahmachariya); ¹¹⁷ wat gedaan moest worden is gedaan (P. katam karniyam); ¹¹⁸ er is niets meer dat tot terugkomst hier leidt (P. naparam itthattaya).’ ¹¹⁹

Zo sprak de Verhevene. En de monniken waren tevreden en verheugd door de woorden van de Verhevene.

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

Nadat de Boeddha op deze manier de *Dhamma* had uitgelegd, zo verhalen de Commentaren, namen de *Kassapa*’s met hun gevolg toevlucht tot de *Drie Juwelen* (P. *tiratana*). ¹²⁰

De Boeddha legde zijn volgelingen uit dat men door de *tilakkhana* niet te (willen/kunnen/durven) zien, in een illusoire wereld terecht komt. Een fata morgana. Een verzinsel. Een leugen. Immers, dan worden dingen die vergankelijk zijn als blijvend gepercipieerd. Wordt als ‘zelf’ beschouwd, wat geen ‘zelf’ is. Wordt als ‘zelf’ beschouwd, wat slechts een begoocheling is. Wordt lijden beschouwd als genot en wat weerzinwekkend is als mooi. *Virtual reality*.

Maar daarmee eindigt de begoocheling niet. Wie de *tilakkhana* ontkent ziet niet dat alles voortdurend al het andere beïnvloedt. Dat niets op zichzelf bestaat. Wie de *tilakkhana* ontkent klampt zich vast aan de

waan dat men de dingen 'zelf' verwezenlijkt. Zo ziet men het geheel niet; denkt men niet holistisch maar dualistisch in afzonderlijke tegen-gestelde onderdelen: 'ik' en de wereld.

De Boeddha leerde dat het deze onwetendheid is over de ware mense-lijke aard die aanleiding geeft tot vertroebelde waarnemingen. Dit is de oorsprong van leedvolle emoties, verlangen, haat en angst. Dit is de oorzaak van *dukkha*. En die oorzaak moet *losgelaten* worden.

De derde Edele Waarheid geeft aan hoe het lijden kan beëindigd wor-den:

• *Het is het complete verdwijnen en vernietigen van verlangen; het op-geven ervan, het verlaten, loslaten, afstand doen ervan. Het zich bevrij-den van verlangen.* •

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

De *dhammanuvatti* bereikt *nibbana* als álle begeerte uitgeschakeld is, als hij, met andere woorden, *boven* zijn gevoelens, gewaarwordingen en emoties (*P. vedana*) staat en ze geen reacties (*P. sankharas*) meer bij hem uitlokken. Door het gerealiseerde inzicht in de *tilakkhana* van de verschijnselen én de gelijkmoedige aanvaarding ervan ervaart de beoe-fenaar rust en vrede. Dit is de bevrijding (*P. vimutti*) waar de Boeddha naar wijst.¹²¹ Bevrijding en zelfrealisatie bevinden zich hier. Vlakbij. In dit lichaam. In dit moment.

De vierde Edele Waarheid benoemt het Pad dat men moet volgen om het lijden te beëindigen:

• *Het is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk: zuiver begrip, zuivere intentie, zuiver spreken, zuiver handelen, zuiver levensonderhoud, zuiv-ere inspanning, zuivere aandacht en zuivere concentratie.*

Dit is het Pad dat moet gecultiveerd worden om *dukkha* te stoppen.

De Boeddha leert dat de *dhammanuvatti* zich niet moet richten op het symptoom (het lijden), maar op de *oorzaken* van het lijden. Namelijk op verlangen; begeerte; hunkering en gehechtheid.

De Vierde Waarheid reikt de *yogi* de weg aan om zich te bevrijden uit de kringloop van *samsara*, ¹²² d.i. om *dukkha*, dat voorkomt uit hunkering en gehechtheid, te overwinnen door ontwaken; door wakker te worden; door verlichting; namelijk door het verwerven van inzicht in de ware aard van de dingen. *Yatha bhuta nana dassana*. ¹²³

Het achtvoudige pad kan samengevat worden als een in diepgang oplopende leer- en praktijkmethode ¹²⁴, gaande van *moraliteit* (*P. sila* → *respectievelijk: juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud*), ¹²⁵ over *meditatie* (*P. samadhi* → *respectievelijk: juiste inspanning, juiste aandacht, juiste concentratie*) naar *wijsheid* (*P. panna* → *respectievelijk: zuiver inzicht en zuivere intentie*).

Hoe beter de moraliteit is, hoe beter de concentratie zal zijn. En hoe beter de concentratie is, hoe beter het inzicht zal worden.

Maar het is niet zo dat deze acht treden *afzonderlijk* moeten ontwikkeld worden. Het is een geïntegreerd pad waarbij elke factor de andere factoren bevrucht en verbeterd.

Zeer beknopt, maar erg dienstig als geheugensteuntje, geef ik hier de praktische inhoud weer van de acht aspecten van het Edele Achtvoudige Pad:

- zuiver inzicht: inzicht in de realiteit van de Vier Waarheden
- zuivere intentie: dit inzicht toepassen in het leven
- zuiver spreken: spreken naar dit inzicht
- zuiver handelen: handelen naar dit inzicht
- zuiver levensonderhoud: geen beroepsactiviteiten die strijdig zijn met dit inzicht
- zuivere inspanning: inspanningen richten naar dit inzicht
- zuivere aandacht: het richten van volle en permanente aandacht op dit inzicht
- zuivere meditatie: reflectie die dit inzicht verdiept

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

Het Achtvoudige Pad moet derhalve beschouwd worden als de praktisch te volgen weg (de roadmap) én het proces van bewustwording dat leidt tot zelfrealisatie. Tot *nibbana*.

Frits Koster: ¹²⁶

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

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

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

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

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

III. de Drie Rotaties en Twaalf Aspecten

Hier zegt de Boeddha dat élk van de Vier Edele Waarheden moet beoefend worden in drie fazen (of rotaties), namelijk theoretisch (*P. pariyatti*), praktisch (*P. patipatti*) en door realisatie (*P. pativedha*).

Op deze manier ontstaan twaalf toestanden (of combinaties), wat men de Twaalf Aspecten van de Vier Waarheden noemt (zie *bijgevoegd schema*). ¹²⁷

Zo bevrozen de Vier Edele Waarheden niet tot een louter dogmatisch, doctrinair systeem zoals in sommige boeddhistische religieuze stromingen, maar transcenderen ze tot een dynamisch proces door *dukkha* volledig te begrijpen, de oorzaak van *dukkha* los te laten, de opheffing van *dukkha* te realiseren en het Achtvoudig Pad dat leidt tot de ophef-

ving van *dukkha* te *cultiveren*. Slechts wanneer de Vier Edele Waarheden in de onderscheiden 3 aspecten, door de beoefenaar experiënteel ervaren zijn kan er sprake zijn van echte bevrijding (*P. vimutti*).

Zoniet blijven de Vier Waarheden uitsluitend een steriel filosofisch systeem. Kennis zonder wijsheid. Academische Spielerei.

DE 12 ASPECTEN VAN DE VIER WAARHEDEN

1. De Waarheid van het Lijden

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

2. De Waarheid van de Oorzaak van het Lijden

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

3. De Waarheid van de Beëindiging van het Lijden

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

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

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

Dit systeem van de Drie Rotaties en de Twaalf Aspecten lijkt intellectueel eenvoudig; de beoefening ervan is echter een heel ánder verhaal. *Grosso modo* komt het erop neer dat élk aspect intellectueel gekend en verstandelijk aanvaard wordt (de theorie); dat deze theorie vervolgens ten gronde in de praktijk gebracht wordt en tenslotte dat de *dhhammanuvatti* het resultaat ervan in zichzelf volledig realiseert.

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

Een beknopte analyse:

1. de Waarheid van dukkha

• *Idam dukkham ariyasaccam... parinneyam... parinnatam*—‘Deze Edele Waarheid van dukkha... moet ervaren worden... is volkomen ervaren.’ • ¹²⁸

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

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

Deze *ervaring*, deze ‘certificatie’ van *dukkha* als een getuige zonder (voor)oordeel, zonder ‘onze’ persoonlijke verhalen en drama’s (‘bearing witness’), moet het *volledige* scala van *dukkha* omvatten (*P. dukkha parinneyam*), vermits (indien we *niet* het volledige scala zouden bekijken) er anders (mogelijk) een aspect zou *kunnen* overblijven waarop *dukkha* niet van toepassing zou zijn.

Elke eventualiteit moet uitgesloten worden. ¹²⁹ Door aanhoudende, repetitieve meditatie-beoefening gebeurt dit ook. Zo wordt *dukkha begrepen* als een totaliteit: we *ervaren dukkha* in *álles* en in *ál* zijn aspecten. Deze directe, experiëntiele ervaring is *patipatti*.

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

2. de Waarheid van de Oorzaak van dukkha

• *Idam dukkham samudayam ariyasaccam... pahahatabbam... pahinam*—‘Deze Edele Waarheid van de oorzaak van dukkha... moet vernietigd worden... is volkomen vernietigd.’ • 130

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

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

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

3. de Waarheid van de Beëindiging van dukkha

• *Idam dukkhanirodham ariyasaccam... sacchikatabbam... sacchikatam...*—‘Deze Edele Waarheid van de Beëindiging van dukkha moet gerealiseerd worden... is gerealiseerd.’ • 131

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

→ ‘*De beëindiging van dukkha moet gerealiseerd worden*’: Maar de loutere intellectuele herkenning en vaststelling dat er een niveau be-

staat *voorbij* onze lichaam/geest-structuur is niet voldoende. Het moet gecertificeerd worden ('bearing witness') (*P. sacchikatabbam*) door onze meditatiebeoefening; we moeten aan deze realisatie werken. Dit is *patipatti*.

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

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

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

• 132

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

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

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

Slechts wanneer de Vier Waarheden, in de gedifferentieerde 3 niveau's, experiënteel *ervaren* én *gerealiseerd* zijn kan er sprake zijn van echte bevrijding (*P. vimutti*). Zoniet blijven de Vier Edele Waarheden slechts een filosofisch systeem. En dat is—spijtig genoeg—dikwijls het geval.

Herlees het bovenstaande. Zoveel als nodig. En beoefen het op deze manier. Het is kernhout. Het is een verbale beschrijving hoe de Vier Edele Waarheden moeten gerealiseerd worden. Hoe het 'Hoogste Ontwaken' door de Boeddha bereikt werd. *Sammāsambuddhassa*.

IV. de Persoonlijke wijsheid van de Boeddha

In deze paragraaf verkondigt de Boeddha dat hij het Hoogste Ontwaken (*P. sammāsambuddhassa*) bereikt heeft door het 'zien' en het 'kennen/weten' van de Vier Edele Waarheden 'zoals ze werkelijk zijn—met hun drie rotaties en twaalf aspecten.'

• *Zien en weten verscheen in mij: mijn bevrijding van geest is onwrikbaar. Dit is de laatste geboorte. Nu is er geen verdere toestand van bestaan.* •

Dit is de exclamatie (*P. udana*) van de *Sammāsambuddha*—de zélf ontwaakte Boeddha die, zonder enige hulp van iemand anders, door eigen kracht de natuurwet herontdekt heeft nadat deze verloren gegaan was. Het is de uitroep van de volkomen ontwaakte *Bhagavat* die de bevrijdende universele *Dhamma* in zichzelf realiseert en deze opnieuw helder en duidelijk aan de wereld verkondigt. Het is de beschrijving van Boeddha's ervaring van *nibbana* waarbij hij *voorbij* onwetendheid, verlangen en afkeer gaat. Waarbij hij de confrontatie met de *kilesas* compleet transcendeert waardoor niets van de zintuiglijke wereld hem nog raken kan. Waarbij *dukkha* volkomen vernietigd wordt.¹³³ Het is de beschrijving van de weg die alle Boeddha's vóór Hem gelopen hebben.¹³⁴

Het is steeds diezelfde ongeschreven weg die tot zelfrealisatie voert, namelijk door de vijf hindernissen (*P. pañca nivarana*) te overwinnen, door de vier fundamenten van aandacht te vestigen (*P. satipatthana*) en door de zeven ontwakingsfactoren (*P. sambojjhanga*) te cultiveren. Dat is de weg die tot het bereiken van het hoogste ontwaken voert (*P. anuttara sammā sambodhi*).¹³⁵ Deze Leer van alle Boeddha's is kernachtig samengevat in de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya sac-cani*).

V. Het Dhamma-Wiel in beweging

• *En terwijl de uitleg over de Vier Edele Waarheden door de Verhevene uitgelegd werd, verscheen in de Eerwaarde Kondanna het zuivere en onbezoedelde weten van het Dhamma-oog: "Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan".* •¹³⁶

Het 'zuivere en onbezoedelde weten van het Dhamma-oog' is *anicca*. De enige échte werkelijkheid—de wérkelijke aard van de dingen—is vergankelijkheid. Onbestendigheid.

De Boeddha zegt: observeer het Proces van ontstaan en vergaan van alle dingen. Kijk ernaar. Kijk naar dit Proces. Dit eeuwige proces waar alle verschijnselen aan onderhevig zijn. Observeer deze universele natuurwet van verandering, van mutatie. Maar waar niets verloren gaat. Enkel wijzigt, permanent wijzigt. ¹³⁷

Ik herhaal het omdat het zó belangrijk is: Observeer *anicca*. Zie hoe '*Alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan*'.

Dit is het zuivere en onbezoedelde weten van het *Dhamma-oog*.

Belangrijke opmerking: vlak vóór zijn sterven, herhaalt de Boeddha deze boodschap. *Anicca* vormt dus Boeddha's proloog én epiloog.

Zijn laatste woorden:

• *Monniken, ik zeg jullie: Laat enkel de Dhamma-Vinaya [de Leer en de Discipline] die ik jullie geleerd heb, jullie Leraar zijn. Alles wat de mens bezielt, is aan vergankelijkheid onderhevig. Streeft niet aflatend!* •

De Boeddha zegt hier dus: beperk je tot datgene wat ik jullie geleerd heb. Observeer dit. Zoals ik het jullie geleerd heb. Je moet er zelf geen interpretaties aan geven. Kijk gewoon aandachtig en gelijkmoedig naar wat ik geleerd heb. Dat is voldoende.

De Boeddha wijst direct naar het essentiële:

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

Alles wat de mens bezielt is aan vergankelijkheid onderhevig. Duidelijk gezegd: observeer *anicca* + realiseer dit proces in jezelf. Realiseren staat voor herkennen (*P. pariatti*), erkennen door beoefening (*P. patipatti*) en er één mee worden (*P. pativedha*).

Streeft niet aflatend: maak gebruik van *alle* hulpmiddelen die er zijn om dit te realiseren. De Boeddha zelf stelt ons hiervoor een schitterend instrument ter beschikking: *satipatthana* = de Vier Velden van Opmerkzaamheid. De Boeddha noemt dit 'een ongeëvenaarde weg' (*P. eka-yana magga*).

Vervolgens geeft de *Dhammacakkappavātana Sutta* een (later toegevoegde) lyrische beschrijving hoe het *Dhamma*-wiel, dat door de Boeddha in gang gezet werd, • *door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma, of door wie dan ook gestopt kan worden. En dus op dat moment, op dat eigenste ogenblik, rees die kreet omhoog tot aan de Brahma werelden. En het tienduizendvoudige wereldsysteem schokte, trilde en beefde, en een prachtig onbegrensd licht verscheen in de wereld, wat de schittering van de goden ver overtrof.* •

En toen uitte de Verhevene deze geïnspireerde woorden:

• *Versta je het, Kondanna ? Waarlijk: Kondanna verstaat het, Vrienden!* •

En zo verkreeg de Eerwaarde *Kondanna* de naam ‘de Weter’—hij die het verstaat; hij die wéét.

Nadat *Kondanna* als eerste de Leer begreep, volgden al vlug ook de andere vier gezellen: Zien en weten rees in hen op en zij riepen luid:

• *Onwankelbaar is onze bevrijding. Dit is onze laatste geboorte. Nu is er geen wedergeboorte meer.* •

Anattalakkhana Sutta

De Sutta

• *Eens verbleef de Verhevene in het Hertenpark van Isipatana in Sarnath, nabij Varanasi. Daar sprak hij de Vijf Gezellen als volgt toe:*

'Monniken !'

'Heer', antwoordden de monniken. De Verhevene zei dit:

I. [—Niet-Zelf omdat men er geen controle over heeft—]

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

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

'Monniken, gewaarwordingen (gevoelens — P. vedana) zijn zonder zelf. Als gewaarwordingen zelf zouden zijn, zou men geen last ondervinden van gewaarwordingen. Dan zou het volgende mogelijk zijn met gewaarwordingen: 'Laat mijn gewaarwordingen zó zijn, óf laat mijn gewaarwordingen niet zó zijn.'

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

'Monniken, percepties (P. sanna) zijn zonder zelf. Als percepties zelf zouden zijn, zou men geen last ondervinden van percepties. Dan zou het volgende mogelijk zijn met percepties: 'Laat mijn percepties zó zijn, óf laat mijn percepties niet zó zijn.'

Juist omdat percepties zelfloos zijn, Monniken, daarom ondervindt men last van percepties en daarom is het volgende niet mogelijk met per-

cepties: 'Laat mijn percepties zó zijn, óf laat mijn percepties niet zó zijn.'

'Monniken, sankharas zijn zonder zelf. Als sankharas zelf zouden zijn, zou men geen last van sankharas ondervinden. Dan zou het volgende mogelijk zijn met sankharas: 'Laat mijn sankharas zó zijn, óf laat mijn sankharas niet zó zijn.'

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

'Monniken, bewustzijn (P. vinnana) is zonder zelf. Als bewustzijn zelf zou zijn, zou men geen last van bewustzijn ondervinden. Dan zou het volgende mogelijk zijn met bewustzijn: 'Laat mijn bewustzijn zó zijn, óf laat mijn bewustzijn niet zó zijn.'

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

II. [—Alles is veranderlijk en onbevredigend, en zelfloos—]

'Wat denken jullie, Monniken? Is fysieke vorm constant of veranderlijk?'

'Veranderlijk, Heer'.

'En wat veranderlijk is, is dat onbevredigend of bevredigend?'

'Onbevredigend, Heer'.

'En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: 'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?'

'Neen, Neer'.

'Wat denken jullie, Monniken ? Zijn gewaarwordingen (gevoelens) constant of veranderlijk?'

'Veranderlijk, Heer'.

'En wat veranderlijk is, is dat onbevredigend of bevredigend?'

'Onbevredigend, Heer'.

'En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: 'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?'

'Neen, Heer.'

'Wat denken jullie, Monniken? Zijn percepties constant of veranderlijk?'

'Veranderlijk, Heer.'

'En wat veranderlijk is, is dat onbevredigend of bevredigend?'

'Onbevredigend, Heer'.

'En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: 'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?'

'Neen, Heer'.

'Wat denken jullie, Monniken? Zijn sankharas constant of veranderlijk?'

'Veranderlijk, Heer'.

'En wat veranderlijk is, is dat onbevredigend of bevredigend?'

'Onbevredigend, Heer'.

'En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: 'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?'

'Neen, Heer.'

'Wat denken jullie, Monniken? Is bewustzijn constant of veranderlijk?'

'Veranderlijk, Heer'.

'En wat veranderlijk is, is dat onbevredigend of bevredigend?'

'Onbevredigend, Heer'.

'En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: 'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?''

'Neen, Heer'.

III. [—Alles moet als volkomen zelfloos beschouwd te worden—]

'Daarom, Monniken, aangaande wat voor fysieke vorm dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:

Alle fysieke vormen dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: 'Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.'

'Aangaande wat voor gewaarwordingen (gevoelens) dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:

Alle gewaarwordingen dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: 'Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.'

'Aangaande wat voor percepties dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:

Alle percepties dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: 'Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.'

'Aangaande wat voor sankharas dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:

Alle sankharas dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: 'Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.'

'Aangaande wat voor bewustzijn dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:

Al het bewustzijn dient met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: 'Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.'

IV. [—Het resultaat van juist inzicht—]

'Een goed onderwezen edele discipel, die dit alles met juist inzicht beschouwt: baalt van fysieke vorm; baalt van gevoelens; baalt van percepties; baalt van formaties; baalt van bewustzijn. Doordat hij ervan baalt, wordt hij passieloos. Doordat hij passieloos is, wordt [zijn geest] bevrijd. Doordat zijn geest bevrijd is, is er de kennis dat zijn geest bevrijd is.

Hij beseft:

'Geboorte is ten einde, het spirituele leven is geleefd, wat gedaan moest worden is gedaan, er is geen verdere toestand van bestaan'.

Zo sprak de Verhevene.

En de Vijf Gezellen waren tevreden en verheugd met de woorden van de Verhevene. En terwijl deze uiteenzetting werd gegeven, werden de harten van de Vijf Gezellen door onthechting bevrijd van bezoedelingen. •

Ontleding van de sutta

De Boeddha predikte de *Anattalakkhana Sutta* op de vijfde dag nadat hij het Wiel van *Dhamma* in beweging had gezet met zijn eerste voordracht (*Dhammacakkapavattana Sutta*)¹³⁸ en nadat Kondanna, één van de Vijf Gezellen, als eerste discipel de stroom was ingegaan (*P. sotapatti*).¹³⁹

In de *Anattalakkhana Sutta* verhaalt de Boeddha hoe hij met zijn goddelijk oog¹⁴⁰ 'zag' dat niets een onveranderlijke kern bezit. Dat alles uiterst vluchtig is en niet substantieel. Hij 'zag' dat alle verschijnselen 'leeg' (*P. sunna*)¹⁴¹ zijn aan een eigen onafhankelijk zelf: de lege en niet-substantiële natuur van alle fenomenen. *Sunnata* is de diepe werkelijkheid die ten grondslag ligt aan alle verschijnselen. In geen enkel verschijnsel kan een 'zelf' aanwezig zijn vermits elk fenomeen voor zijn ontstaan, bestaan en vergaan afhankelijk is van een multitude van oorzaken en voorwaarden. Maar, *contradictio in terminis*, deze 'leegte' draagt ook de oneindigheid van alle dingen in zich. Het vormt het eeuwige proces waar alle vormen van doordrongen en verzadigd zijn.

De *dharmmanuvatti* die de leegte in zichzelf realiseert ziet de *Dhamma*. Hij ontwaakt, wordt wakker. 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 besef dat alle fenomenen deze aard van 'niet-zijn' bezitten maakt dat de *dharmmanuvatti* een diep mededogen (*P. karuna*) ontwikkelt voor de andere en al het andere. Voor alles wat hem omringt. Aangezien alle wezens onderworpen zijn aan dezelfde wetmatigheid in dit bestaan, kan/mag men nooit iemand oordelen of veroordelen, kan/mag men niemand afstoten of uitsluiten. *Karuna* is in feite het solidariteitsgevoel met alles wat bestaat. Zonder mededogen is elke beoefening nutteloos, dor en schraal. De term 'beoefening' niet waard.

Karuna uit zich in het zich onthouden van het veroorzaken van pijn, van haat, woede en boosheid aan anderen, net zoals men geen pijn, haat, woede en boosheid toebrengt aan één van zijn eigen ledematen.

Op boosheid kan je geen beoefening bouwen. Wanneer je, zoals *Avalokiteshvara*,¹⁴² bereid bent om te kijken, wordt het lijden in al zijn facetten duidelijk zichtbaar. En bereidheid om te kijken is bereidheid om die pijn ook onder ogen te zien én te trachten ze te lenigen. Net zoals *Avalokiteshvara* zijn elf gezichten en zijn duizend armen mededogend ontvouwt.

Door wakker te worden verdwijnt bij de beoefenaar in één klap zijn/haar/hun existentiële angst: leven is dood en dood is leven. Zijn en niet-zijn heffen elkaar plóts compleet op. Bij de *dhammanuvatti* die dit inzicht ervaart ontstaat totale aanvaarding van al wat ís.

De absolute en overal in de hele wereld aantoonbare waarheid (*P. sacca* = datgene wat *wáár* is) van *anatta* maakt de basis uit van de *Dhamma*. *Anatta* is er de oorzaak van dat de Leer van de Boeddha, de *Buddhadhamma*, doorgaans als een *pessimistische* leer bestempeld wordt.¹⁴³

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

De *Buddhadhamma* belooft haar volgelingen geen Elyzeese Velden, geen paradijs met engelen en cherubijnen—*gandhabbas*¹⁴⁴ in het *Pali*. Evenmin belast de leer van de Boeddha haar adepten met schuld en wroeging. Ook belaaft de leer hen niet met allerlei denkbeeldige zonden en boetedoening. De *Buddhadhamma* vertelt haar volgelingen precies en objectief wat de *wérkelijke* aard van de dingen is. Wat de zo-heid van het bestaan is. En wijst hen op deze manier de weg naar bevrijding uit *dukkha* en innerlijke vrede. In dit leven.

Het bestaan wordt gekenmerkt door dualiteit: gezondheid en ziekte; jong en oud, geluk en ongeluk, arm en rijk. Als mens hebben wij een voorkeur voor aangename dingen en een afkeer voor onaangename (beter: voor wat 'wij' persoonlijk 'aangenaam' resp. 'onaangenaam' vinden).

Het feit dat wijzelf geen beslissingskracht bezitten om onze voorkeuren te realiseren vormt de oorzaak van ons lijden. Alle wereldse fenomenen zijn onbevredigend door hun vergankelijk en onbeheersbaar karakter.¹⁴⁵

Eenzelfde gedachtengang wordt door de Boeddha ontwikkeld in de *Samyutta Nikaya*:¹⁴⁶

Bevrijding uit *dukkha* is slechts mogelijk als we de dingen, zoals ze werkelijkheid zijn, herkennen (*P. pariyatti*), erkennen (*P. patipatti*) en dit diepe inzicht in onszelf gelijkmoedig realiseren (*P. patedha*).

Dat is de enige ontsnappingsroute uit onze onvrede.

We moeten onze illusie over bestendigheid en controle loslaten. Onze geconditioneerde begoocheling onderbrengen onder de rubriek 'leugens', 'onwaarheid'.

Het loslaten van deze illusie, het niet-meer-geïnteresseerd-zijn in, de ontzuivering erover, de ontgoocheling, de desillusie—het *j'en ai marre*-gevoel, noemt men *nibbida* (P).

We moeten inzien dat het hechten; het vastklampen; het bestendige vuur van 'worden' (P. *bhava*); het permanent brandstof geven aan onze verlangens, géén énkele zin heeft omdat de natuur van dit universum zó is—de zó-heid van de werkelijkheid—dat er énkél vergankelijkheid, lijden en zelfloosheid te vinden is. Dat alles een eeuwig proces is van ontstaan en vergaan, waar we geen enkele invloed op hebben.

Ajahn Brahm: ¹⁴⁷

• *Wanneer je nadenkt over het leven, dan realiseer je je dat het een complete chaos is. En deze chaos die je toch niet onder controle krijgt, moet je je niet aantrekken.* •

We moeten beseffen dat wanneer we de brandstof van het 'worden' afsluiten ook onze onwetendheid een einde neemt. Dit is 'verlichting'. Ontwaken. Wakker worden. ¹⁴⁸

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

Schematisch ziet het er zó uit:

<i>Nibbida</i> → <i>Viraga</i> → <i>Upasama</i> → <i>Nibbana</i>

Het enige alternatief (als je dit een optie kunt noemen) voor dit *inzicht* is dat we weglopen van *dukkha*. Dat we ons verstoppen voor de realiteit. Dat we allerlei vluchtwegen inslaan: fantaseren, werken, vermaak, reizen, praten, drinken, drugs, etc...

Daar zijn de meeste 'wereldlingen' (*P. putthujanas*) uiterst bedreven is... Maar het zet geen zoden aan de dijk. Het levert géén énkele oplossing aan het probleem van *dukkha*.

Ajahn Brahm: 149

• *Om te mediteren hoeft je je geest niet op de adem te fixeren; hoeft je het verleden en de toekomst niet los te laten; hoeft je niet de denkende geest het zwijgen op te leggen.*

Overweeg gewoon dukkha en begrijp het. In het NU, door alles wat je ook maar ervaart. Door dat inzicht zal je ontdekken dat de wereld verdwijnt. Dat de wereld waarin je gewoon bent te spelen in belang afneemt. Dat je die speeltuin zelfs niet meer wilt bezoeken. Die speeltuin van je zintuigen, van het verleden en de toekomst, van seks en dromen, zal vervagen.

Dit gebeurt niet omdat jij het laat gebeuren, maar omdat weglopen de natuurlijke reactie van de geest is wanneer hij dukkha ziet.

En terwijl alles vervaagt, komt meditatie in de plaats. Je 'wordt' geen mediteerder. Meditatie gebeurt gewoon. Het is een pad, een route. Met wegwijzers, met oriëntatiepunten op de weg waar alles leeg wordt en tot stilstand komt.

Dit is wat er gebeurt als je loslaat. Loslaat. •

DE BOEDDHA

Wie was de man die later de Boeddha genoemd werd? Wat weten we van hem? Wat is er overgeleverd? Maar vooral wat is werkelijkheid en wat is decorum? Wat hebben de latere volgelingen eraan toegevoegd? Uit eerbetoon of om welke andere savante reden ook.

De Boeddha-in-spe droeg de naam *Siddhattha Gotama*. *Siddhattha* was zijn voornaam. Letterlijk vertaald betekent deze naam ‘*wiens doel is volbracht*’ of ‘*van wie elke wens vervuld is*’. *Gotama* was zijn familienaam. Hij werd geboren in de 5de eeuw vóór onze gewone tijdrekening (GTR).

De exacte geboortedatum van de latere Meester is onbekend. Tot op heden vormt het een academisch strijdpunt. Maar zoals dit geldt voor vele academische strijdvragen is het voor inzicht in feite volstrekt niet belangrijk.

De geboorteplaats heette *Lumbini*, een onooglijk dorpje in de *Terai*—de geografische laagvlakte aan de voet van de Himalaya,¹⁵⁰ die door-groefd is van woeste bergstromen die van Noord naar Zuid lopen. Staatkundig bevindt *Lumbini* zich in het huidige Nepal, op een twintig-tal kilometer van de Indiase noordgrens.

Zijn vader was *Suddhodana*, een democratisch verkozen *Kshatriya*-stamhoofd¹⁵¹ van de krijgers-clan van de *Shakyas*, bestaande uit 20.000 à 25.000 stamleden. Deze *Shakya*-clan vormde een kleine semi-onafhankelijke, oligarchische republiek, met een oppervlakte van ongeveer 5.000 km² (1/6 van de oppervlakte van België; 1/8 van Nederland), gekend onder de naam *Sakya Ganarajya*. *Kapilavatthu* (P) was er de onbeduidende hoofdstad van.

Zijn moeder was *Mahamaya*,¹⁵² dochter van *Suppabuddha*, de *Kshatriya*-leider van *Koliya*, met als hoofdstad *Devadaha*, ongeveer 60 km oostwaarts van *Lumbini*. *Pajapati*,¹⁵³ de pleegmoeder van de Boeddha, was de zuster van *Mahamaya*.¹⁵⁴ Tot daar de hoofdrolspelers.

Het verhaal van de geboorte van *Siddhattha* geef ik *infra*, in mijn eigen woorden weer zoals de boeddhistische literatuur het reeds 2.600 jaar voorhoudt:¹⁵⁵

• *Toen koningin Maya hoogzwanger was begaf ze zich naar het huis van haar ouders om daar te bevallen. Wat in die tijd de geplogenheid was.*

Ze beviel echter voortijdig op de reisweg in Lumbini. Haar zoon droeg de 32 kenmerken van een toekomstige Mahapurisa. ¹⁵⁶

Kort na de geboorte nodigde de koning een ziener—Asita genaamd—uit om de toekomst van de pasgeborene te voorspellen. Asita, die de 32 tekens van een Mahapurisa onmiddellijk herkende, voorspelde dat het kind ofwel een universele monarch zou worden, ofwel een spirituele leider wanneer hij zou geconfronteerd worden met lijden. ¹⁵⁷

Koning Suddhodana had het niet zo begrepen op een spiritueel leiderschap. Hij probeerde daarom te verhinderen dat Siddhattha in aanraking zou komen met lijden. Hij bouwde drie paleizen voor zijn zoon—één voor elk seizoen—en omringde hem met courtisanes.

Tenslotte hoopte hij dat het huwelijk van zijn zoon met Yashodhara én het nakomelingschap (met zijn zoon Rahula) ¹⁵⁸ hem aan het huiselijke leven zouden binden. Toch slaagde Siddhattha erin uit het paleis weg te glippen en op die uitstappen ontmoette hij respectievelijk een zieke man, een oude man, een lijk en een monnik.

Gegrepen door deze vier ontmoetingen besloot Siddhattha het paleis te verlaten in de hoop een oplossing te vinden voor het lijden dat voortspuit uit de vergankelijkheid van alle dingen. Hij verliet het paleis, zijn vrouw en kind om het leven van een bedelmonnik te gaan leiden. •

Wat we weten over de geboorteplaats *Lumbini* spruit voort uit drie bronnen: *primo* uit de boeddhistische literatuur, *secundo* uit de reisverhalen van Chinese pelgrims en *tertio* uit recent archeologisch onderzoek.

Wat de eerste bron betreft weten we dat de woorden van de Boeddha 'bewaard gebleven zijn, zij het in een sterk, door latere generaties, geredigeerde vorm'. ¹⁵⁹

Anders gezegd: de boodschap van de Boeddha is niet rechtstreeks tot ons gekomen. Lees: het verhaal is meer dan eens 'aangepast' geworden. Dat hoeft ons niet te verwonderen. Vooraleer de teksten van de *Pali*-canon werden neergeschreven hebben zij immers een lange, ingewikkelde—en op sommige plaatsen niet steeds duidelijke—orale evolutie doorgemaakt. ¹⁶⁰

De tweede bron, de reisverhalen van (vooral Chinese) pelgrims, zijn—uit de aard van de dingen—uiterst subjectief.

Archeologisch onderzoek, als derde bron tenslotte, heeft zoals elke 'wetenschappelijke' discipline de grootste moeite om de frivoliteiten van de vigerende tijdsgeschiedenis te overstijgen.

Wat buiten kijf staat is dat de geboorte van *Siddhattha* met ontzettend veel eerbied en met een gelijkaardige spirituele bewogenheid omfloerst wordt in de *Mahapadana Sutta—de Grote Leerrede over de Legendes van de Boeddha's*¹⁶¹ en de *Acchariya-Abbhuta Sutta—de Leerrede over het Wonderlijke en het Buitengewone*.¹⁶²

Ik citeer:

• *Toen de bodhisattva uit de Tusita-hemel in de moederschoot neerdaalde, verscheen er in de wereld van haar goden, met haar Maras, met haar Brahmas, temidden van dit geslacht met zijn asceten en brahmanen, met zijn goden en mensen een reusachtig, niet te meten licht, dat de luister van de goden overtrof.*

Zelfs in de donkere plaatsen tussen de werelden, waar noch de zon, noch de maan, die nochtans krachtig zijn, niet in staat blijken hun licht te doen schijnen, zelfs daar openbaarde zich dit reusachtige, onmetelijke licht dat de luister der goden overtrof...•

Zoals het verder ook beschreven staat in de *Nidana-Katha*,¹⁶³ vormt het een bijzonder mooi mythologisch verhaal, literair aantrekkelijk zowel door de omschrijving als door de sereniteit die het uitstraalt. En zoals het met sprookjes gaat, wordt het verhaal met het verstrijken van de jaren mooier en mooier. Wat echter een contradictie en een aanfluiting vormt voor de natuurwet die vergankelijkheid heet.

Ik citeer uit de *Buddhacarita* van *Asvaghosa*:¹⁶⁴

• *Terwijl Mayadevi zichzelf ondersteunde met een tak vol met bloemen van de Sal-boom, werd de bodhisattva geboren. Op dat moment stond het sterrenbeeld Pushya veelbelovend en uit de koningin werd haar zoon geboren, voor het welzijn van de wereld, zonder pijn en zonder weeklagen.*

Zoals de zon 's morgens, zo maakte de bodhisattva de wereld helder als goud, met stralen die de duisternis verdreven. Zoals Aurva's geboorte uit de dijk; Prithu's uit de hand; Mandhatri's, zoals Indra, uit het

voorhoofd, en Kakshivat uit het bovenste gedeelte van de arm —zo ook was zijn wonderbaarlijke geboorte...”

Ik geef toe: ik heb me vermeid in de lyrische beschrijving van *Maya-devi's* droom over de grote witte olifant; over haar vlekkeloze bevalling in een bucolische omgeving. Zonder spoor van pijn, van smart. Zónder *dukkha*. *The best of all worlds*.

Maar ik prijs me ontzettend gelukkig dat ik niet hoeft te geloven in de boeddhistische kosmologie om deelachtig te kunnen zijn aan de bevrijdende werking van de oorspronkelijke inzichten die de *Buddhadhamma* funderen, namelijk de Vier Edele Waarheden.

Ik geef de mythe graag de plaats en de conceptuele ruimte waar ze thuishoort. In devotie. Maar verder ga ik niet mee in het verhaal. *Bhakti* heeft nog nooit iemand bevrijd. Het schraagt voor *mij* weinig spirituele meerwaarde. Evenmin wijsheid.

Wat ik vooral zie is decoratie en perceptie, ¹⁶⁵ maar dat maakt me niet tot een afvallige. Ook de Boeddha was geen adept van idolatrie, zoals blijkt uit de *Vakkali Sutta*: ¹⁶⁶

• *Het vereren van dit onzuiver lichaam zal je geen profijt brengen, Vakkali. Daarentegen, wie de Dhamma ziet, ziet mij.* •

En ook in zijn laatste *sutta* ¹⁶⁷ komt de Boeddha hierop terug:

• *Wanneer een monnik of een non of een devote mannelijke of vrouwelijke leek ¹⁶⁸ in overeenstemming met de Dhamma leeft, correct in het leven staat, het pad bewandelt overeenkomstig de Dhamma, zo iemand betuigt aan de Tathagata ¹⁶⁹ de hoogst mogelijke eer.* •

Wat de Boeddha hier duidelijk maakt is dat een diep inzicht in de *Dhamma*, tesamen met heilzaam ¹⁷⁰ gedrag, overeenkomstig de Leer, superieur is aan elke vorm van devotie. De *Dhamma-Vinaya* is voor de Boeddha de leidraad. Niet de alomtegenwoordige garnering.

Dhamma-Vinaya is de naam die de Boeddha zelf aan zijn leer gaf. *Dhamma* verwijst naar zijn leringen in de *sutta's*. *Vinaya* verwijst naar de monastieke discipline. ¹⁷¹

Doen we de Boeddha, de *Dhamma* of de *Vinaya* oneer aan door ons aan de nuchtere feiten te houden? Door weer te geven wat de realiteit

is die we in dit tijdssegment met onze eigen zintuigen ervaren? In de naakte wetenschap dat deze werkelijkheid reeds perceptie genoeg in zich draagt?

Neen.

De boeddhistische legenden beschrijven *Lumbini* en *Kapilavatthu* ten tijde van *Siddhattha* als prachtige plekken—groen en welvarend. Maar dezelfde legenden vertellen dat deze schoonheid en harmonie in de ogen van *Siddhattha* vluchtig waren als dromen. Zulke historische voetnoot spreekt *mij*—én *mijn* beoefening in dit tijdsgewricht—méér aan dan een opgeblazen hagiografie.

Maar laten we de odyssee van *Siddhattha Gotama* verder zetten.

Volgens de gewoonte van die tijd was hij op zijn zestiende vrij jong gehuwd met een mooie en toegewijde jonge prinses, *Yasodhara*. De jonge prins woonde in zijn paleis in de hoofdstad *Kapilavatthu* in grote zintuiglijke luxe.

Het is dáár dat zijn wereldse conditionering geen verf pakte. Waar hij '*het huis verliet*' dat niet het zijne was. Het huis dat anderen voor hem gebouwd hadden. Het leven dat anderen voor hem in gedachten hadden. Zijn geconditioneerde *habitat*.

Het is de plaats waar het zaadje tot ontluiken kwam waaruit zijn Zelf-realisatie ¹⁷² ontsproot. De Grote Ommekeer. Die iedere beoefenaar op zijn of haar persoonlijk pad óók tegenkomt.

Kapilavatthu is de plaats waar hij het lijden zag. *Dukkha*. Waar hij een oude man, een zieke en een lijk tegenkwam. ¹⁷³ Maar óók een *samana*, ¹⁷⁴ een *bhikkhu*. *Sukha*. Waar hij ervoer dat de zintuiglijke werkelijkheid zoals hij *dacht* dat ze was (zoals men het hem geleerd had), *niet* de wérkelijke werkelijkheid was maar slechts een bedwelmende begoocheling. Een groteske illusie. Een *fata morgana*. *Maya*.

Deze ontmaskering van de leugen bleef niet zonder gevolgen. Op 29-jarige leeftijd, kort na de geboorte van zijn zoon *Rahula*, verliet *Siddhattha* het huis en trok de thuisloosheid in om een antwoord te zoeken op en zich te bevrijden uit het knagende gevoel van onvrede (*P. dukkha*) dat elke mens zijn hele leven met zich meezeult.

In de *sutta*'s is uitvoerig beschreven hoe hij, in het holst van de nacht, *Kapilavatthu* verliet langs de oostelijke stadspoort. Langs (wat men nu noemt) de Poort van Verzaking trok hij weg uit zijn gewoontepatronen, zijn illusies, zijn verlangens, afkeer en zijn hechtingen.

Hij begaf zich naar *Rajagaha*, waar hij intens *jhana*-meditatie beoefende onder leiding van *Alara Kalama* en *Uddaka Ramaputta*—volgens de geschriften destijds twee uitmuntende spirituele leraren in de *Ganges*-vallei.¹⁷⁵ Geen van beide meditatie-technieken leidden *Siddhattha* tot bevrijding. Ontgoocheld over het bereikte resultaat maar volkomen consequent met zichzelf verliet hij beide *gurus*. Hij besepte dat leraars hem niet tot bevrijding konden brengen en besloot zijn eigen weg te gaan. Een situatie waar elke gevorderde beoefenaar ook ooit mee geconfronteerd wordt. *Siddhattha* trok door de *Ganges*-vallei naar het grotten-complex in het *Dungeshwari*-gebergte.

Daar sloot hij zich aan bij een groep van Vijf Gezellen (*P. panca vaggiya*),¹⁷⁶ waarmee hij een rigoureuze ascetisme beoefende in de grot van *Mahakala*. De gedachte hiervoor kwam uit het brahmanisme: wie zijn lichaam compleet opgaf door ascetische beoefening realiseerde zuivering en daardoor inzicht. Wat natuurlijk een denkfout is. Wil een *yogi* tot inzicht komen dan moet hij zijn lichaam in stand houden. En zijn lichaam niet uitputten en ten gronde richten door limietloze ascese. *Siddhattha* zag in dat deze ascetische praktijken onmogelijk voor een doorbraak naar bevrijding en innerlijke vrede konden zorgen. Dit leidde tot een nieuwe ontgoocheling omdat zijn gedreven inspanningen niet tot het gewenste resultaat voerden.

Daarop verliet *Siddhattha* de Vijf Asceten en vervolgde zijn weg naar *Uruvela* waar hij 'vervuld van genade en van diep mededogen' op 35-jarige leeftijd tot Zelfrealisatie kwam en Boeddha—de Verlichte, de Volkomen Ontwaakte—werd. *Sammāsambuddha*.

Vervolgens trok hij westwaarts naar *Sarnath*, ten noorden van de stad *Varanasi*, waar hij zijn eerste twee voordrachten gaf aan de Vijf Gezellen, zijn vroegere collegae.

In deze twee voordrachten is de essentie van de Leer samen gevat.

Vervolgens doorkruiste de Boeddha gedurende 45 jaar het *Middenland* (*P. Majjhimadesa*) om zijn Leer uit te leggen en te verduidelijken. Hij onderwees zonder enig onderscheid aan mannen en vrouwen; aan koningen en boeren, aan brahmanen en verschoppelingen, aan bankiers

en bedelaars, aan *Muni's* en rovers. Hij maakte geen verschil in kaste of sociale geleding.

De Weg die hij predikte stond open voor alle mannen en vrouwen die bereid waren deze te begrijpen en te volgen. Die bereid waren om '*het zand van hun oogleden te vegen*'.

In *Kusinara*, in de huidige Indiase deelstaat *Uttar Pradesh*, eindigt tenslotte zijn vormelijk verhaal. Op 80-jarige leeftijd bereikt de Boeddha het *parinibbana*.

Tot zover het *exposé* van een Ontwaakt Leven. De levensloop van een man wiens leer later miljoenen mensen begeisterte en inzicht gaf. De volgende hoofdstukken zullen deze uitzonderlijke man belichten in tal van aspecten en hoedanigheden.



De Boeddha is een mens, geen profeet, geen god

De Boeddha is geen profeet. Noch een god. Noch de incarnatie van een god. Noch de zoon van een god. In zijn zoektocht naar het ubiquitaire karakter van het menselijk lijden (*P. dukkha*), naar de oorzaak van *dukkha* (*P. dukkhasamudaya*) en naar de beëindiging (*P. dukkhanirodha*) ervan—ontweek de Boeddha elke vraag naar goddelijk bestaan of bovenaardse interventie met een in zichzelf gekeerd stil-zwijgen. Hij noemde zulke vragen *avyakata* (*P.*). Onbesliste vragen.

Deze speculatieve concepten werden rechtstreeks overgenomen uit de *Veda's* en *Upanishads* ¹⁷⁷—die door Boeddha's uiterst bekwame brahmaanse adepten, in de leer werden geïncorporeerd en die er alzo voor gezorgd hebben dat de *Dhamma* gemakkelijk(er) vertaald kon worden naar een publiek dat deze *Veda's* en *Upanishads* eeuwenlang had omhelsd en als 'eigen' identiteit had aanvaard...

Deze ingeschoven concepten legden zo de basis waarop de *Sangha* de boeddhistische religie vestigde. Maar zoals we ondertussen weten: boeddhistische religie en *Dhamma* zijn géén synoniemen.

Metafysische vragen droegen voor de Boeddha niets bij aan de weg die hij timmerde, noch aan de innerlijke vrede van de *dhammanuvatti*.

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

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

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

Toen de Boeddha gevraagd werd wáár een *arahant* of een boeddha na het uiteenvallen van de *khandhas*—bij zijn verscheiden—heengaat beantwoordde hij de vraag met een wedervraag, die gebaseerd was op de gelijkenis van *nibbana* met een uitgedoofd vuur:

• *Waar, Monniken, gaat het vuur heen nadat het uitgedoofd is? Gaat het noord, zuid, oost of west?* •

Waarmee hij aangaf dat zulke vraag zinledig is en daardoor geen enkel antwoord vergt.

Rob van Boven: 178

• *In het boeddhisme leer je juist dat we niet onze gedachten en ons geloof zijn. Je identificeren met een geloofssysteem veroorzaakt onvrede en conflict. Op zich is er niets mis met een geloofssysteem, maar het is wel belangrijk te blijven inzien dat het een geloof is en niet de werkelijkheid. Een oud zen-gezegde is: 'The conflict beweene right and wrong is the sickness of the mind'.* •

De Boeddha liet in het midden of er al dan niet goden bestonden. Het maakte hem niet uit. En het droeg ook niet bij tot het vestigen van inzicht in zijn waarheid. Immers, als ('if') ze al bestonden waren ze—conform de karakteristieken van alle verschijnselen—onderhevig aan de *tilakkhana*. En alles wat vergankelijk, onbevredigend en zonder substantie is brengt geen bevrijding uit *dukkha*.

De Boeddha zag dat goden producten zijn van de menselijke ver- en inbeelding. Dat geen enkele god in de hele menselijke wordingsgeschiedenis ooit de tijd overwonnen had. Hij zag dat alle goden leeg zijn aan een permanent, separaat zelf. Dat ze verkwijnen en verdwijnen samen met de tijd waarin ze hun hoogtepunt beleven.

'Tijd' is een gegeven waar we als mens geen enkele controle over hebben. Maar we slagen erin om dit gegeven straal te negeren. Op elk moment van ons leven. We koesteren de begoocheling dat 'onze' tijd (en alles wat zich in 'onze' tijd afspeelt) hanteerbaar en manipuleerbaar is.

Religies spelen gewiekst op deze illusie in. Zo worden begrippen als eeuwigheid, opstanding en reïncarnatie handig ingepast om de overstijgende tijd acceptabel en aanvaardbaar te maken. Maar laat dit duidelijk zijn: hoe je het ook inkleedt, een leugen blijft een leugen. Ook als het een leugen om bestwil is.

Geen enkel verschijnsel in deze wereld heeft een onafhankelijk inherent bestaan. In deze wereld is er enkel een proces van afhankelijk ontstaan

en vergaan. Daar ontsnappen zelfs de goden niet aan. Eeuwigheid is geen kenmerk van goden.

Net zoals de mens is geen enkele god tot eeuwigheid veroordeeld. In het ruime tijdsbestek van elke *kalpa* blijven goden, net als mensen en net als alle andere verschijnselen, uiterst efemere en voorbijgaande manifestaties. Het zijn zelfloze, substantiële fenomenen. Geconditioneerde verschijnselen. Verschijnselen die geen houvast bieden. In ieder geval geen verschijnselen om je aan vast te klampen of aan te hechten. Slechts het tot rust brengen (het laten uitdoven) van het verlangen naar geconditioneerde dingen leidt tot geluk.

Mahasi Sayadaw omschrijft het op volgende wijze: ¹⁷⁹

• *Men zegt dat Nibbana het beëindigen, het bevrijden, het niet ontstaan of het niet-bestaan van geconditioneerde verschijnselen is. Men zegt ook dat Nibbana geen kleur, vorm of grootte heeft. Verder kan Nibbana niet beschreven worden met behulp van een vergelijking. Door deze vaststellingen zou men kunnen denken dat Nibbana niets is, en ervan uitgaan dat het hetzelfde is als het concept van niet-bestaan. Maar dit is niet het geval. Het is duidelijk dat Nibbana de aard heeft van beëindigen, ophouden, bevrijden, niet ontstaan of niet-bestaan van geconditioneerde verschijnselen. Kortom: van uitdoven. En omdat deze aard van uitdoving duidelijk is, kunnen het inzicht in het pad [P. magga nana] en het hierop volgende inzicht van de vrucht/het resultaat [P. phala nana] ontstaan terwijl de uitdoving van geconditioneerde verschijnselen direct wordt ervaren.* •

De Boeddha is geen god. Hij is gewoon een mens. Weliswaar een groot Mens. Een Uitzonderlijk Groot Mens. Een *Mahapurisa*. Een Wijze. Een *Muni*. ¹⁸⁰ Een Leraar. Een Meester. Verlicht. Zelf-gerealiseerd. Een Volledig Ontwaakte Edele Mens. Een *Sammasambuddha*.

Ik heb hierboven gezocht naar een reeks omschrijvingen en epitheta voor de Boeddha.

Waarom?

Omdat het feit dat de Boeddha een mens is, en daar ook ronduit voor uitkwam, hem in grote mate siert. Het feit dat hij zich geen 'schepper van werelden' noemde maakt hem bereikbaar. Aanraakbaar. Het maakt hem 'één van ons'. Alhoewel hij met zijn menselijke kwaliteiten boven zichzelf uitsteeg en illusie transformeerde in verlichting. Dit maakt van

hem een Groot Mens. Met bijzondere kwaliteiten. Maar hij blijft een mens net als wij. Géén god. Géén creator. Géén opperbouwmeester.

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

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

Door onze gedachten creëren we zélf de oorzaken van ons spreken en handelen en ervaren we de resultaten ervan. Zo produceren we *kamma* —'datgene wat we gedaan hebben'. *Kamma* als de totaliteit van ons handelen dat nooit meer ongedaan gemaakt kan worden. *Kamma* als energie in beweging: heilzame handelingen leiden tot heilzame gevolgen; onheilzame handelingen tot onheilzame gevolgen.

Observeer je gedachten, zegt de Boeddha. Maar ga er niet in mee. Observeer hoe ze uit het niets opkomen om onmiddellijk nadien te vergaan. Observeer hoe vluchtig je gedachten zijn. Hoe efemeer ze zijn. Hoe ze opkomen en verdwijnen. Hoe onbetekenend en illusoir ze zijn. Hoe ze je wereld opbouwen. Hoe ze je elk moment opnieuw laten 'geboren worden'. Herboren laten worden. Wedergeboren laten worden. Hoe ze begeerte opwekken. En boosheid. Luiheid. Rusteloosheid en stress. Twijfel... Hoe het gordijnen zijn die beletten dat het licht binnenkomt. *Nivarana*.

Maar observeer ook hoe je gedachten je leven bepalen als je ze volgt. En hoe ze de richting bepalen die de wereld uitgaat: elk moment

worden 8 miljard werelden wedergeboren. Elk moment. Het eeuwige 'worden' (*P. bhava*). Het eeuwige 'rondjes lopen'. *Samsara*.

Observeer hoe je gedachten *samsara* in stand houden.

Hemel en hel scheppen we zelf. Enkel wijzélf en wij alléén zijn hiervoor verantwoordelijk. Er is geen externe kracht die het universum bestuurt en beloningen en straffen uitdeelt. Zowel de Boeddha als *Mara* ¹⁸¹ creëren we zelf. Zélf.

De *Rohitassa Sutta* ¹⁸² verduidelijkt dit revolutionaire standpunt.

In deze voordracht geeft de Boeddha aan • *dat de wereld, het begin van de wereld, het einde van de wereld, en de weg die leidt naar het einde van de wereld, allemaal in dit lichaam, met zijn waarnemingen en denkbeelden, te vinden zijn.* •

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

Het antwoord ligt diep in jezelf verborgen—•... *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.* • ¹⁸³

Kijk zélf. Kijk naar binnen. Naar je mentale werkelijkheid. Niet met een geconditioneerde blik. Maar met je Derde Oog. *Dibba-cakkhu*. ¹⁸⁴ Met je Oog van Wijsheid, je Goddelijk Oog, dat alles vernietigt wat onwaar is, dat alles sloopt wat ingaat tegen de natuurwet, tegen de zo-heid van de dingen, tegen *yatha bhuta*. Besef hoe je geest werkt. Zie hoe onwetendheid, verlangen en afkeer ontstaan. Waar je gevoelens vandaan komen. Hoe dit alles in je geest ontstaat en vergaat. Realiseer hun vergankelijke aard. En ervaar zo innerlijke rust.

Onwetendheid (*P. avijja*) is geen synoniem voor gemis aan intellectuele paraatheid of voor niet-weten. ¹⁸⁵ Maar wel voor verkeerd-weten. Voor misleidend-weten. Voor *miccha ditthi*. ¹⁸⁶

Miccha ditthi is het tegenovergestelde van *samma ditthi*. Juist weten is de eerste factor van het Edele Achtvoudige Pad (*P. ariya atthangika magga*).

Dit hechten aan verkeerd-weten, aan verkeerde opinies en opvattingen kan zeer krachtig zijn. Méér: elk vasthouden aan meningen is een vorm van conditionering. Van afhankelijkheid. En elke afhankelijkheid van dingen leidt tot *dukkha*.

Hechting aan opinies vormt een hindernis voor inzicht. Hechting staat openheid in de weg. Staat spontaneïteit in de weg. Staat *Dhamma* in de weg. De diepe wijsheid van de vroeg-boeddhistische verzen van de *Atthakavagga*.¹⁸⁷

Hechting aan een opinie of een opvatting is een obstakel om 'de dingen te zien zoals ze zijn'. Zich bevrijden van hechting aan een mening vormt een centraal concept in het vroeg-boeddhistische denken. Zulke hechting kan op twee manieren worden geïnterpreteerd. Namelijk door juist inzicht (*P. samma ditthi*) op te vatten als een correctie op verkeerd inzicht (*P. miccha ditthi*), of door het overwinnen van *alle* visies, dus inclusief de juiste visie.

De bekende boeddholoog Paul Fuller¹⁸⁸ gaat nog een stap verder. Hij gaat ervan uit dat geen van beide benaderingen correct is. In plaats daarvan suggereert hij dat de vroeg-boeddhistische teksten '*juist inzicht*' (*P. samma ditthi*) niet opvatten als een correctie van een verkeerde visie (*P. miccha ditthi*), maar als een afstandelijke, gelijkmoedige manier van zien, waarbij aan geen enkele visie—noch juist, noch verkeerd) wordt vast gehouden. Het komt er dus op neer dat '*juist inzicht*' beschouwd moet worden als een manier van inzicht dat alle opvattingen transcendeert, een inzicht dat 'voorbij' alle opinies en visies gaat.

Onwetendheid is ons identificeren met processen en fenomenen die zich in en buiten ons manifesteren. Ons vereenzelvigen met zaken waar we géén éneke impact op hebben.

Avijja is ons verliezen in illusoire verhalen en drama's. Geloven in dingen die flagrant tegen de intrinsieke aard van de dingen ingaan. Die het eeuwige proces van ontstaan en vergaan loochenen. Die de natuurwet tegenspreken. Die *Dhamma* ontkennen.

Onwetendheid vormt de belangrijkste oorzaak van *samsara*, de eindeloze cyclus van geboorte, leven en dood. Van passie, verlangen en begoocheling.

Onwetendheid leidt tot pijn en ellende (*P. dukkha*). Niet voor niets wordt *Avijja* de moeder van *Mara* ¹⁸⁹ genoemd.

Onwetendheid is synoniem voor het niet kunnen/niet willen/niet durven begrijpen wie we (niet) zijn; wat we hier (niet) doen; waarom verschijnselen (niet) plaatsvinden.

Omdat we onwetend zijn projecteren we illusoire manieren van bestaan op onszelf en op anderen. Schichtig zoeken we naar enige zekerheid in een omgeving die uitsluitend bestaat uit verandering en vergankelijkheid. Zo lopen we permanent op dun ijs, maar zien er het gevaar niet van in.

De hamvraag blijft hoe het mogelijk is om zó vernocht 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.

Zulk waanbeeld móet onvermijdelijk tot verlangen (*P. tanha*) en vastklampen/hechting (*P. upadana*) ¹⁹⁰ leiden omdat we ervan uitgaan dat deze verschijnselen (mensen, gedachten en dingen) ons permanent geluk zullen brengen. Wanneer deze illusie doorprikt wordt (wat de finaliteit is van elke begoocheling) ontwikkelen we haat en afkeer.

Avijja is het grootste gif (*P. kilesa*). Maar verlangen (*P. tanha*, *lobha*, *raga*) en afkeer (*P. vyapada*, *dosa*) vervolledigen dit arglistige podium. In *Pali* spreekt men van de Drie Vergiften (*P. kilesas*). Ze vormen dan ook de centrale as van het Levenswiel. ¹⁹¹ Ze worden uitgebeeld als een varken (onwetendheid); een haan (verlangen) en een slang (afkeer).

Avijja is het ontbreken van elk weten van spirituele aard. *Avijja* is kennis waaraan inzichtelijk ervaren ontbreekt. Onwetendheid is het niet-zien en niet-kennen van de Vier Edele Waarheden. Het niet-begrijpen van *dukkha*. Het niet-loslaten van de oorzaak van *dukkha*. Het niet-realiseren van de beëindiging van *dukkha*. Het niet-cultiveren van het pad dat leidt naar de beëindiging van *dukkha*.

Het is het niet-realiseren van het Proces, dat uitgestrekt is en peilloos, puur en helder, helemaal leeg en toch vol van mogelijkheden. Het is het niet-verwezenlijken van de Flow. Het niet-ervullen van *Dhamma*. Het niet-betreden van de stroom.

In de *Sammaditthi Sutta* ¹⁹² zegt de Boeddha:

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

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

Avijja is de wortel (*P. mula*) van alle kwaad. Onwetendheid is blindheid. Het is het loochenen van de werkelijkheid. Het is de ontkenning van de aard van de verschijnselen. Het niet (willen/kunnen/durven) zien hoe de dingen zijn. *Avijja* intrigeert de wereldling (*P. puthujjana*). Het biologeert hem. Het verstrikt hem in verlangen en afkeer. Het belet hem tot inzicht te komen. Het houdt hem gevangen in *samsara*.

Avijja is het grootste obstakel voor zuiver inzicht (*P. samma ditthi*) en daardoor voor zuiver handelen (*P. samma kamantha*).

Avijja is zowel de eerste als de laatste keten (*P. nidana*) van afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*). ¹⁹³ Het begin- en eindpunt van de cyclus van *samsara*.

Onwetendheid stelt het 'ik'-belang boven het algemeen belang. *Avijja* is een separatistische, egoïstische, zelfzuchtige, begerige, hebberige, inhalige, narcistische eigenschap. Elke gedachte over een 'zelf' of een 'ik' is een illusie. Een manifeste groteske begoocheling. ¹⁹⁴

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

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

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

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

Enkel uit *sila* kan *samadhi* ontstaan. En uit *samadhi* vloeit *panna* voort. *Panna* schept diep, oeverloos mededogen. Mededogen, zo leert de Boeddha, komt voort uit het begrijpen van vergankelijkheid, verandering, proces, flow, flux. Hoe het ene automatisch in het andere overgaat. Transformeert. Muteert. Hoe alles en iedereen met elkaar verbonden is. *Paticca samuppada*. *Inter-being* met alles wat er is. Héél zijn. Niet versplinterd. Niet verbrokkeld. *Karuna*.

De leer van de Boeddha is geen bevroren wijsheid uit lang vervlogen tijden. Geen stasis. ¹⁹⁵ Integendeel, de *Buddhadhamma* is razend actueel en levend 'voor wie geen zand op de oogleden heeft'. ¹⁹⁶

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. Met de fanfare van de machthebbers op kop.

Observeer daarom steeds met het 'Oog van Wijsheid' (*P. dibba-cakkhu*) dat onwetendheid verdrijft, dat het stof op de oogleden wegneemt, dat de wijsheid van vergankelijkheid van alle geconditioneerde dingen openbaart.

Het hele universum is niets anders dan verandering. Verandering is de enige constante in het universum. *Anicca*. ¹⁹⁷

Anicca is één van de drie karakteristieken van alles wat geconditioneerd bestaat. Vergankelijkheid is de basiseigenschap van alles wat in afhankelijkheid ontstaat, bestaat en vergaat (*P. paticca samuppada*). Uit *anicca* vloeien de twee andere kenmerken voort, namelijk onbevredigdheid (*P. dukkha*) en zelfloosheid (*P. anatta*).

Anicca vormt de basis van het leven, want zonder vergankelijkheid zou alle bestaan onmogelijk zijn. Vergankelijkheid is overal. Verandering vormt de basis van alle dingen. In elk moment. In elke beweging. Op elke plaats. Gedurende ons leven veranderen we voortdurend: ons lichaam, ons zelfbeeld, onze verlangens en voorkeuren. Onze levensomstandigheden zijn voortdurend aan verandering onderhevig. Obser-

veer deze vergankelijkheid. Kijk er niet van weg. Kijk met open blik. Met open vizier. Reflecteer gelijkmoedig op de sacrale schoonheid van vergankelijkheid.

Hoewel we vergankelijkheid misschien zien als een moeilijke of deprimerende realiteit van het leven, herinnert de *Dhamma* ons eraan dat verandering ook bevrijdend werkt. Er zit een ontzettende vrijheid verborgen in dit proces, in deze nooit eindigende stroom van nieuwe sensaties. Hier vinden we het potentieel om onze eigen gewoonten en patronen te veranderen. Om onze problemen op te lossen of aan te passen. Om ze los te laten. Om nieuwe ervaringen te omarmen.

Vergankelijkheid is de sleutel tot bevrijding. Het is de poort die de *dharmmanuvatti* moet open duwen om wakker te worden. Om tot ontwaken te komen. Het is de plaats waar de *yogi* de stroom ziet.

Anicca is wat de Boeddha leert. Geloof in de eeuwigheid van het 'ik' was niet zijn ding. Hij was geen bevlogen profeet. Geen ingebeelde god. De Boeddha was een edel mens. Hij hield niet van leugens.



De Boeddha toont waar je de stroom betreedt

... Richt je aandacht op je ademhaling. Observeer je adem. Volg de inkomende adem. De uitgaande adem. Ervaar de vreugde (*P. piti*) en het geluk (*P. sukha*) van je beoefening. Zonder vreugde kan de beoefenaar nooit tot ontwaken komen. Vreugde is de brandstof, de voeding, die de meditatie helpt om sterk en stabiel te worden. Vreugde schepent in je meditatie is een belangrijk onderdeel van je beoefening. Niet voor niets is *piti* één van de zeven ontwakingsfactoren (*P. sambojjhanga*).¹⁹⁸

Bhikkhu Analayo:¹⁹⁹

• *Talrijke leerredes geven aan dat wijsheid en realisatie in voorwaardelijke zin gebonden zijn aan de aanwezigheid van niet-zintuiglijke vreugde [P. piti] en geluk (P. sukha).* •

Elke dag mediteren vereist een constante alertheid en dito volharding. Ook als je er geen zin in hebt. *Vooral* als je er geen zin in hebt. Zoek met vreugde je matje op. Vermijd dat er ongemak, tegenkating en weerzin ontstaat. Observeer hoe deze onheilzame gemoedstoestanden ontstaan. En even vlug vergaan. Hoe vluchtig ze zijn. Hoe onbelangrijk. Hoe efemeer.

Dat lijkt gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar uiteindelijk draait het hierom. Gelijkmoeidig de dingen aanvaarden zoals ze zijn. Zoals ze zich aan jou presenteren. In hun immense onbelangrijkheid. Hun aperte zelfloosheid. Vergeet nooit dat *upekkha*²⁰⁰ de plaats is waar de andere drie *brahmavihara*'s samenkomen en congrueren.

Vestig je aandacht éénpuntig (*P. ekaggata*) én gelijkmoeidig (*P. upekkha*) op je adem. Tot je a.h.w. 'ingesloten' wordt door je meditatie-object. Tot je geabsorbeerd wordt door je adem.

De *Sutta Nipata*²⁰¹ omschrijft het zo:

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

Maar opgelet: geniet van de diepe meditatieve absorptie van de *jhanas* maar hecht je er niet aan. En beperk je er zeker niet toe. Je moet *vélder*. Je moet *voorbij* de *jhanas*.

Ajahn Chah: 202

• *Concentratie moet stevig gevestigd zijn om wijsheid te laten ontstaan. De geest concentreren kan je vergelijken met het omdraaien van de schakelaar en wijsheid is het daaruit resulterende licht. Zonder de schakelaar is er geen licht, maar we moeten onze tijd niet verdoen met te spelen met de schakelaar.* •

Weet dat het gelukzalige gevoel van de *jhanas* nooit tot de definitieve bevrijding leidt. Besef dat zelfrealisatie (*P. nibbana*) niet verworven wordt door je uitsluitend te koesteren in deze gelukzalige staat van kalmte. De *jhanas* vormen niet het uiteindelijke 'doel' van de beoefenaar. Ze vormen slechts een geschikte voedingsbodem waarop de zaadjes van inzicht ontkiemen. De *jhanas* zijn een springplank naar het diepe inzicht en het heldere begrip in de ware aard van de verschijnselen. Een veerplank naar *vipassana*.

Dit is ook waar de Boeddha naar verwijst in de *Latukikopama Sutta*: 203

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

Bevrijding uit *dukkha* veronderstelt dus dat eerst kalmte-meditatie (*P. samatha bhavana*) gecultiveerd wordt zodat de beoefenaar meditatieve absorptie (de 4de *jhana*) realiseert, onmiddellijk gevolgd door inzicht-meditatie (*P. vipassana bhavana*) wat tot inzicht, tot wijsheid (*P. panna*) voert.

Dit is ook het klassieke onderscheid dat in het *Theravada* gemaakt wordt: kalmtemeditatie en inzichtsmeditatie.

In de *Tatiya Samadhi Sutta* 204 omschrijft de Boeddha de *vipassana*-beoefenaars als volgt:

• *zij die de zienswijze door hogere wijsheid (P. adhipanna) beheersen, maar niet de innerlijke kalmte van de geest (P. samathassa).* •

Zoals ik het versta (en ook beoefen) uit bovenstaande woorden van de Boeddha komt het erop neer dat de beoefenaar eerst meditatieve absorptie (4de *jhana*) realiseert om—in deze éénpuntige geestestoestand (*P. ekaggata*) van scherpe aandacht en diepe gelijkmoedigheid—de verschijnselen (in de eerste plaats het eigen geest/ lichaam-complex)

te observeren en te aanvaarden zoals ze zijn, namelijk als vergankelijk, onbevredigend en zelfloos. *Vipassana*.

In de traditie van Mahasi Sayadaw; U Ba Khin; S.N. Goenka en anderen ²⁰⁵ wordt een kortere, 'directe' weg (*P. ekayana magga*) naar inzicht (*P. nibbana*) gebruikt, zonder de voorafgaandelijke realisatie van meditatieve absorptie, i.c. *upacara samadhi* ²⁰⁶ of *appana samadhi*. ²⁰⁷ Deze kortere weg lijkt vooral aangewezen voor leken-volgelingen, die minder tijd hebben dan *bhikkhus* en *bhikkhunis*. Lees: om zich niet de delicate (maar ontzettend stimulerende) beoefening van de *jhanas* te moeten meester maken.

Deze shortcut noemt men 'naakt inzicht' (*P. suddha-vipassana*). De directe 'kortstondige concentratie' — '*bare insight*' — wordt in het *Pali* '*parikamma samadhi*' ²⁰⁸ genoemd.

Maar let op: ook al doorloopt de '*bare insighter*' niet de uitdagende stappen van de *jhanas*, toch wil dit absoluut niet zeggen dat inzicht kan verkregen worden zónder een geconcentreerde geest. Integendeel. De directe 'kortstondige concentratie' vergt evenzeer een krachtige beoefening met veel volharding (*P. aditthana*). Enkel een soepele, open, tevreden, geconcentreerde geest kan de sprong maken van een tot rust gebrachte geest naar bevrijdend inzicht. Ook de geest van een '*bare insighter*' moet vrij zijn van de vijf hindernissen (*P. panca nivarana*). En moet éénpuntig zijn en vervuld van scherpe aandacht en diepe gelijkmoedigheid.

Waar leidt deze beoefening uiteindelijk naartoe?

Het komt erop neer dat de beoefenaar met een geconcentreerde geest aandachtig observeert én gelijkmoedig alles aanvaardt wat zich aan hem presenteert. Alles wat zich aan hem presenteert creëert een unieke kans om wakker te worden. Om te leren het heft in eigen handen te nemen. Om op zijn eigen benen te staan. Geaard en gegrond. Onbereikbaar voor elke externe kracht. Onverstoorbaar voor onrust.

Gelijkmoedigheid staat voor kalme vastberadenheid, onwankelbaarheid en onverstoorbaarheid. Gelijkmoedigheid transcendeert het heilzame en het onheilzame; het aangename en het onaangename; leven en dood. ²⁰⁹ Gelijkmoedigheid overstijgt verlangen en afkeer. Ongeacht welke gedachten, gewaarwordingen en gevoelens ook passeren. Alles. *La vie profonde. La condition humaine*. Gewoon gewaarzijn. Gewaar-zijn. Observeren. Getuige zijn. *Bearing witness*. Zonder verha-

len en drama's. Zonder *sankharas* van verlangen en van afkeer. In accepterende gelijkmoedigheid.

In ieder geval: zulke wijsheid die naar bevrijding leidt kan slechts ontstaan in een aandachtige, gelijkmoedige in rust gebrachte geest. Wijsheid die naar bevrijding uit *dukkha* voert vergt constante beoefening. Diepe, volhardende beoefening.

De Boeddha zegt het op verschillende plaatsen in de *sutta's*:

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

De penetratie van bevrijdend inzicht ontstaat niet zonder moeite. En komt niet toevallig tot stand. Integendeel. Het is steeds het resultaat van het moeizame en eenzame gevecht van de beoefenaar met zichzelf. De *dharmmanuvatti* moet de hem toegewezen grond (*P. gocara* = veld) naarstig cultiveren. Hij zal, wil hij oogsten, moeten ploegen, zaaien en heel veel onkruid verdelgen. Hij hoeft zijn lichaam en zijn geest te temmen. Domesticeren. In het *Pali* spreekt men van '*kasi*'—d.i. hij zal moeten 'ploegen', de grond cultiveren, zijn veld bewerken.

De Boeddha beschrijft deze geleidelijke ('stap-na-stap') voortgang uitvoerig in de *Ganakamoggallana Sutta*.²¹⁰

Het is een trap met zeven treden: (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' van zeven verdiepingen wordt niet in één dag gebouwd. En wordt ervaringsgewijs opgebouwd. *Bhavana* is geen toneelstuk.

Wanneer de geest éénpuntig tot rust gebracht is (door de *jhanas* of door 'naakt inzicht') kan je de poort van wijsheid openen.

Maar opgelet: zuivere concentratie (*P. samma samadhi*) is ontdaan van elk soort hechting. Wie zich aan concentratie hecht bevrijdt zich niet, maar maakt er een voorwerp van verlangen, van aanbidding van. Pas wanneer je concentratie gebruikt om het '*ik*' los te laten is ze 'zuiver'. Is ze 'perfect'. *Samma*. Slechts dán wordt verlangen en afkeer losgelaten en is er bevrijding uit *dukkha*.

In deze zuivere geestestoestand kan de beoefenaar ervoor gaan. Dan zijn de voorwaarden optimaal. Dan kan hij de poort van inzicht open duwen. Door zijn gedachten te observeren. Door te zien hoe ze ontstaan en vergaan. Ontstaan uit het niets. Vergaan in het niets. Efemeer. Futiel. Waardeloos. Zonder ook maar enige betekenis. Zo zal hij hun vergankelijkheid zien, hun onbevredigdheid en hun zelfloos karakter. Zo zal hij de *tilakkhana* zien en in zichzelf realiseren.

Hoe méér gelijkmoedigheid de *dharmmanuvatti* aan de dag legt bij het ontstaan van de gedachten, hoe gemakkelijker het is om hun vergaan te zien. Hoe beter hij hun vergaan ziet, hoe gemakkelijker het is om gelijkmoedig te zijn bij hun ontstaan.

De volgende stap is dat hij de spatie tussen twee gedachten opmerkt. En zijn aandacht concentreert op deze spatie die steeds groter en groter wordt, doordat hij méér en méér *voorbij* zijn gedachten gaat. Dáár bevindt zich zijn oorspronkelijk gezicht. ²¹¹ Zijn boeddhanatuur. *Sabhava citta*. ²¹²

Daar ontwaart hij die ruimteloze ruimte (*P. acala*), ²¹³ die weidsheid waar geen 'ik' meer bestaat (*P. sakkaya-ditthi*). ²¹⁴ Geen decor en decorum (*P. silabbata-paramasa*). ²¹⁵ Geen twijfel (*P. vicikiccha*). ²¹⁶

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

Maharaj:

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

Alles wat waarde bezit verblijft in stilte. Een sprekende god is een contradictio in terminis. Een luidruchtige, pompeuze god is een valse god. Een afgod. Een projectie van menselijke onwetendheid, verlangen en afkeer. Woorden en concepten vullen slechts de leegte met dingen die waarneembaar zijn voor onze zintuigen.

Op dat moment van stilte ziet de *dharmmanuvatti* de werkelijkheid zoals ze wérkelijk is. Onderkent hij met voortschrijdend inzicht waar het in het leven écht om gaat. Datgene wat er fundamenteel toe doet. Ziet hij

de Vier Edele Waarheden in volle klaarheid. Helder bewust en met diep inzicht.

Dit penetrerend inzicht ontstaat plóts, spontaan, onverwachts, maar is zeer manifest en expliciet. Dit is de plaats waar de *yogi* de stroom be-treedt. Een stroombetreder wordt. Een *sotapanna*.²¹⁷ Een edele volge-ling. Een *ariya-puggala*.



De Boeddha over de viervoudige geleding van de Sangha

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

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

Andrew Olendzki gaat nog een stap verder: ²¹⁸

• *Het woord [sangha] kan worden uitgebreid om alle levende wezens te omvatten—en zelfs alle bewoners van een verenigd ecosysteem... Zulke inspirerende visie brengt een verhoogd gevoel van verbondenheid met zich mee, een grotere waardering van wederzijdse onderlinge afhankelijkheid en een gedeelde verantwoordelijkheid voor alle wezens om elkaar te respecteren en voor elkaar te zorgen.* •

Dit neemt uiteraard niet weg dat de monastieke *Sangha* beschouwd kan worden als symbool, als concept (of als te bereiken 'doel') voor de allesomvattende *Sangha*, aangezien de groep *bhikkhus* en *bhikkhunis* ongetwijfeld de meeste 'edele volgelingen' (*P. ariya puggala*) zal bevatten, vermits de monastieke *Sangha* gestoeld is op een levenswijze en een trainingsveld die er specifiek op gericht zijn om *ariyas* voort te brengen.

Maar de *Sangha* bestaat voor de Boeddha—zonder twijfel—uit de vier geledingen.

In de *Mahaparinibbana Sutta* ²¹⁹ geeft de Boeddha op magistrale wijze aan *Mara* volgende waarschuwing:

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

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

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



De Boeddha over het hebben van spirituele vrienden

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

Maar wat is de betekenis ervan in de *sutta*-teksten?

Een *kalyanamitta* is een *compagnon de route*, rechtschapen en wijs. Het is een persoon met heilzame kwaliteiten, die ons helpt om spirituele vooruitgang te boeken door zijn of haar voorbeeld en advies.

In de *Khaggavisana Sutta* staat de tekst: '*Saddhimcaram sadhuvihari-dhira*': *saddhimcaram* → *saddhim*+ *cara*: *saddhim* = samen; *cara* → *car* = wandelen, in de betekenis van 'beoefenen'. *Saddhimcaram* = een medereiziger waarmee je samen op pad bent. *Sadhuviharidhira* → *sadhu*+*vihara*+*dhira*: *sadhu* = goed, deugdzaam; *vihara* = verblijfplaats; *dhira* = wijs.

'*Saddhimcaram sadhuviharidhira*' wordt dan, letterlijk vertaald: een *kalyanamitta* is een medereiziger waarmee je samen op pad bent en die van deugdzaamheid en wijsheid zijn klooster (verblijfplaats) heeft gemaakt.

Voor de Boeddha is een *kalyanamitta* geen loos begrip en de keuze ervan absoluut niet vrijblijvend.

Zo zegt de Boeddha in diezelfde *Khaggavisana Sutta*:

• *Wanneer je geen verstandige metgezel kunt vinden—een compagnon de route, rechtschapen en wijs—ga dan je eigen weg.* •

En in de verzen van de *Dhammapada* ²²⁰ luidt het als volgt:

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

Als je geen verstandige metgezel kunt vinden, een medereiziger die deugdzaam is en wijs, ga dan je eigen weg. Zoals een verslagen koning

zijn veroverd koninkrijk verlaat, of zoals een olifant in de Matanga wildernis zijn kudde [verlaat].

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

De Boeddha wist dat de potentie tot ontwaken in ieder van ons aanwezig is. Daarom stelt hij, als kundige veerman, aan ieder van ons de meest penetrante en uitdagende vraag die in dit leven gesteld kan worden:

• *Koi Paraga—Wie vaart mee naar de Andere Oever. **

Doordat het een kwestie van volgehouden inspanning is (*P. adhitthana*)²²¹ om tot ontwaken te komen is het zo belangrijk om ons te omringen met integere, spirituele vrienden. Met medestanders op dit pad van inzicht. Om samen naar de stroom te gaan. Om samen de stroom te betreden. Om samen over te steken naar de Andere Oever. Niet in een verre onbestemde toekomst—het bevroren credo van de monotheïstische slavenreligies. Maar in dit leven. *Nibbana* bevindt zich hier. In dit moment. Tussen twee gedachten in... *Nibbana* is een werkelijkheid die we op ieder moment kunnen realiseren.

In de *Upaddha Sutta*²²² 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.'*²²³

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

De Boeddha over conditionering

De Boeddha stelt in de *Samyutta Nikaya* ²²⁴ dat • *wie zuivering nastreeft met uiterlijke middelen, niet gelouterd wordt.* •

De geest kan enkel gezuiverd worden door het direct, experiëntieel ervaren én aanvaarden van de werkelijkheid die zich élk moment aan je presenteert. En door systematisch te werken aan het herkennen en het verwijderen van élk conditionering. ²²⁵

Dit is jouw werk. Jouw persoonlijke taak.

Laat je dus niet tot slaaf degraderen. Wees een waardige volgeling van de Boeddha. Loop in Zijn spoor. Maar wees geen meeloper. Volg Hem als een *buddhankura*—als een Boeddha-in-wording.

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

Bevrijd je daarom van elke conditionering. Ga de strijd ertegen onverpoosd en onversaagd aan. Oefen. Beoefen. Mediteer. Maak van jezelf een eiland waar de *tsunamis* van verlangen, haat en onwetendheid geen vat op hebben. Hoe méér je dit 'eiland' versterkt, hoe kleiner je ego wordt. Hoe kleiner je ego, hoe kleiner je conditionering. Laat bevrijding jouw hoogste prioriteit zijn.



De Boeddha over wijsheid en bewustzijn

In de *Maha-Vedala Sutta* zegt de Boeddha het volgende: ²²⁶

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

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

Het doel van wijsheid is direct experiëntieel inzicht. Het doel is penetrerend inzicht. Het doel is zegevieren.

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

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

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

De Boeddha: Perceptie versus realiteit

Graag wordt de Boeddha door zijn devote volgelingen geportretteerd als een uitermate aimabel persoon die, voor iedereen en voor alles, volkomen meegaand en begripvol was. Een vriendelijke opa als het ware. Op andere plaatsen dan weer—vooral in de *Mahayana-sutra's*²²⁷—wordt hij gepresenteerd als een Übermensch—terwijl sommige *Vajrayana*-tradities niet ver van een goddelijk platform landen.

Maar deze enigszins geflatteerde beelden die door het sektarische, religieuze boeddhisme (zowel van *Theravada*-, *Mahayana*- als *Vajrayana*-strekking) opgehangen worden, stemmen niet overeen met de realiteit. Zulke interpretaties zijn—zoals iedere opvatting trouwens—niet meer, noch minder, dan 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 trapt. En door zijn leerstellingen en vasthoudendheid ook zware reacties heeft opgeroepen zowel binnen als buiten de *Sangha*. Zo zijn in de *sutta's* van de *Pali*-canon vier moordpogingen op de Boeddha beschreven: drie van zijn neef *Devadatta* en één van de serial killer *Angulimala*.²²⁸

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*). Wat hielp om de mens tot zelfrealisatie, tot ontwaaken, tot innerlijke rust te brengen. Datgene wat dienstig was om de mens te bevrijden uit zijn onwetendheid, zijn verlangen en zijn afkeer.

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



De Boeddha: 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 saccāni*), 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*).

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.*’

De uitdrukkingen '*katam karniyam*' en '*naparam itthattaya*' zijn metafoeren voor bevrijding, voor zelfrealisatie, voor *nibbana*.

Dit is een verwijzing naar de complete uitdoving van het 'worden' (*P. bhava*) door de *dhhammanuvatti*. Het substraat van 'worden' (*P. upadhi*), van bestaan, van 'weder'-geboorte krijgt geen brandstof meer.

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

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

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

Hechting is een verraderlijk venijn.

Een *dhammanuvatti* kan zich werkelijk aan alles hechten. Hij kan zich hechten aan zijn kennis van de *sutta*'s. Aan zijn meditatie-beoefening. Aan zijn verlangen naar zelfrealisatie.

Bevrijding uit *dukkha* verdraagt geen hechting. Remember de Zen-quote: 'Wanneer je de Boeddha tegenkomt, sla hem dood!'

Rinzai-meester Linji:

• Als je de dharma wilt doorzien, laat je dan niet misleiden. Geloof niemand. Of je naar buiten kijkt of naar binnen—wat je ook maar tegenkomt, laat het los. Kom je de Boeddha tegen, dood de Boeddha! Kom je een patriarch tegen, dood de patriarch! Kom je een arahat tegen, dood de arahat! Kom je je ouders tegen, dood je ouders! Kom je je familie tegen, dood je familie! Alleen als er niemand over je schouders meekijkt, zul je de zaken helder zien. Alleen door je van alles en iedereen onafhankelijk te maken, kun je bevrijding vinden • ²²⁹

Iedere hechting (het resultaat van consistent verlangen) van de beoefenaar is een *sankhara*. Zelfs het verlangen naar de Boeddha, naar *Dhamma*, naar *Sangha*.

Al deze soorten van hechting vormen een sluipend gif. Ze verhinderen spirituele progressie. Elke hechting—hoe edel in zijn diepste essentie ook—veroorzaakt *dukkha*. Laat daarom elke hechting los. De Boeddha zegt het klaar en duidelijk:

• Graaf de wortels van verlangen en hechting op. •

In de Commentaren op de *Pali*-canon worden vier soorten *upadhi* vermeld, namelijk: de vijf componenten die het 'ik' vormen (*P. panca khandhas*); zintuiglijk verlangen (*P. kama*); mentale bezoedelingen (*P. kilesas*; *asava*'s) ²³⁰ en intentionele handelingen (*P. kamma*). In relatie tot *nibbana* wordt het woord *upadhi* gebruikt als: '*sabbupadhi-patinissagga*', wat neerkomt op het loslaten van alle substrata.

Anders gezegd: wil de beoefenaar *nibbana* bereiken hoort hij al deze soorten *upadhi* loslaten.

De Boeddha staat niet boven Dhamma

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. *Paticca samuppada* is—naast de Vier Edele Waarheden en *anatta*—een essentiële component van de *Buddhadhamma*.

Hoe je het 'proces' noemt heeft geen enkel belang: Absolute Werkelijkheid. Bewustzijn. Ruimte. *Paramattha. Dhamma...* Belangrijker dan de vorm is de inhoud.

Het 'proces' is zien en weten—'ervaren'—dat het bestaan een continu veranderlijk proces is dat veroorzaakt wordt door causale factoren. Het is de 'ervaring' 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. Paticca samuppada.*

De Boeddha zei: ²³¹

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

In de *Tatīyabodhi Sutta*, ²³² werkt de *Bhagavat* dit gegeven verder uit:

• *Aldus heb ik gehoord.*

Eens verbleef de Bhagavat in Uruvela, nabij de Neranjarah-rivier, aan de voet van de Bodhi-boom. Hij was pas tot volkomen Ontwaken gekomen. De Bhagavat zat daar gedurende zeven opeenvolgende dagen, met de benen gekruist in meditatiehouding en hij ervaarde er het geluk van zijn Zelfrealisatie.

Aan het einde van de zevende dag rees de Bhagavat op uit zijn diepe meditatie en ging—gedurende de laatste nachtwake—met grondige aandacht in op de keten van oorzaak en gevolg, zowel in oplopende richting als in omgekeerde richting.

“Doordat dit er is, is er ook dát; uit het ontstaan van het ene ontstaat het andere. Wanneer het ene niet ontstaat, ontstaat het andere ook niet. Dat wil zeggen: met onwetendheid (P. avijja) als voorwaarde, ontstaan wilshandelingen (P. sankharas); met wilshandelingen als voorwaarde, ontstaat bewustzijn (P. vinnana); met bewustzijn als voorwaarde ontstaan geest en lichaam (P. namarupa); met geest en lichaam als voorwaarde ontstaat de zesvoudige zintuigbasis (P. salayatana); met de zesvoudige zintuigbasis als voorwaarde ontstaat contact (P. phassa); met contact als voorwaarde ontstaan gewaarwordingen (P. vedana); met gewaarwordingen als voorwaarde ontstaat begeerte (P. tanha); met begeerte als voorwaarde ontstaat hechten (P. upadana); met hechten als voorwaarde ontstaat 'worden' (P. bhava); met 'worden' als voorwaarde ontstaat geboorte (P. jati); met geboorte als voorwaarde ontstaan ouderdom en dood, verdriet, weeklagen, pijn, smart en wanhoop (P. jara maranam). Dit vormt de bron waaruit deze hele opeenstapeling van ellende (P. dukkhakkhandhassa) ontstaat.

Maar door het stopzetten van onwetendheid (P. avijja) worden wilshandelingen (P. sankharas) stopgezet; door het stopzetten van wilshandelingen wordt bewustzijn (P. vinnana) stopgezet; door de stopzetting van bewustzijn worden geest en lichaam (P. namarupa) stopgezet; door de stopzetting van geest en lichaam wordt de zesvoudige zintuigbasis (P. salayatana) stopgezet; door de stopzetting van de zesvoudige zintuigbasis wordt contact (P. phassa) stopgezet; door de stopzetting van contact worden de gewaarwordingen (P. vedana) stopgezet; door de stopzetting van de gewaarwordingen wordt begeerte (P. tanha) stopgezet; door de stopzetting van begeerte wordt het hechten (P. upadana) stopgezet; door de stopzetting van het hechten wordt 'worden' (P. bhava) stopgezet; door de stopzetting van 'worden' wordt geboorte (P. jati) stopgezet; door de stopzetting van geboorte worden ouderdom en dood, verdriet, weeklagen, pijn, smart en wanhoop (P. jara maranam) stopgezet. Dit vormt het einde van deze hele opeenstapeling van ellende (P. dukkhakkhandhassa).” •

De heelheid realiseren van alles-met-alles staat voor ontwaken. Verdrink dus niet in geboorte en dood. In ontstaan en vergaan, Geboorte en dood zijn geen dichotomieën. Het zijn facetten van eenzelfde proces. Er is geen beginpunt. Er is geen eindpunt. Er is énkél het 'proces'. De Boeddha noemde dit het Ongeborene (P. ajata) en het Doodloze (P. amata). ²³³ Nibbana.

Wakker worden is noch meer noch minder dan het 'zien' ²³⁴ van dit cyclische proces dat alle verschijnselen omvat.

Ontwaken vervangt illusie door wijsheid (*P. panna*) door het heldere inzicht dat *alle* geconditioneerde dingen onderhevig zijn aan veranderlijkheid (*P. anicca*), lijden (*P. dukkha*) en zelfloosheid (*P. anatta*). Dit helder inzicht van vergankelijkheid maakt een einde aan alle hechten en bijgevolg aan *dukkha*.

Onwetendheid is de aberrante illusie dat het 'ik' géén deel uitmaakt van dit proces. Dat het 'ik' een separate entiteit is (een 'ego'; een 'zelf') t.o.v. het Geheel. Uiteraard met *dukkha* tot gevolg.

Wie de begoocheling van een separaat 'ik' in zichzelf realiseert, verkrijgt inzicht in zijn ontelbare vroegere levens. Ziet in detail het eeuwige proces van ontstaan en vergaan. Hij/zij/hen ervaart een diepe intimiteit met het hele universum. De heelheid van alles met alles. Hij/zij/hen ziet de eindeloze cyclus van geboorte en dood. Hoe alles in mekaar vloeit. Hij ziet de Middenweg (*P. majjhima patipada*), die de juiste maat houdt tussen de speculatieve opvattingen van eternalisme (*P. sassata ditthi*) en van nihilisme (*P. uccheda ditthi*). Hij ziet het 'proces' dat zich uitstrekt over alle tijdperken en universums.²³⁵

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

Daarom is *anapanasati*²³⁶—de aandacht op de ademhaling—als meditatietechniek zo immens belangrijk. Een methode waar we steeds kunnen op terugvallen. Ons *base camp*.

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 doordrongen is van ontstaan en vergaan. Van vergankelijkheid. Van *anicca*.

Dit geldt ook voor elke meditatie die we doen, voor elke meditatiemethode die we toepassen.²³⁷ Daarom moet elke meditatie een ontdekking zijn. Spontaan. Niets 'vast'. Steeds iets nieuws. Geen kopij van de voorgaande. Afhankelijk van de zijnstoestand van de beoefenaar en van de omstandigheden van het moment. Boeddhistische meditatiemethoden sporen niet met 'vastigheid', noch met 'eeuwigheid'. Zelfs de meest basale meditatiemethoden (de bestel!) zijn niet compatibel met reflecties over god, ziel, of oneindigheid.

Alles wat zich aan ons manifesteert is een momentopname van het proces. Van het voorwaardelijk stromende proces dat van moment-tot-moment verandert. Van het proces van energie in transformatie dat geen ogenblik hetzelfde blijft. Transformatie als de natuurlijke staat van alle fenomenen. *Dhamma*.

Wie dit proces van ontstaan en vergaan experiëntieel ervaart, ziet dat geboorte en dood slechts overgangsrizen zijn in een eeuwigdurend proces. Dat geboorte geen beginpunt is en de dood geen eindstation. Dat 'ik', 'mij' en 'mijn' slechts omgangsvormen zijn, die niet de ware aard van onze natuur weergeven. De ware natuur van de dingen verstaat zich niet als dualiteit. Wat betekent dat elke identificatie met dit 'ik' nooit tot bevrijding van *dukkha* kan leiden.

Henk Blezer: ²³⁸

• *Bevrijding werkt aldus volgens een verrassend eenvoudige logica: houdt men op zich zijn bestaan voor te stellen in termen van 'dit' en 'dat', van 'zelf' en 'wereld', 'goed' en 'slecht', 'heilig' en 'profaan', op datzelfde moment is men van die [wereld van] voorstellingen en afgescheidenheid bevrijd.* •

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

Dat is zijn/haar/hun oorspronkelijke natuur. Zijn/haar/hun 'oorspronkelijk gezicht'. *Sabhava Citta*. De geest in zijn oorspronkelijke staat. Het is de ruimte die gecreëerd wordt doordat de geest van de *dhammanuvatti* zich stelselmatig bevrijdt van zijn virtuele realiteit. Zich vrijmaakt van zijn geconditioneerde ornamenten: van zijn verlangens, afkeer, luiheid, loomheid, piekeren, stress en twijfel. Van al zijn hindernissen. Van de gordijnen die beletten dat het licht binnenkomt. Van de *panca nivarana*. Van al zijn mentale constructies. Van zijn *sankharas*. Van alles wat hem 'bezielt'.

Het is de ruimte waarin bevrijding (*P. vimutti*) ²³⁹ zich steeds nadrukkelijker manifesteert en op de voorgrond treedt. Waar de ware aard van de fenomenen steeds duidelijker wordt. Waar de beoefenaar geconfronteerd wordt met de naakte werkelijkheid. Waar elke vluchtweg versperd is. Waar zelfrealisatie zich onthult. *Yatha bhuta nana dassana*.

Zelfrealisatie kan niet in woorden of concepten gevat worden. *Zelfrealisatie* kan enkel geduid worden. Gewezen worden. Ervaren worden.

In de Shobogenzo wijst Zenmeester Eihei Dogen (1200-1253) de beoefenaar op deze manier de weg:

• *De Grote Weg—indien volledig beoefend—is bevrijding en zelfverwerkelijking.* •

En hij verduidelijkt verder:

• *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.* • ²⁴⁰

De Boeddha staat niet boven *Dhamma*. Staat niet boven de natuurwet. Niet boven het proces. Hij is het proces. Net zoals wij allen het proces zijn.

Ian Hetherington: ²⁴¹

• *Religie is het leven zelf leven: niet het mechanisch herhalen van dogma's die teweeggebracht worden door dreiging en angst.* •

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

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

In de *Uppada Sutta* zegt de Boeddha het volgende: ²⁴²

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

Wees kalm. Wees geduldig. Geduldig zoals het *Pali*-woord *khamati* het uitdrukt: verdragend, accepterend, toelatend, vergevend. Laat het proces zijn gang gaan.

De *dhammanuvatti* die het proces van ontstaan en vergaan onderkent én aanvaardt conformeert zich met de natuurwet, vernietigt *dukkha*, bereikt innerlijke vrede en realiseert zichzelf. Innerlijke vrede is een goedstoestand van harmonie: van harmonie met zichzelf, van harmonie met de anderen en van harmonie met de natuur. Harmonie met alles wat je omringt. Het is het inzicht dat alles één is, dat alles een eeuwig proces is van ontstaan en vergaan. Zulk inzicht leidt naar *nibbana*, naar het Ongeconditioneerde. Het inzicht dat alles één is, vormt ook de basis voor oneindig mededogen (*P. karuna*). Immers, hoe razend perfect moet je jezelf voelen om iemand anders de les te lezen? Om iemand anders te beoordelen en te veroordelen? Hoe boosaardig? Hoe haatdragend? Hoe elitair uitverkoren?

Ajahn Chah:

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

Zo wordt o.m. in de *Sarvastivada Abhidharma Mahavibhasa (Mahayana)* uitgelegd dat alle fenomenen in transformatie bestaan: dat niets ontstaat uit het niets, dat niets verdwijnt in het niets. Dat alles ontstaat, bestaat en vergaat. Dat alles permanent in beweging is. Pulseert. Vibreert. Muteert. Transformeert. Sterven is geen terminus. Het is slechts het einde van één bepaalde vorm. Maar tegelijkertijd het ontstaan van een pleiade van nieuwe manifestaties.

Sterven hoeft niet als een negatieve ervaring beoordeeld te worden. Dat is een connotatie die we er zelf aan geven. Perceptie.

Zo las ik onlangs hoe Ajahn Brahm de dood van zijn vader vergeleek met een concert.²⁴³ Het werd een dankbare en aangrijpende ode aan een voltooid leven.

• *Toen ik na de begrafenisdienst het crematorium in Mortlake, West-Londen verliet, herinnerde ik me heel duidelijk hoe het miezerde en daarbij erg koud was. Toch voelde ik geen enkele droefenis. Integendeel, ik voelde me geïnspireerd, verheven en diep ontroerd.*

Ik dacht: "Papa, dat was een geweldig optreden. Dat was een geweldig concert dat je gespeeld hebt voor je zoon. Ik zal die fuga's en cadenze en het ontzettend diepe timbre die jij in je symfonie legde nooit vergeten. Je was als een maestro die het leven bespeelde. Hoe gelukkig voel ik me dat ik bij je concert aanwezig was".

Ik was geïnspireerd, niet verdrietig. Ik voelde een diepe dankbaarheid, geen verdriet. Ik voelde dat ik getuige was geweest van een van de geweldige levens van mijn tijd. ♡

Wanneer de *dharmmanuvatti* de ware aard van de dingen—*anicca*—in zichzelf realiseert én gelijkmoedig aanvaardt, laat hij de illusie van een separaat 'ik' los en beseft hij dat hij één is met alle dingen. Dat de dood niet het einde betekent. Dat het slechts een schakel is in zijn *inter-being*. Er is geen zijn en geen niet-zijn. Dat is wat de *dharmmanuvatti* ontdekt wanneer hij wakker wordt uit zijn afgescheidenheid.

De Boeddha wilde geen religie stichten

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

In de *Mahaparinibbana Sutta* zegt de Boeddha klaar en duidelijk dat hij er nooit aan gedacht heeft om de *Sangha* te beheersen, net zomin als hij wilde dat de *Sangha* van hem afhankelijk zou zijn.

De Boeddha weigerde pertinent om een opvolger aan te duiden. Ook al werd daar door zijn volgelingen verschillende keren op aangedrongen. In de *Pali*-canon wordt zelfs een tijdelijk schisma beschreven tijdens het leven van de Boeddha waar zijn neef Devadatta het leiderschap van de *Sangha* opeist en daarvoor zelfs drie moordpogingen op de Boeddha beraamt.

Waarom weigert de Boeddha om een opvolger aan te duiden?

Omdat hij geen religie wil stichten. In de *Mahaparinibbana Sutta* ²⁴⁴ zegt de Boeddha dat geen mens, maar uitsluitend de *Dhamma* de leermeester van zijn volgelingen moet zijn. En verder dat zijn volgelingen moeten leren op zichzelf te vertrouwen. Zo legt hij de rechtstreekse verantwoordelijkheid voor ontwaken, voor 'wakker worden' bij ieder van ons persoonlijk. Hij wil niet dat er een hoofd boven ons hoofd komt te staan. ²⁴⁵



De Boeddha wilde slechts een wegwijzer zijn

De Boeddha zei dat hij uitsluitend een Wegwijzer was en verzocht zijn (toekomstige) volgelingen om zijn Leer op de eigen verdiensten te beoordelen. Zijn verdienste ligt hierin dat hij het Pad aangaf dat tot bevrijding uit *dukkha* leidt. Met wijsheid en mededogen 'wijst' hij onophoudelijk het pad dat de beoefenaar moet volgen om zich uit zijn lijden te bevrijden.

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

De woorden van anderen alleen kunnen de *yogi* niet tot *nibbana* brengen. *Dhamma* kan niet gerealiseerd worden uitsluitend door wat anderen zeggen. De woorden en leringen van anderen zijn slechts bedoeld om de beoefenaar de weg te wijzen. Laat dit voor eens en altijd duidelijk zijn: 'van horen zeggen' (*P. anittha*) is slechts kennis; het is geen diepe wijsheid, geen inzicht. Kennis en wijsheid zijn geen synoniemen.

Dhamma kan louter gerealiseerd worden door de beoefenaar zelf. Door hemzelf. Door haarzelf. Door henzelf. Door persoonlijke ervaring. De Boeddha is, ondanks zijn immense wijsheid en inzicht, 'slechts' een wegwijzer. Zelfs het onderwijs van een *Sammāsambuddha* baant niet de weg van zelfrealisatie voor de beoefenaar. Zo eenvoudig liggen de zaken niet.

Ajahn Chah vergeleek dit ooit in één van zijn voordrachten met een verkoper die aan een landbouwer een ploeg koopt 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. De Boeddha toont de weg. Maar hij is niet degene die de realisatie voor hem/haar/hen doet. Dat is het werk van de beoefenaar zelf.

Zo leert de Boeddha dat het noodzakelijk is om onwetendheid, verlangen en afkeer op te geven. Hij maakt de beoefenaar duidelijk dat het noodzakelijk is om het 'ik'; om begeerte en boosheid op te geven. Hij vertelt hoe schadelijk deze vergiften zijn en dat ze moeten vernietigd worden. Dan is het aan de beoefenaar om dit te leren begrijpen. Maar

het wegwerken van onwetendheid, hebzucht en woede komt niet omdat de *dhammanuvatti* het begrepen heeft; omdat hij intellectueel inzicht gekregen heeft in het nefaste karakter van de *kilesas*. De *dhammanuvatti* moet oefenen om ze te vernietigen. Slechts door te oefenen kan de beoefenaar de vernietiging realiseren. Uitsluitend door beoefening zal hij erin slagen om de wortels van onwetendheid te verdelgen. Hetzelfde geldt voor verlangen. En voor haat.

De Boeddha vernietigt ze niet voor beoefenaar. De Boeddha vertelt de *yogi* over het nefaste karakter én over het wegwerken ervan, maar het begrijpen, noch de vernietiging ervan gebeurt omdat hij het aan de beoefenaar vertelt. Slechts door dit zélf te ervaren en zélf te vernietigen komt de *dhammanuvatti* tot zelfrealisatie.

Anders gezegd: het eindigt niet met de Boeddha die de *dhammanuvatti* het pad wijst en zegt: 'Hier is de weg naar bevrijding. Loop dit pad.' De Boeddha helpt de beoefenaar niet met lopen. Dat moet de beoefenaar zélf doen. Slechts wanneer de beoefenaar zélf het pad bewandelt en beoefent, zal hij de ware *Dhamma* zien en in zichzelf realiseren. Zal hij een inzicht verwerven—zien en weten (*P. janami passami*)—dat veel verder gaat dan wat hij zich ooit kon voorstellen. Wanneer de *dhammanuvatti* het proces begrijpt, het ontstaan en vergaan van alle verschijnselen, de flow van oorzaken en voorwaarden die zich uitstrekken over verleden, heden en toekomst zal hij tot zelfrealisatie komen. Zal hij *voorbij* elke twijfel gaan. Zal hij de stroom betreden.

In de *sutta*'s is vermeld hoe de Boeddha, na zijn ontwaken, toen hij op weg was naar Sarnath, een rondtrekkende asceet tegenkwam die hem vroeg: 'Wie is je leraar?' De Boeddha antwoordde: 'Ik heb geen leraar. Ik bereikte verlichting op eigen kracht. Ik ben ontwaakt door mijn eigen inspanningen, zonder leraar.'

De *sutta* verhaalt hoe deze *samana* onbegrijpend het hoofd schudde en wegging. De *samana* was in de overtuiging dat de Boeddha een fantast was, die hem een leugen vertelde. Hierdoor had hij verder geen interesse meer in wat de Boeddha zei. De *samana* was van mening dat het onmogelijk was om tot zelfrealisatie te komen zonder de hulp van een leraar of van een spirituele gids.

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

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

Zelfrealisatie behoort letterlijk opgevat te worden: zichzelf realiseren. Het opgaande pad van moraliteit, meditatie en wijsheid dient zélf belopen te worden.

Bijgevolg moet de beoefenaar om wakker te worden zélf kijken, zélf horen, zélf ruiken, zélf proeven, zélf voelen en zélf denken. Hij moet zijn zintuigen 'gebruiken' op een bijzondere manier. Spontaan. Ongeconditioneerd. Helder bewust. Met diep inzicht in de ware aard van de dingen. Met *sampajanna*.²⁴⁶ Zonder toevoeging van persoonlijke verhalen en drama's. Puur. Er valt niets te begeren of af te wijzen. Dingen 'gebeuren' immers gewoon. Zónder of mét 'onze' goed- of afkeuring.

Slechts wanneer de beoefenaar de dingen waarneemt zonder erop te reageren, als een getuige, verliezen de onzuiverheden in zijn geest hun kracht en kunnen ze hem niet langer sturen en overweldigen.

Slechts wanneer de *dharmmanuvatti* de dingen—zowel de aangename als de onaangename—die zich aan hem presenteren gelijkmoedig aanvaardt, zonder *sankharas* van verlangen en van afkeer, volkomen vrij van hechting, zal hij zichzelf realiseren.

De beoefenaar moet zijn zintuigen gebruiken als een 'edel persoon' (*P. ariya-puggala*). Als een 'stroombetreder' (*P. sotapanna*). Slechts zó kan hij de diepe waarheid van *Dhamma* experiënteel ervaren. Kan hij ervaringsgewijs 'zien'. Wanneer de beoefenaar de woorden beschouwt als louter 'woorden' zal hij nooit *Dhamma* zien. Op experiënteel ervaren komt het aan. *Paccanubhoti*.

De moeilijkheid is dat niemand louter met woorden en concepten kan uitleggen hoe een beoefenaar zulke experiëntele ervaring kan realiseren. Wanneer dat mogelijk was zou iedereen verlicht zijn. Door constante beoefening is het onze taak om het inzicht in de werkelijke aard van de dingen op een uiterst persoonlijke wijze tot leven te brengen. Tot 'ervaring' te brengen.

'Experiënteel ervaren' staat voor zélf direct ervaren. Voor zélf direct wéten. 'Experiëntele ervaring' vormt de hoogste autoriteit van elke *dharmmanuvatti*. De Boeddha in de Mahaparinibbana Sutta:

• *Laat ieder van jullie zichzelf tot een eiland maken; maak van jezelf je toevlucht. Er is geen andere toevlucht. Laat waarheid je eiland zijn; maak waarheid tot je toevlucht. Er is geen andere toevlucht.* •

En de Boeddha verkondigt met stellige precisie wáár de waarheid te vinden is:

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

Vimutti en nibbana bevinden zich hier. Vlakbij. In dit lichaam. In dit moment.'

Door experiëntiele ervaring wordt de beoefenaar zijn eigen autoriteit. Zijn eigen eiland (*P. dipa*)²⁴⁷ waar de *tsunamis* van onwetendheid, verlangen en afkeer geen vat op hebben. Zijn eigen lamp die alle duisternis verdrijft. Zo is hij voor zijn spirituele realisatie niet langer van anderen afhankelijk. Realiseert hij zichzelf. Verwezenlijkt hij zijn geboorterecht. Wordt hij een Boeddha.

Beschouw de woorden en concepten van de Boeddha als wegwijzers. Woord na woord. Concept na concept. Maar leg ze niet vast in dogma's. Maak er geen doctrinair gedoe van. Maak er geen religie van. Bouw er geen structuren rond. Geef ze ruimte om te ademen. Maak ze 'vloeibaar'. Door naar betekenissen te zoeken die logisch zijn. En nuttig naar beoefening toe.

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

...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. yatha bhuta*). Het is de realiteit van het ontstaan en vergaan van alle dingen, gezien als experiëntiele ervaring (*P. paccanubhoti*). De woorden en

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

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

Ajahn Chah parafraseerde dit als volgt: ²⁴⁸

• 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. •

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

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

Dat komt in de eerste plaats neer op het beschouwen van zijn geest/lichaam-complex (*P. namarupa*). In elk moment. En van moment-tot-moment. Dit is de *satipatthana*. De Vier Velden (Fundamenten) van Opmerkzaamheid, i.c. het lichaam; de gewaarwordingen; de geest en de objecten van de geest.

Zoals reeds eerder gezegd behoort iedere *dhammanuvatti* zelf het Pad te betreden. Zélf. De individuele verantwoordelijkheid voor de persoonlijke bevrijding is een centraal principe voor de Boeddha.

Met andere woorden: de Boeddha vertrouwt (*P. saddha*) in de maakbaarheid van de mens. Hij weet dat iedereen de potentie in zich draagt om tot zelfrealisatie te komen. Verder vertrouwt hij erop dat iedereen die 'geen zand op de oogleden heeft' zich van zijn verantwoordelijkheid

zal kwijten. Door aandachtige zelfobservatie en gelijkmoedige aanvaarding. *Sati* en *upekkha*.

Zelfrealisatie—*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 *dharmmanuvatti*. Een spirituele transformatie die het directe gevolg is van het verwerven van inzicht in de ware aard van de verschijnselen, fenomenen, dingen. Een verandering die—overeenkomstig de wet van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*)—voortspruit uit een multitude van oorzaken (*P. hetu*'s) en voorwaarden (*P. paccaya*'s).

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

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

Aandacht en gelijkmoedigheid zijn de twee belangrijkste ingrediënten die de beoefenaar toelaten om '*de dingen te zien zoals ze zijn*' (*P. yatha bhuta*). Aandacht en gelijkmoedigheid vormen ook de eerste en de laatste van de zeven ontwakingsfactoren (*P. sambojjhanga*).²⁴⁹ Het is dus niet verwonderlijk dat het de twee vleugels zijn waarop *vipassana* gebouwd is. Schematisch: *Sati* + *upekkha* = *vipassana*.

— aandacht: de voortdurende, alerte observatie op ons lichaam, op onze gewaarwordingen, op onze geest en op de objecten van onze geest. Dit zijn de vier fundamenteën van opmerkzaamheid (of de vier metaforische 'velden'—'*gocara*' in het *Pali*—die door de beoefenaar naarstig moeten bewerkt worden). Deze aandacht is van een bijzondere soort: ze moet ijverig, vurig, met grote inspanning beoefend worden (*P. atapi*). Verder is het een penetrerende observatie, die '*als een pijl*' moet doordringen tot de diepste diepte van *yogi*'s innerlijke werkelijkheid—het is m.a.w. een aandacht die 'pijn' doet.

Immers, deze bijzondere, doordringende aandacht (*P. satima*) leidt finaal tot steeds dezelfde conclusie: '*dit ben ik niet; dit is niet 'mij'; dit is niet 'mijn*'.²⁵⁰

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 abhijjadomanassa*). Dit is de aanvaarding van het inzicht dat we verkrijgen door onze aandacht.

Concreet komt het neer op het 'zien' én de aanvaarding van onze vergankelijkheid. Dit is de kern van *Dhamma* zoals de Boeddha het predikte in zijn eerste voordracht (*Dhammacakkappavātana Sutta*) en herhaalde in zijn laatste prediking (*Mahāparinibbāna Sutta*): het inzicht én de aanvaarding dat 'alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan'.

Het realiseren (d.i. herkennen, erkennen en er één mee worden) van zulke aandacht en gelijkmoedigheid is 'de ongeëvenaarde weg' (*P. eka-yana magga*)²⁵⁰ die de Boeddha de *dharmmanuvatti* aanwijst in de *Satipatthana Sutta*.²⁵¹

In deze indringende *sutta* ontleedt de Boeddha gedetailleerd de techniek, de methode om onze aandacht te vestigen. Deze methode omschrijft de Boeddha als volgt in de inleiding (*P. uddeso*) van de (*Maha*) *Satipatthana Sutta*:

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

Het ultieme 'doel' van de beoefening van deze aandachtstechniek kan moeilijk duidelijker omschreven worden. De mijlpalen zijn namelijk:

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

252

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

In de (*Maha*) *Satipatthana Sutta* beschrijft de Boeddha vier 'velden' (*P. gocara*), vier fundamenteën, vier referentiekaders van aandacht, waarop

de beoefenaar zich moet focussen wanneer hij zich in zijn meditatie heeft bevrijd van zijn zintuiglijke hindernissen (*P. panca nivarana*) en in diepe meditatie verblijft.

Welk zijn deze vier 'velden'?

Het zijn resp. het lichaam (*P. kayanupassana*); ²⁵³ de gewaarwordingen/gevoelens (*P. vedananupassana*); ²⁵⁴ de geest/het bewustzijn (*P. cittanupassana*); ²⁵⁵ en de 'objecten van de geest' (*P. dhammanupassana*).
²⁵⁶

Heel summier komt deze methode hierop neer:

→ ***kayanupassana satipatthana***:

- aandacht op de ademhaling,
- aandacht op de lichaamshoudingen,
- aandacht op de lichaamshandelingen,
- aandacht op de anatomische delen,
- aandacht op de elementen,
- aandacht op het lijk.

→ ***vedananupassana satipatthana***:

- aandacht op het aangename, onaangename of neutrale karakter van gewaarwordingen/gevoelens,
- aandacht op het ontstaan en vergaan van gewaarwordingen en gevoelens. Observatie van de futiele, efemere aard ervan.

→ ***cittanupassana satipatthana***:

- aandacht op het denkproces, i.c. beseffen dat het denken plaats vindt; weten dat de geest in werking is; dat gedachten voortdurend opkomen en verdwijnen, ontstaan en vergaan; beseffen dat het einde van de ene geestestoestand de aanleiding is voor het begin van een andere,
- aandacht op de mentale gesteldheden van de geest: observeren in welke geestesgesteldheid de geest zich bevindt (begerig, afkerig, onwetend, kalm, verstrooid, 'verruimd', verheven, geconcentreerd, bevrijd...),
- aandacht of de geest onderhevig is aan de drie *kilesas* (onwetendheid, verlangen, afkeer) óf 'verheven' is, i.c. in staat om de *jhanas* te bereiken.

→ *dhammanupassana satipatthana*:

- aandacht op de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*),
- aandacht op de Vijf Geledingen (*P. panca khandhas*),
- aandacht op de Zes Zintuigen (*P. salayatana*),
- aandacht op de zeven factoren van Ontwaken (*P. sambojjhanga*),
- aandacht op de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*).

Generaliserend komt het erop neer dat de beoefenaar door het gebruiken van deze methode het inzicht verwerft in de permanente vergankelijkheid (*P. anicca*) van alle verschijnselen, fenomenen, dingen.

Satipatthana is in feite de beoefening die naar het kerninzicht van de *Buddhasasana* voert. Het is een ongeëvenaarde weg. In die zin is het een 'directe' weg naar inzicht, waar alle meditatiemethoden samenkomen, congrueren.

Het beoefenen van de *satipatthana* is een *game changer*. Het transformeert het leven van de beoefenaar. Maakt hem tot stroombetreder. Tot edele volgeling. Tot *ariya-puggala*.

Voor de vertaling en uitgebreide analyse van de *Satipatthana Sutta* verwijs ik naar mijn boek: *Satipatthana. Het Pad naar Zelfrealisatie*.²⁵⁷

De Boeddha wil dat ieder zijn eigen meester is

De Boeddha zegt: ²⁵⁸

• *Ieder is zijn eigen beschermer!* •

In dit vers benadrukt hij dat de beste leraar zich in ieder van ons bevindt. Binnen onszelf. Die leraar is het spirituele licht dat we allen in ons dragen. Laat deze spirituele vonk onze leraar zijn.

Ajahn Chah: ²⁵⁹

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

Upul Gamage: ²⁶⁰

• *Er zijn veel spirituele centra en meesters in Oost en West. Maar je eigen leven is de ware leerschool. En jijzelf bent je eigen gids. Vervulling ligt in je eigen hart. Niet buiten je.* •

Alles wat we nodig hebben ligt in onszelf verborgen. We hoeven het enkel naar boven te halen. Te ontdekken. Te ontginnen. Op te delven. Waarheid ²⁶¹ kan nooit gerealiseerd worden door een ander. Er is géén enkele autoriteit die de waarheid voor ons kan onthullen. Zelfs de Boeddha kan slechts de Waarheid aanwijzen. De richting aangeven. Wáár wij moeten 'kijken'. Zélf 'kijken'. Met onze eigen ogen 'kijken'. Niet door de ogen van anderen. ²⁶²

In de *Kalama Sutta* ²⁶³ verklaart de Boeddha het volgende:

• *Kalama's, laat je niet leiden door geruchten, niet door horen zeggen, niet door traditie, niet door een lineage van leraren, niet door geruchten, niet door de overlevering van [heilige] geschriften, niet door gis-singen, niet door axioma's, niet door geredeneer, niet door intuïtief te vertrouwen op een theorie, niet door waarschijnlijkheid, niet door de schijn van bekwaamheid [van een leraar], niet door de overweging dat 'deze asceet mijn guru [leraar] is'.*

Kalama's, wanneer je voor jezelf weet; wanneer je zelf direct ervaart: 'Deze principes zijn onheilzaam en laakbaar. Ze worden afgekeurd door

de wijzen. En wanneer ik ze overneem en ernaar leef, leiden ze tot onheil en leed', dan moet je ze opgeven en niet beoefenen.

Kalama's, wanneer je voor jezelf weet; wanneer je zelf direct ervaart: 'Deze principes zijn heilzaam en onberispelijk. Ze worden geprezen door de wijzen. En wanneer ik ze overneem en ernaar leef, leiden ze tot welzijn en geluk', dan moet je ze accepteren en beoefenen. •

In de *Kalama Sutta* 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—het heeft de zilte smaak van bevrijding. Bevrijding uit gevestigde machtsstructuren die doelbewust conditioneren naar een welbepaald (maar daarom niet heilzaam) wereldbeeld toe. ²⁶⁴

Wat de Boeddha in de *Kalama Sutta* verkondigt is overduidelijk: waarom zou je het woord van iemand anders geloven? Waarom zou je voortgaan op wat je slechts kent door 'van horen zeggen' (*P. anitiha*)? Waarom zou je iets aannemen op grond van de maatschappelijke functie die de persoon die het zegt inneemt? En dat principe geldt niet enkel voor de anderen, maar in de eerste plaats voor de Boeddha zelf.

'*Ehipassiko*'—'*Kom en zie*'. '*Verifieer zélf*', zei hij tot zijn volgelingen, '*of datgene wat ik vertel met waarheid correspondeert*'.

Vergeet in je beoefening nooit: dingen zijn niet 'waar' omdat de Boeddha het zegt. Ze zijn 'waar' omdat ze met waarheid overeenstemmen. En ze stemmen slechts overeen met waarheid wanneer 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 structuren, aan externe legitimaties en bekrachtigingen. Noch aan *lineages*, noch aan transmissies, noch aan tradities.

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. En

als meester moet je de juistheid van de dingen onderzoeken voordat je ze tot de jouwe maakt. Uitsluitend meesters betreden de stroom.

De Boeddha maakt duidelijk dat de *dhammanuvatti* het laboratorium van zijn eigen geest moet betreden en zélf het experiment uitvoeren. Door zo te handelen is hij in staat om zélf te oordelen.

Ayya Khema zegt het zo in verschillende van haar boeken:

• *De Boeddha heeft een interessant leergesprek gehouden, de Brahma-jala Sutta, waarin hij alle 62 meningen beschrijft die de mensen kunnen hebben. Ze zijn naar diepste waarheid allemaal verkeerd. Want ze gaan allemaal van het foutieve standpunt uit, van de ego-illusie : 'ik geloof, ik denk , ik weet, ik zie, ik wil, ik zal....', waarmee we anderen en dus ook onszelf zien.*

Hoe meer we in onze eigen diepte kunnen afdalen, des te meer zien we de werkelijkheid en des te meer worden we ons ook bewust van het ego dat daarbinnen functioneert. Over anderen een oordeel vellen is belachelijk, omdat we daarbij een oordeel over onszelf vellen. We kunnen nooit iets in iemand anders zien dat we niet in onszelf zien. We herkennen het bij een ander omdat die ander een spiegel is van onszelf. Als we ons dus uitspreken over iemand anders moeten we ons direct ervan bewust zijn dat we eigenlijk een uitspraak doen over onszelf. Als we eerlijk zijn houden we waarschijnlijk snel onze mond.

Er is niet één juiste weg, er zijn vele wegen die leiden naar dezelfde top. Een berg heeft één top, maar er zijn verschillende wegen daar naartoe en we hebben de vrije keuze uit een hele rij van berggidsen. Je zoekt er één uit die al op de top geweest is en de weg precies kent. Aan hem vertrouw je je toe ook als je op een andere weg een andere groep ziet klimmen. Van de ene weg overspringen op de andere brengt je nooit verder, integendeel.

Het gevaar te struikelen of af te glijden is groter dan je denkt. Voordat je op de top bent zal je de waarheid niet kennen, maar het heeft geen zin de ogen onderweg de hele tijd op de top gericht te houden. Dan let je niet op de volgende stap en glijd je steeds verder af. Alleen de stap 'nu' is belangrijk. Alle anderen zijn verleden tijd of toekomst. Als je na deze ene stap omkijkt en weet dat je een stap hoger gekomen bent, kun je erop vertrouwen op de juiste weg te zijn. •

Ongeacht zijn verleden blijft de *beoefenaar* persoonlijk verantwoordelijk voor zijn bevrijding. De *Kalama Sutta* is een ode aan dit Vrij Onderzoek.
265 Niets klinkt overtuigender dan dit.

Enkel Vrij Onderzoek zal het vertrouwen (*P. saddha*) van de *dharmānupatti* in de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha* funderen. *Saddha* is geen synoniem voor 'geloof'. Het is fout om dit woord als 'geloof' te vertalen. *Saddha* is 'vertrouwen'. 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 verzoenen met de werkelijkheid zoals ze zich aandient. Wanneer de mens niet kan/wil/durft aanvaarden dat '*alles wat ontstaat ook vergaat*'²⁶⁶, gaat hij verhalen verzinnen die niet op feiten gebaseerd zijn. En gaat hij deemoedig systemen aanhangen en ondersteunen die deze verzinsels ondersteunen. Waarmee niets mis is—*die Gedanken sind frei*—zolang we het er maar over eens zijn dat dit niet met de werkelijkheid overeenstemt.

De Boeddha legde steeds de nadruk op 'zien'; op 'weten'; op 'experientieel ervaren' en niet op 'geloof'. 'Geloof' ontstaat wanneer er geen 'zien' is. Wanneer 'zien' ontstaat verdwijnt 'geloof'. En verrijst vertrouwen. *Saddha*.

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

De *Buddhadhamma* gaat steeds over 'zien' en 'weten'. Over 'ervaren'. Nooit over 'geloof'. De *sutta*'s herhalen keer op keer dat de volgelinge van de Boeddha—de *dharmānupatti*—de Waarheid moet zien; de Waarheid moet ervaren; de Waarheid moet kennen; zich moet verzadigen met Waarheid; doordringen moet zijn van Waarheid. En dat gebeurt door de dingen te 'zien' zoals ze zijn. *Yatha bhuta*. Dit is zien met ogen die gedrenkt zijn met wijsheid (*P. nana dassana*). Niet door wens-ogen vol geloof.

De Boeddha definieerde Vrij Onderzoek als volgt:

• *Akaravati saddha dassanamulika*—goed overdacht en geworteld in helder begrip. •²⁶⁷

Vertrouwen kan slechts ontstaan wanneer alle twijfel is weggenomen. Wanneer de volgeling de Leer grondig heeft onderzocht en beoefend. En de juistheid van de Leer heeft ervaren en in zichzelf gerealiseerd.

Waar twijfel in alle 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. Wakker worden.

De Boeddha moedigt elke *dhammanuvatti* aan om het object van zijn vertrouwen (de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha*) te onderzoeken en op waarheid te testen. *Saddha* kan nooit in strijd zijn met de geest van Vrij Onderzoek.

Saddha is dus nooit een synoniem voor ‘geloof’. Forensisch onderzoek van alle dingen wordt sterk aangemoedigd. De kracht van vertrouwen (*P. saddha-indriya*) moet steeds in harmonie zijn met de kracht van wijsheid (*P. panna-indriya*):

In de *Pubbarama Sutta* zegt de Boeddha: ²⁶⁸

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

En in de *Agganna Sutta* ²⁶⁹ volgt de apotheose:

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

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

In niet mis te verstane bewoordingen benadrukte de Boeddha aan zijn volgelingen het belang om zich te wijden aan de eigen bevrijding. Want énkél de mens heeft de macht om zichzelf te bevrijden van alle gebondenheid door persoonlijke inspanning en wijsheid.

De Boeddha leerde alleen *Dhamma*, de wet van de natuur, de kosmische wet, de zó-heid van de dingen. *Tathata.* ²⁷⁰

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—that de *dhammanuvatti* 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.

Ajahn Chah: ²⁷¹

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

Het is een individuele, transformatieve verwezenlijking. Een persoonlijke realisatie, waarbij de beoefenaar een definitieve aanvang maakt met de beëindiging van *dukkha*. De Boeddha noemde zulk inzicht 'stroombetreding' (*P. sotāpatti*). ²⁷²

Stroombetreding gebeurt plóts, spontaan, onverwacht, manifest en expliciet. Wanneer alle voorwaarden ertoe vervuld zijn. ²⁷³ Eenmaal dit inzicht verworven is raakt de *dhammanuvatti* dit nooit meer kwijt. Een terugval in de lagere werelden (*P. apaya*) van de zintuiglijke sfeer (*P. kama loka*) is onmogelijk. Daarvoor is het inzicht te groot geworden. Stroombetreding is een complete transformatie, een volledige ommekeer die zijn/haar/hun leven verandert.

En belangrijk: het is een inzicht dat élke beoefenaar kan bereiken. Van zijn/haar/hun persoonlijke inzet hangt het af. In een *dhammatalk* voor de wereldwijde boeddhistische congregatie in Aurangabad, India, op 24 november 2019, sprak de Dalai Lama als volgt: ²⁷⁴

• *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 Boeddha omarmde de tilakkhana

De Boeddha leerde dat we lijden (*P. dukkha*) oproepen telkens we ons verzetten tegen verandering en vergankelijkheid (*P. anicca*). Alles is vergankelijk. Alles heeft zijn toegemeten tijd, plaats en ruimte. Ingebouwde slijtage. Het eeuwige—waar de menselijke geest zó vurig naar verlangt—is direct voorbij.

Zie deze werkelijkheid. Aanvaard ze. Leef ernaar.

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 die de oorzaak is van *dukkha*. Het is onze weerstand, ons verzet tegen deze vergankelijkheid die *dukkha* veroorzaakt.

Wanneer we de werkelijkheid beschouwen zoals ze wérkelijk is (*P. ya-
tha bhuta*) komen we tot rust. Door alles los te laten in plaats van er als een Don Quichot voor te vechten (door het najagen van onze verlangens, door het cultiveren van onze afkeer) bemeesteren we de situatie. Door in te zien dat ‘alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan’. ²⁷⁵

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

Herkenning en erkenning van het feit dat *anicca*, *dukkha* en *anatta* alle verschijnselen kenmerkt, is de belangrijkste stap in de spirituele vooruitgang van de *dharmmanuvatti* op weg naar verlichting. Dit is volkomen conform aan de weg die de Boeddha in Bodhgaya bewandelde op het moment van zijn ontwaken.

Op het moment van zijn verlichting ervaarde de Boeddha de drie kenmerken van het bestaan, namelijk dat het leven niet op zichzelf bestaat (*P. anatta*), dat alles veranderlijk en onbestendig is (*P. anicca*), en dat het leven onbevredigend is (*P. dukkha*). De Boeddha zag dat *dukkha* veroorzaakt wordt door onwetendheid (*P. avijja*, *moha*); door verlangen (*P. tanha*, *lobha*) en door haat (*P. vyapada*, *dosa*).

Uit deze vaststellingen werden finaal de Vier Edele Waarheden gedistilleerd voor een eminent publiek van *bhikkhus* en *bhikkhunis* die de overtuiging, de motivatie, de tijd én een uitmuntende leraar hadden om dit verder uit te diepen op hun pad naar verlichting.

Voor de mannelijke (*P. upasakas*) en vrouwelijke (*P. upasikas*) leken werd het inzicht in de *tilakkhana* omgezet in klare richtlijnen ter verbetering van hun leven en geluk. Deze richtlijnen resulteerden in de Vijf Voorschriften (*P. panca sila*) die de beoefening uitmaken in het dagelijkse leven. De *Pansil* vormt de 'praktijk'—de beoefening die de inzichten van de Boeddha levend maakt in de samenleving.

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

In de Anguttara Nikaya ²⁷⁶ predikt de Boeddha volgende woorden:

• *De dingen zien zoals ze wérkelijk zijn. Dit veronderstelt het 'zien' van alle fenomenen in relatie tot hun drie kenmerken (P. tilakkhana), namelijk als vergankelijk (P. anicca), als onbevredigend (P. dukkha) en als zelfloos (P. anatta). De monnik die dit inzicht bij zichzelf realiseert bevrijdt zichzelf van dukkha en bereikt innerlijke vrede.* •

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

De drie karakteristieken van alle verschijnselen vormen de harde, concrete werkelijkheid van de *dhammanuvatti*. De rauwe werkelijkheid zoals ze is. *Yatha bhuta*. Zonder franjes. *Mahakala* ²⁷⁷ 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:

• *Vaya dhamma sankhara, appamadena sampadetha—Ik zeg jullie: alles wat de mens bezielt, is aan vergankelijkheid onderhevig. Streeft niet af-latend!* • ²⁷⁸

Door inzicht in én de aanvaarding van de dynamiek van het eeuwige proces van ontstaan en vergaan bevrijden we onszelf. Door de realisatie

tie (= herkennen, erkennen en er één mee worden) van de *tilakkhana* ²⁷⁹ 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.

Ontwaken is 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 ²⁸⁰ en rituelen. ²⁸¹ Geen twijfel. Stroombetreding. *Sotapatti*.

De Boeddha benadrukt: omarm vergankelijkheid, onvrede en zelfloosheid. Streef niet aflatend. Bevrijd jezelf.

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

Op oude foto's zie je soms voorbijgangers voorbij wandelen. Bewust? Onbewust? 95% van ons handelen is onbewust.

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

De Boeddha zei: ²⁸²

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

Vergankelijkheid draagt niets esoterisch in zich. Je kan het zelf duidelijk in je lichaam/geest-complex (*P. nama-rupa*) ervaren: door middel van meditatieve concentratie is het mogelijk om deze constante beweging te *voelen*. De ervaren *yogi* voelt zijn lichaam *vibreren* en *oplossen* terwijl de samenstellende deeltjes met ontzettende snelheid ontstaan en vergaan.

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

Bhanga is de gemoedstoestand van complete *desintegratie*; van het razendsnel 'oplossen' van alle verschijnselen die zich manifesteren. De gedachten verdwijnen op het moment dat ze verschijnen. Onmiddellijk. Alle fenomenen ontstaan om onmiddellijk daarna weer te vergaan: het

is de energie-stroom—de *free-flow* van bewustzijn die door het hele lichaam giert, zonder dat het enig obstakel ontmoet ²⁸³ waardoor de *dharmmanuvatti* ervaart dat zijn hele lichaam en geest oplost in trillingen, in vibraties, in kleine sub-atomaire energiedeeltjes (*P. kalapas*). Wat de beoefenaar vroeger als een eenheid (lichaam en bewustzijn) ervoer, valt nu uit elkaar. De verschijnselen desintegreren constant en permanent. De *dharmmanuvatti* ervaart dat er géén 'ik' is, géén 'persoon'.

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

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

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

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

Bhanga maakt de beoefenaar diep bewust van het permanente ontstaan en vergaan in zijn complete mentaal-fysische entiteit: de beoefenaar 'is' niets anders dan energiedeeltjes die bij elkaar komen en weer uit elkaar gaan. Vibraties. De *dharmmanuvatti* verdwijnt..., lost op... *Anicca*.

Door observatie van *bhanga* begrijpt de beoefenaar de ultieme waarheid over materie (*P. rupa*) en geest (*P. nama*). De *dharmmanuvatti* ervaart de ultieme werkelijkheid van materie en van geest als louter vibreren, louter veranderen: *transformeren...*, *veranderen...* een eeuwige *flow* van energie, die steeds wijzigt en nooit meer hetzelfde wordt. Niets is permanent.

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

Dit persoonlijk ervaren, dit zélf voelen, dit direct 'weten' (*P. pacca-nubhoti*) is wijsheid (*P. bhavana-maya panna*). Dit is het innerlijk zien

van hoe de dingen wérkelijk zijn. Dit is het *proces*. Het pad in zijn volheid, in zijn diepste essentie. Dit is wat de stroombetreder 'voelt', datgene waarvan hij verzadigd wordt tot in zijn kleinste vezel...

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

De *dhammanuvatti* stapt niet mee in het epos dat het ego—dat fenomenologische 'zelf' ²⁸⁴— voor hem in petto houdt. Hij stopt die illusoire waanzin. Hij beseft dat *maya* uiteindelijk slechts leidt tot *Mara*. De *yogi* wéét: *maya* en *Mara* zijn verweven met 'zijn' ego. Ze zitten diep in hem. Ze kluisteren zijn bevrijding...



De Boeddha beseft de vergankelijkheid van zijn Leer

Elk moment is een moment van ontstaan. Elk moment is een moment van vergaan. Ontstaan en vergaan zijn de twee drijfkrachten die het bestaan beheersen. Geboorte en dood vormen kruis en munt van het leven. Een Januskop. Alles wat samengesteld is, moet ooit vergaan om nadien—in een andere vorm (in een andere energetische samenstelling)—opnieuw te ontstaan. Als de vereiste oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*) zich manifesteren. Dit is de eeuwige kosmische energie zoals ze belichaamd wordt door *Shiva Nataraja* in de hindoeïstische kosmologie.

Vergankelijkheid is de sleutel tot inzicht: beseffen dat het niet onze vergankelijkheid is die ons doet lijden, maar wél ons verlangen om bestendig te zijn. De *dharmmanuvatti* 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 elke vorm, elke ervaring vergankelijk is. *Anicca*.

Elk ogenblik beseffen dat niets eeuwig is. Dat alle dingen, alle geconditioneerde verschijnselen, alle fenomenen samengesteld zijn uit én afhankelijk van de interactie van de vier elementen (*P. dhatus*).²⁸⁵ Aarde. Water. Vuur. Lucht. Dat het hele universum één doorlopende manifestatie van energie is. Dat er géén enkele vastheid bestaat. Geen stabiliteit. Geen zelf.

Het hele universum is in voortdurende beweging. Van de grootste interplanetaire ecliptica tot in het kleinste onderdeel. Dit is de natuurwet. Het Proces. *Dhamma*. Alles vloeit in mekaar. Spontaan. Een flow. Een flux. Het diepe, heldere besef van afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*) dat elke begoocheling ontwortelt en doorsnijdt.

De Boeddha zei:

• *Wie paticca samuppada ziet, ziet de Dhamma.* •

Ervaar vergankelijkheid in elk moment.

Hoe?

Observeer je adem. Jouw persoonlijk *base camp*. Aandachtig. In elk moment bevrijdt de adem zichzelf. Wrikt zich los uit de omknelling van zijn omhulsel. Autonoom. Onbewust. Ervaar hoe geen enkele adem ge-

lijk 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.

Wanneer de Boeddha ‘afhankelijk ontstaan’ predikte, begon hij soms bij een andere schakel. Zo gaf hij—op een weergaloze manier—aan dat er nergens een begin, noch een einde is. Dat alles *cyclisch* is. Niet lineair.

In de *Upanisa Sutta*,²⁸⁶ leidt de keten van afhankelijk ontstaan niet van onwetendheid (*P. avijja*) naar lijden (*P. dukkha*), maar van lijden via vreugde (*P. piti*), geluk (*P. sukha*), concentratie (*P. samadhi*) en wijsheid (*P. panna*) naar bevrijding (*P. vimutti*) en verlichting (*P. nibbana*).

Subliem. Gewoon maestoso. Het diepe in- en doorzicht van een sprankelende, geniale geest. Een *Sammāsambuddha* waardig. Onovertroffen inzicht. Edele wijsheid.

Ontstaan en vergaan geldt voor álle geconditioneerde verschijnselen. Ook voor de *Buddhadhamma*, 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 gestaag maar voortdurend spiritueel (en maatschappelijk)erval. Alle structuren, drukdoenerij en gewichtigheid ten spijt...



De Boeddha claimde nergens de ontdekking van zijn Leer

De Boeddha wees er steeds op dat zijn Leer niets ‘nieuw’ inhoudt, maar vóór zijn ontwaken reeds bestond.

Anders gezegd: hij claimt nergens de initiële ontdekking ervan. Géén persoonlijke inspiratie. En zeker géén goddelijke ingeving.

Enkel inzicht door gelijkmoedige aandacht. Door experiëntiele ervaring. *Paccanubhoti*. Op verschillende plaatsen in de *sutta*'s herhaalt hij dat hij deze eeuwenoude wijsheid opnieuw ontdekt heeft, tot ontwaken gekomen is en vervolgens predikt '*aan hen die weinig stof op de oogleden hebben*'.

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

Dit is de Boeddha *Maitreya*—de toekomstige Boeddha, die als een feniks herrijst uit zijn as. Overeenkomstig het proces van ontstaan en vergaan...



De Boeddha over kennis versus wijsheid

In de *Suddhatthaka Sutta* spreekt de Boeddha als volgt: ²⁸⁷

[Een Brahmaan zegt:]

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

[Een Muni zegt:]

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

Wijsheid (*P. panna*) vergt geen woorden. Evenmin concepten. Wijsheid komt voort uit stilte. Niet uit het dualistische lawaai van het verbale en conceptuele denken.

Alleen in de stilte spreekt het wonder. Vanuit stilte kan je de ware natuur van de dingen ervaren. De ware aard as it is. *Yatha bhuta*. Het kennen, weten, zien van de ware aard van alle geconditioneerde verschijnselen.

Wijsheid is het ervaren van het continu proces van ontstaan en vergaan in élk moment, van moment-tot-moment. Het cyclische proces van ontstaan en vergaan. Zonder dat er ook maar iets verloren gaat. Dit is de ware aard van de dingen. Altijd en overal.

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

De Boeddha promoveert gelijkmoedigheid als levensstijl

Gelijkmoedigheid (*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.

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

De Boeddha in de *Culavedalla Sutta*: ²⁸⁸

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

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

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

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

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

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

Het is allemaal hetzelfde. Het is zoals het is. De 'zo-heid' van de dingen is gewoon de werkelijkheid. *Yatha bhuta*. En onze (persoonlijke) opinie of standpunt daarin is van géén enkele tel of waarde.

Gelijkmoedigheid bekijkt de zintuigen, de zintuiglijke objecten en het zintuiglijk bewustzijn zonder enig oordeel. Het oog is slechts zintuig,

het object dat bekeken wordt slechts vorm en het bewustzijn slechts visueel bewustzijn. Zowel oog, object als bewustzijn zijn vergankelijk. Hetzelfde geldt voor oor, neus, tong, lichaam en gedachten...

Wanneer we ons laten meeslepen in het verhaal en oordelen over het aangename resp. onaangename karakter van een ervaring, kunnen we geen afstand bewaren en niet waarnemen wat wérkelijk is. Op deze manier kunnen we bijgevolg ook niet de vergankelijkheid inzien van elke 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* ²⁸⁹—de Vier Verheven Gemoedstoestanden: gelijkmoeidigheid omsluit 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 gelijkmoeidig te zijn.* •

Het aandachtig zien (*P. sati*) van de dingen zoals ze wérkelijk zijn én de gelijkmoeidige aanvaarding ervan (*P. upekkha*) maakt een einde aan *dukkha*.

De Boeddha vraagt je om je te conformeren met waarheid

Conformeer je alléén 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.

In de *Mahaparinibbana Sutta* ²⁹⁰ maant de Boeddha op zijn sterfbed de aanwezige monniken aan om de *Dhamma-Vinaya* als enige leraar te beschouwen:

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

Niet voor niets is perfect inzicht (*P. samma ditthi*) de eerste factor van het Edele Achtvoudige Pad. Daar laat de Boeddha in de *Mahacattari-saka Sutta* ²⁹¹ niet de minste twijfel over bestaan:

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

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

Voor het ontstaan van *samma ditthi* moeten volgens de *Mahavedalla Sutta* ²⁹² twee voorwaarden vervuld worden:

• *Hoeveel voorwaarden zijn er voor het ontstaan van perfect inzicht? Er zijn twee voorwaarden voor het ontstaan van perfect inzicht: luisteren naar de Dhamma en systematisch aandacht geven (P. yoniso manasikara).* ²⁹³ *Dit zijn de twee voorwaarden die perfect inzicht doen ontstaan.* •

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

Nadat de *dharmmanuvatti* 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*)?

Perfekte aandacht is opmerkzaam, systematisch onderzoek dat de beoefenaar aanspoort tot onderscheiden en analyseren.

Door *yoniso manasikara* onderkent de beoefenaar de ware aard van de verschijnselen, fenomenen, dingen (*P. dhammas*), i.c. hun ontstaan en vergaan.

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

• *Deze leer is diepzinnig, moeilijk te zien, moeilijk te begrijpen, sereen, subtiel,* ²⁹⁴ *voorbij de suprematie van redeneren [van kennis]. Deze leer is enkel te ervaren door wijzen; niet door dwazen.* •

Perfekte aandacht bij wat in het NU ²⁹⁵ aanwezig is—zonder oordeel of evaluatie—is een daad van mededogen. Door het inzicht dat we met zijn allen in hetzelfde gammele bootje zitten. Het is een *wake-up call* naar de essentie van de dingen. Het brengt ons tot eenheid met alles. *Inter-being*.

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 experiënteel ervaren van *anicca*, *dukkha* en *anatta*—de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) waar alle fenomenen aan onderhevig zijn.

Het antoniem van *yoniso manasikara* is *ayoniso manasikara*. In de *Vibhangapakarana* wordt het beschreven als • *het waarnemen van anicca als nicca, dukkha als sukha en anatta als atta.* •

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

De Boeddha en wedergeboorte (1)

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

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

Wedergeboorte is een metafoor die in de *sutta's* gebruikt wordt om aan te geven dat alle manifestaties, verschijnselen, dingen, fenomenen... ontstaan en vergaan op elk moment. Zodat niets ook maar één ogenblik identiek blijft. Door deze permanente veranderlijkheid en vergankelijkheid (*P. anicca*) bezitten manifestaties géén enkele stabiliteit, géén enkel zelf. Ze zijn zelfloos (*P. anatta*). Zelfloosheid is hun wezenlijke natuur.

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

Laat dit voor eens en altijd duidelijk zijn: reïncarnatie, herbevelezing vindt géén enkele grond in de *Buddhadhamma*. In de *Dhamma* is geen plaats voor een 'zelf', een 'ik', een 'ziel' (*P. atta*) dat de dood overleeft.

Alle fenomenen, dingen, verschijnselen zijn immers 'zelfloos' (*P. anatta*) d.i. ze bezitten geen enkele stabiliteit, geen 'zelf', geen 'ik', geen 'ziel'. Alle fenomenen ontstaan en vergaan als de oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*) voor hun ontstaan, hun bestaan en hun vergaan zich manifesteren. Er is géén ziel, géén 'ik', géén reïncarnatie.

Er is enkel het proces, de eeuwige stroom van ontstaan en vergaan.

De laatste woorden van de Boeddha op zijn sterfbed waren: 296

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

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

Ajahn Chah:

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

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

Wedergeboorte brengt niets bij. Dat staat immers alleen voor rondjes draaien. Steeds hetzelfde doen in de ijdele hoop dat het resultaat ooit eens anders zal zijn. Hoe zou reïncarnatie immers kunnen helpen als de wedergeborene ook in zijn volgende levens de ware aard van de dingen niet ziet? Uitsluitend inzicht kan de *dhammanuvatti* uit *dukkha* bevrijden. In dit leven.

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. 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. Het is immers dit 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.

Dit is waar de Boeddha uitdrukkelijk naar verwijst in de *Malunkyaputta Sutta*,²⁹⁷ waar hij zijn discipel uiterst streng de levieten leest en hem oproept om zijn tijd en energie niet te verspillen aan metafysische speculatie. En zich te concentreren op praktische beoefening die tot inzicht leidt.

Deze belangrijke *sutta* gaat als volgt:

Malunkyaputta had de Boeddha om uitleg gevraagd over een aantal metafysische vragen, namelijk of het universum eeuwig of niet eeuwig is; of het universum eindig of oneindig is; of ziel hetzelfde is als lichaam of dat ziel één ding is en lichaam iets anders; of de *Tathagata* bestaat na de dood of niet bestaat na de dood... De monnik dreigde zelfs om de *Sangha* te verlaten wanneer de Boeddha hem geen antwoord zou geven op zijn vragen. Wat een directe verwijzing is naar het feit dat de *sutta*'s op verschillende plaatsen vermelden dat de Boeddha, wanneer hem een metafysische vraag werd gesteld, gewoonweg het zwijgen behield.

De reactie van de Boeddha was niet mals:

• *Heb ik je ooit het volgende gevraagd, Malunkyaputta: 'Kom, leid het heilige leven door mij te volgen, dan zal ik deze vragen aan u uitleggen?'*

'Neen, Heer.'

'Of, Malunkyaputta, heb jij ooit tegen mij gezegd: 'Heer, ik zal het heilige leven leiden door de Gezegende te volgen, en de Gezegende zal mij deze vragen uitleggen?'

'Neen, Heer.'

'Zelfs nu, Malunkyaputta, zeg ik je niet: 'Kom en leid het heilige leven door mij te volgen, ik zal je deze vragen uitleggen'. En jij zegt mij ook niet: 'Heer, ik zal het heilige leven leiden door de Gezegende te volgen en hij zal mij deze vragen uitleggen'.

Onder deze omstandigheden, jij dwaas, wie houdt hier wie voor de gek? Malunkya-putta, als iemand zegt: 'Ik zal het heilige leven onder de Gezegende niet leiden totdat hij deze vragen heeft uitgelegd', dan nog zou de Tathagata deze vragen niet beantwoord hebben op het moment dat die man zou sterven. •

De Boeddha illustreerde zijn zienswijze met een prachtige metafoor:

• Stel dat een man geraakt is door een giftige pijl en zijn vrienden of familie brengen hem in spoed naar een chirurg om de pijl te verwijderen. Stel dat die man dan zou zeggen: 'Ik zal deze pijl er niet laten uithalen voordat ik weet wie mij heeft neergeschoten; of dat ik weet dat die man een Kshatriya [een krijger] is; wat zijn naam en familie is; of hij lang, klein of van gemiddelde gestalte is; of zijn huidskleur zwart, bruin of wit is; uit welk dorp, stad of streek hij komt. Ik zal deze pijl niet laten verwijderen voordat ik weet met wat voor soort boog ik werd beschoten; welk soort boogpees gebruikt is; wat het type pijl is; wat voor soort veer er op de pijl geplaatst is en uit wat voor materiaal de pijlpunt gemaakt is.'

Malunkya-putta, die man zou sterven vooraleer het antwoord te kennen op deze vragen. Het leven is zo kort. Het mag niet worden besteed aan eindeloze metafysische speculaties die ons niet dichterbij de waarheid brengen. •

Finaal benadrukt de Boeddha waar het in zijn leer wél om gaat. En waarom het juist daarom gaat.

• Wat, Malunkya-putta, heb ik dan wél uitgelegd?

Ik heb dukkha uitgelegd, het ontstaan van dukkha, het beëindigen van dukkha en de weg die leidt naar de beëindiging van dukkha.

En waarom, Malunkya-putta, heb ik dit uitgelegd?

Omdat het uiterst nuttig is; omdat het fundamenteel verbonden is met het heilige leven; omdat het bevorderlijk is voor het loslaten van verlangens en afkeer; voor verzaking; voor het ervaren van innerlijke rust; voor het realiseren van nibbana.

Daarom, Malunkya-putta, heb ik ze uitgelegd. •

Ik ben nogal extensief ingegaan op dit item omdat ik het erg belangrijk vind om hier duidelijkheid over te scheppen.

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

Laat het voor eens en altijd duidelijk zijn: we hoeven geen tijd te verspillen met te redetwisten over de vraag of er sprake is van wedergeboorte of niet. Dat is niet belangrijk. En absoluut geen fundamentele vraag. Doe wat de Boeddha deed: hul je in sereen stilzwijgen en concentreer je op het essentiële van zijn leer.

De fundamentele kwestie is *dukkha* en het einde van *dukkha*, de eliminatie van *dukkha*—het doven van *dukkha*. Als er geboorte is, zal er *dukkha* zijn. Of het nu geboorte is of wedergeboorte, het leidt steeds tot *dukkha*. Dus het doet er niet toe hoe je het noemt. Waar het om draait is dat *dukkha* ontstaat. Dat *dukkha* 'geboren' wordt (*P. bhava*).

Dukkha omvat de volledige kaleidoscoop van pijn en verdriet. Het is die totale mentale en lichamelijke onvrede die we als mens ervaren tijdens ons hele leven. Het is die onvrede die ons steeds weer in alle richtingen duwt om steeds opnieuw te 'worden' zonder ook maar enige vol-doening te vinden. *Bhavaraga*.²⁹⁸

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. Zien we licht aan het einde van onze tunnel. Laten we onze geconditioneerde gedachten los en ontstaat inzicht in de ware aard van ons bestaan. Ontstaat vrede. Innerlijke vrede. Gelukzalige innerlijke vrede. *Acalam sukham*.

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 de manier om deze waarheid volledig in onszelf

te realiseren. *Anatta* is dé manier om *dukkha* te beëindigen, dé 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.

En hiervoor citeer ik opnieuw de Boeddha ²⁹⁹ met de laatste paragraaf uit de *Kalama Sutta*, die heerlijke Ode aan het Vrij Onderzoek: ³⁰⁰

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

Eénzelfde geluid klinkt bij Satya Narayan Goenka: ³⁰¹

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

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

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

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

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

Deze doctrinaire 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 einde verhaal.

De Boeddha en wedergeboorte (2)

We hebben in het vorige artikel gezien dat wedergeboorte—reïncarnatie, 'herbevezing'—niet letterlijk moet genomen worden.

Wedergeboorte is een metafoor die in de *sutta*'s gebruikt wordt om aan te geven dat alle manifestaties, verschijnselen, dingen, fenomenen... ontstaan en vergaan op élk moment. Zodat niets ook maar één ogenblik identiek blijft. Door deze permanente veranderlijkheid en vergankelijkheid (*P. anicca*) bezitten manifestaties géén enkele stabiliteit, géén enkel zelf. Ze zijn zelfloos (*P. anatta*). Zelfloosheid is hun wezenlijke natuur.

Upul Gamage:

• *Eén ding is zeker: Alles is onzeker. Kunnen we ons op ons gemak voelen bij deze fundamentele onzekerheid in het leven? Kunnen we ons ontspannen te midden van chaos? Kunnen we rustig blijven als we de grond onder onze voeten voelen wegschuiven? Kunnen we de bereidheid oefenen om te rusten in de onzekerheid van het huidige moment, elke keer opnieuw?* •

De wereldling (*P. puthujjana*) die zich identificeert met deze veranderlijke, vergankelijke, zelfloze verschijnselen hult zich in permanente onvrede (*P. dukkha*). Elk moment dat de wereldling een keuze maakt (*sankharas* van resp. verlangen en afkeer), creëert hij 'zijn' wereld, 'wordt' (!) hij opnieuw geboren. 'Weder-geboren'. Door deze keuzes te maken bestendigt hij het 'ik'-systeem.

Dit proces van 'worden' wordt in de *sutta*'s '*bhava*' (*P.*) genoemd. Dit is het steeds opnieuw 'worden' door naar iets te verlangen of voor iets afschuw te ontwikkelen. In élk moment. En van moment-tot-moment. Op deze manier wordt het 'ik' en de 'wereld van het ik' opgebouwd.

In de *Salayatana-Vibhanga Sutta* ³⁰² wordt het begrip 'wereld' duidelijk gedefinieerd:

• *Waar oog is en zichtbare vormen, visueel bewustzijn en dingen kenbaar door visueel bewustzijn, daar is een wereld en de aanduiding 'wereld'. Waar oor is en geluiden, hoorbewustzijn en dingen kenbaar door hoorbewustzijn, daar is een wereld en de aanduiding 'wereld'. Waar neus is en geuren, reukbewustzijn en dingen kenbaar door reukbewustzijn, daar is een wereld en de aanduiding 'wereld'. Waar tong is*

en smaken, smaakbewustzijn en dingen kenbaar door smaak-bewustzijn, daar is een wereld en de aanduiding 'wereld'. Waar lichaam is en aanraking, tast-bewustzijn en dingen kenbaar door tastbewustzijn, daar is een wereld en de aanduiding 'wereld'. Waar geest is en gedachten, mentaal bewustzijn en dingen kenbaar door mentaal bewustzijn, daar is een wereld en de aanduiding 'wereld'. Zo ontstaat de wereld die wij ervaren. •

De edele volgeling (*P. ariya-puggala*) daarentegen ziet en wéét—*janami passami* ³⁰³—dat zijn 'ik' (de componenten waaruit hij is samengesteld—de *khandhas*) slechts een illusie is, een begoocheling. Hij wéét uit ervaring: dit 'ik' ³⁰⁴ ben ik niet. Dit is niet van 'mij'. Dit is niet 'mijn'.

Door dit inzicht doorbreekt hij het rad van *samsara*.

Wedergeboorte kan nooit een 'doel' ³⁰⁵ vormen voor de beoefenaar. Het enige 'doel' dat de *dharmmanuvatti* zich voor ogen moet houden is: bevrijding uit *dukkha*. In dít leven. Zelfrealisatie. *Nibbana*. ³⁰⁶

Bevrijding uit *dukkha* is énkél mogelijk wanneer de beoefenaar zich bevrijdt van de perceptuele conditionering (*P. anusaya*) waardoor hij zichzelf en de hem omringende wereld beschouwt als permanent, comfortabel, duurzaam en een deel van zichzelf. Anders gezegd: wanneer de *dharmmanuvatti* de dingen ziet zoals ze wérkelijk zijn (*P. yatha bhuta*) én deze werkelijkheid gelijkmoedig aanvaardt (*P. upekkha*). Een klip die voor veel mensen blijkbaar moeilijk te nemen en te aanvaarden is. Omdat het ingaat tegen al wat hen werd aangeleerd. Ze gaan slaafs voorbij aan het feit dat een leugen die maar dikwijls genoeg herhaald wordt, uiteindelijk een waarheid wordt.

Tenslotte een praktische beoefening én een lakmoesproef voor wie twijfelt aan deze woorden van de Boeddha.

Probeer eens te mediteren op je 'ik'. Op je 'zelf'. In het NU. Je zal onmiddellijk ervaren dat dit niet lukt. Dat je geest crasht. Als je aandachtig en diep observeert ervaar je énkél ontstaan en vergaan. *Udayabbaya*. ³⁰⁷ Tegen een duizelingwekkende snelheid. Maar waar elk spoorje van een 'zelf' ontbreekt.

Het 'ik' verdwijnt in de weidsheid van de stilte van jouw meditatie. Het lost op wanneer je je geest vrijmaakt van concepten. Wanneer je naar de kern gaat. Wanneer jouw 'oorspronkelijk gezicht' in de spiegel van jouw meditatie gereflecteerd wordt. ³⁰⁸ Waardoor je de dingen ziet

zoals ze in werkelijkheid zijn. Dit creëert innerlijke vrijheid. Bevrijding (*P. vimutti*).

Joseph Goldstein: ³⁰⁹

• *‘Bevrijding gaat over het doorsnijden, het oplossen, het loslaten, het doorzien van het verlangen en de gehechtheid aan wat dan ook. Het ‘ik’ in de eerste plaats. De beschrijving van de geest van niet-grijpen of niet-hechten kan in de verschillende boeddhistische scholen anders zijn, maar de ervaring van de geest van niet-grijpen is overal dezelfde.* •

Het realiseren van deze bevrijding is een diepe ervaring voor de *dhammanuvatti*. Het is een spirituele transformatie. Een experiëntiele ervaring die zijn hoogste autoriteit wordt. *Paccanubhoti*. Een heelheid van alles-met-alles. Waar alle facetten van het bestaan in elkaar vervlechten. *Indra’s* net. ³¹⁰ Waar alles wat bestaat de hele evolutie torst. De diepe ervaring dat geen enkel bestaan apart kan staan. Dit vormt de kern van de *buddhasasana*. *Paticca samuppada*. Dat elk bestaan talloze levens overkoepelt. Zich uitstrekt over miljoenen jaren. Dat alles een continu proces is. Alles één is. *Advaita vedanta*. ³¹¹ Niet lineair. Maar cyclisch. En niet eindigt met één leven (wat absoluut geen uitnodiging is om wedergeboorte letterlijk te omarmen). Maar een ontzettend diep inzicht geeft.

En wat inzicht is, kan n.m.m. niet beter beschreven worden dan met deze definitie van Matthew Flickstein: ³¹²

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

De *dhammanuvatti* die de stroom betreedt ziet en wéét—*janami passami*—dat zijn ‘ik’ slechts een illusie is, een begoocheling. Hij wéét (→ hij realiseert = hij herkent, erkent en wordt er één mee): dit ‘ik’ ben ik niet. Hij beseft dat hij als een separaat, autonoom, eeuwig ‘zelf’ niet bestaat. Integendeel: hij is slechts ‘ruimte’ waarin ‘zijn’ ‘ik’-manifestatie ontstaat en vergaat.

Dit proces onderkennen (*P. pariyatti*), beoefenen (*P. patipatti*) en er één mee worden (*P. pativedha*) ³¹³ komt neer op het experiëntieel ervaren, het ‘zien’, het realiseren, (*P. paccanubhoti*) van wat de Boeddha het Ongeborene (*P. ajata*), het Doodloze (*P. amata*) noemt.

De Boeddha leert dat er geen geboorte en geen dood is. Dat er enkel het proces is. Het voortschrijdende proces van ontstaan en vergaan. Onze diep gewortelde, geconditioneerde, lineaire overtuiging dat geboorte en dood begin- en eindpunten zijn, creëert een krachtige illusie die ons veel *dukkha* bezorgt. Wanneer we echter inzien ('zien' en 'weten') dat we een proces van energie zijn, van voortdurende mutatie en transformatie; een proces waar niets verloren gaat, bevrijden we ons van angst. Van onze doodsangst. Innerlijke vrede en een diep vertrouwen zijn het resultaat.

In de *Pathama Nibbana Sutta* ³¹⁴ beschrijft de Boeddha deze onbeschrijflijke ervaring 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 dukkha.* •

De Boeddha en de dood

In de *Anguttara Nikaya* 8.7 zegt de Boeddha het volgende:

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

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

Door deze ontmoeting werd hij zich ervan bewust dat *dukkha* overal aanwezig was. Binnen in hem, maar ook in de buitenwereld. De allegorie van de ontmoeting van de Boeddha met een zieke man, een oude man, een lijk maakt Siddhattha zo herkenbaar, maakt hem haast 'aanraakbaar'. Hier staat een mens die hetzelfde ervaart als wij, die dezelfde doodsangst moet overwinnen als wij. Het maakt hem werkelijk 'één van ons'.

Maar ná al dat lijden (*P. dukkha*) ontmoette hij een *samana* die innerlijke vrede in zichzelf gerealiseerd had. Die voorbij *dukkha* gegaan was. Die *dukkha* getranscendeerd had. Zo groeit bij Siddhattha de intentie om zijn habitat te verlaten. In het holst van de nacht vertrekt hij uit Kapilavatthu, laat zijn vrouw en pasgeboren kind achter en neemt zich voor niet terug te keren totdat hij een oplossing gevonden heeft voor de vernietiging van *dukkha*. Dat was het perspectief waarin hij zijn spirituele zoektocht plaatste.

De Boeddha was geen dromer. Hij baseerde zich op de realiteit zoals ze wérkelijk was. Op de natuurwet. Op *Dhamma*. Niet op tradities; niet op geruchten; niet op geschriften; niet op gissingen; niet op axioma's; niet op het aanvaarden van zienswijzen na overpeinzing; niet op waarschijnlijkheid; niet op wat anderen gezegd hadden...³¹⁵

... Maar op datgene wat hijzelf persoonlijk zag en experiëntieel ervoer. *Paccanubhoti*. Wat hij nadien voor zijn volgelingen samenvatte als de Vier Edele Waarheden. Meer specifiek door het 'kennen' en 'weten' van deze Vier Edele Waarheden in hun drie rotaties en twaalf aspecten—

i.c. dat elk van deze Waarheden begrepen (*P. pariyatti*), beoefend (*P. patipatti*) en gerealiseerd moet worden (*P. pativedha*).

Het hoeft dan ook niet te verwonderen dat hij zijn discipelen opdroeg om op de eigen dood heel nauwkeurig te reflecteren.

Het hele scala aan boeddhistische praktijken rond de dood wordt *maranasati* ³¹⁶ genoemd. 'Mara' is herkenbaar als de kracht, vaak ge-personifieerd, van onheil, verleiding of letterlijke dood in de *Pali*-canon. 'Sati' staat voor aandacht, voor opmerkzaamheid, voor spirituele alertheid.

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

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

Dit staat in schril contrast met de plaats van de dood in het Westen. Onze westerse samenleving is bijzonder bedreven in het verbergen van de onaangename kanten van het bestaan. De dood is hier zowat de belangrijkste exponent van: we zijn 'als de dood' voor de dood.

Sterven gebeurt liefst achter gesloten deuren. Bij voorkeur 'clean' op 'geschikte' locaties zoals in klinieken en verpleeghuizen. Zelden zien we lijken, laat staan het stervensproces zelf. Sterker nog, in onze samenleving wordt de dood niet gepercipieerd als een volkomen natuurlijk proces, maar vaak geïnterpreteerd als een soort mislukking. Als iets wat op een onbegrijpelijke of onbetamelijke wijze fout gelopen is.

De spirituele dimensie van de dood wordt volkomen genegeerd. Zo wordt de werkelijkheid zoals ze is (*P. yatha bhuta*) op de meest perfide

manier weggemasseerd. Wat we niet willen zien, is er gewoonweg niet. Is een ver-van-ons-bed-show.

De Boeddha leert ons nadrukkelijk om na te denken over onze precare situatie. Over de toestand zoals hij wérkelijk is. Zonder opsmuk. Zonder vermijdings- en ontsnappingsstrategieën: zonder ontkenning; zonder afgrijzen; zonder agressie; zonder hebzucht; zonder angst.

Voor de Boeddha kan enkel een nauwkeurige observatie van ons bestaan én de gelijkmoedige aanvaarding ervan ons uitsluitel geven over de precare situatie waarin we ons écht bevinden.

Daarom ook is de beschouwing van de eigen dood een uiterst relevant en krachtig instrument voor bevrijding uit *dukkha*.

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

Juiste contemplatie leidt tot het inzicht dat de dood een uiterst natuurlijk en normaal proces is. En als dusdanig een integraal deel uitmaakt van onze eigen ervaring.

Observatie op de dood en het sterven helpt om onze (doods)angst te overwinnen. Helpt ons om in te zien dat de dood slechts een zandkorrel is in het bestaan. Haast een futiliteit. In ieder geval niets om angst voor te hebben. Niets om je druk in te maken omdat het gewoon de natuurlijke aard van de dingen is. De zo-heid van alle verschijnselen.

De woorden van de oude Cheng: ³¹⁷

• *Wie één zandkorrel heeft gezien, heeft de zandkorrels van alle stranden en woestijnen in de hele wereld gezien. Als je de Oorspronkelijke Geest ziet, zie je die in zijn volledigheid en ben je een Boeddha.* •

Belangrijk is de vaststelling dat correcte contemplatie op de dood leidt tot diepere beoefening. Tot dieper inzicht in *Dhamma*. Inzicht in het proces van ontstaan en vergaan. Wanneer de *dhammanuvatti* de dood in zijn meditatie toelaat zal hij vlug merken hoe zijn vermijdings- en ontsnappingsstrategieën gradueel afnemen en daardoor ook de angst en pijn die aan al deze strategieën ten grondslag liggen. Ze worden stapsgewijs uitgehold om uiteindelijk compleet op te lossen.

Dit is wat de Boeddha bedoelde toen hij sprak van '*grote baat en nut voor de beoefenaar*'. Het voortdurende vestigen van aandacht op de dood en het stervensproces voert de beoefenaar progressief naar het Doodloze en laat hem finaal het Doodloze bereiken. Dit is het einde van *dukkha*.



De Boeddha en de meditatie op het afschuwelijke

In de (*Maha Satipatthana Sutta*) wijst de Boeddha ons op het vestigen van aandacht op ons lichaam. Op alle aspecten ervan. En dat schildert niet altijd een mooi beeld.

We moeten inventief zijn in onze meditatie, beschouwing, reflectie, observatie... We moeten aan Vrij Onderzoek doen. Maar steeds conform de richtlijnen van de Boeddha—wat analytisch beschreven is in diezelfde bovengenoemde *Maha Satipatthana Sutta*—namelijk: ijverig, vurig, met grote inspanning (*P. atapi*); penetrerend aandachtig als een pijl (*P. satima*); met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid van de dingen (*P. sampajanna*) en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjadomanassa*).

Hieronder een paar voorbeelden van zulke meditatie:

Beschouw het lichaam eens als een begraafplaats van alle mogelijke restanten van dieren... residu's van ons dagelijks voedsel: ³¹⁸

‘... als een begraafplaats, gevuld met de lijken van runderen, varkens, eenden, kippen, zuur, zoet, vetig, zout, verzameld en gerijpt in onze maag, gefilterd en gedistilleerd tot bloed, pus, ontbinding en rottigheid, druipend doorheen het hele lichaam en gedraineerd naar verschillende openingen...’

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

Andere beschouwing: reflecteer hoe elke cel in elk afzonderlijk bestanddeel, orgaan of lichaamsvocht het hele universum in zich draagt. Zulke overweging zal ongetwijfeld het gevoel van *inter-being* versterken. *Inter-being* niet als een concept (*P. pannati*), maar als een intuïtief, experiëntieel wéten (*P. janati*). ³¹⁹ Alles met elkaar verbonden door ontelbare oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*). Afhankelijk ontstaan. *Paticca samuppada*.

Thich Nhat Hanh: 320

• *Als geboorte en dood niet in elk moment aanwezig waren, konden we niet doorgaan met leven. Er moeten elk moment vele cellen in je lichaam sterven, zodat jij kunt doorleven. Niet alleen de cellen van je lichaam, ook alle gevoelens, waarnemingen en gedachten in de in jouw aanwezige bewustzijnsstroom worden elk moment geboren en gaan elk moment dood.* •

Het doel van zulke beschouwingen is om de onaantrekkelijkheid en afstotelijheid (*P. asubha*); de onbestendigheid (*P. anicca*); de onbevredigdheid (*P. dukkha*) en het zelfloze, onstabiele karakter (*P. anatta*) van het lichaam te onderstrepen.

Zulke reflecties moeten de *dhammanuvatti* er toe aanzetten om zijn eigen lichaam te taxeren op zijn werkelijke waarde. Om er ontgoocheld in te zijn. Om er gedesillusioneerd, ontnuchterd over te zijn (*P. nibbida*). Wat er verder toe leidt dat hij de passie voor dit lichaam loslaat (*P. viraga*), tot kalmering (*P. upasama*) ³²¹ komt en finaal uitdooft (*P. nibbana*). ³²²

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

Maar hier eindigt het verhaal niet. Hier begint het pas. Immers, zulke meditatie mag zich niet beperken tot een bepaalde periode van het jaar. Door zulke meditatie te limiteren tot een korte periode verbergen we opnieuw onze exit aan het oog. Spelen we opnieuw voor mol. Verliezen we onze alertheid. Vergankelijkheid (*P. anicca*) hoort een voortdurend aandachts- en werkpunt zijn, overeenkomstig de laatste woorden van de Boeddha op zijn sterfbed: ³²³

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

Streeft niet aflatend! De Boeddha benadrukt hier in niet mis te verstane bewoordingen: blij beoefenen tot je de wijsheid van *anicca* in jezelf gerealiseerd hebt. Observeer *anicca*. Overal waar je kijkt—in jezelf en buiten jezelf—is vergankelijkheid.

Herken (*P. pariyatti*), erken (*P. patipatti*) en realiseer *anicca* (*P. pativedha*). Wordt één met het *proces* van ontstaan en vergaan. Zie het cyclische en permanente karakter ervan. En ervaar zo het Ongeborene en het Doodloze (*P. ajaramara*). ³²⁴

De Boeddha wilde dat je begrijpt dat je tijd beperkt is

Je tijd is beperkt. Als we aandachtig kijken zijn we ons daar onmiddellijk bewust van.

Maar hoe dikwijls zijn we ons er écht bewust van? Hoe dikwijls dringt het wérkelijk tot ons door?

Verbeuzel je tijd niet aan bijkomstigheden. Zoek je heil niet in de zinnelijke wereld. Daar is geen bevrijding te vinden. Enkel tijdelijke zinnelijke bevrediging.

Zoek evenmin je heil in een hypothetisch hiernamaals. Dat is slechts een wensdroom.

In de *Malunkyaputta Sutta* ³²⁵ zegt de Boeddha:

• *Het leven is zo kort. Besteed het niet aan eindeloze metafysische speculaties die je niet dichterbij de waarheid brengen.* •

Zelfrealisatie (*P. nibbana*) kan uitsluitend gerealiseerd worden in dit moment. In het hier-en-nu. In het heden. Dit betekent dat je aandacht (*P. sati*) zich uitsluitend op het heden moet oriënteren. Dit houdt in dat je meditatie (*P. bhavana*) zich moet richten op dit moment. Door dit te doen verkrijgt je juist inzicht in het heden. Perfect inzicht (*P. samma ditthi*) leidt tot het opgeven van verlangen, haat en onwetendheid. *Samma ditthi* maakt je vrij.

Hou het simpel. Observeer. Opmerkzaam. Je lichaam. Je gevoelens en gewaarwordingen. Je gedachten. De objecten van je gedachten. Alles wat je omringt. Aandachtig en gelijkmoedig. Ontdek in deze helende stilte waar het écht om gaat.

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

De Boeddha en 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.* •

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

Maar wat is *dukkha* eigenlijk in mensentaal? ³²⁶

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

Avijja is het niet (kunnen, willen, durven) zien, het niet (kunnen, willen, durven) begrijpen, het niet (kunnen, willen, durven) aanvaarden hoe de werkelijkheid van het bestaan eruit ziet, namelijk vergankelijk (*P. anicca*) en leeg, d.i. zonder enig stabiel 'zelf' (*P. anatta*). Deze diepe onwetendheid heeft verlangen (*P. tanha*, *lobha*) en afkeer (*P. vyapada*, *dosa*) tot gevolg.

De Boeddha noemde onwetendheid, verlangen en afkeer 'de drie vergiften' (*P. kilesas*). Uit deze drie vergiften spruiten alle andere bezoede-

lingen (*P. asava*'s) voort. Hou deze onheilzame deuren gesloten. Bevrijd jezelf.

Wat de Boeddha leerde

In tien stappen geef ik kort weer waar de Boeddha en zijn leer voor staat. Uiteraard is zulk schema niet volledig. Maar het vormt wel een beginpunt. Een startpunt voor meer onderzoek. Voor een persoonlijke analyse en dito toetsing.

1. De leer van de Boeddha is een wijsheidsleer. Een inzichtsleer. Een leer die de mens bevrijdt uit zijn lijden (*P. dukkha*) door hem te leren 'zien' hoe de werkelijkheid is. De zo-heid van de dingen. Niet zoals hij denkt (of niet denkt) dat de dingen zijn. Wanneer de *dhammanuvatti* de dingen ziet zoals ze wérkelijk zijn (vergankelijk, onbevredigend en zonder enige stabiele essentie) wordt hij wakker. Ontwaakt hij uit zijn begoocheling. Uit zijn illusie. Zo dooft hij het voortdurende 'worden' (*P. bhava*). Dit is *samsara*. *Samsara* is een fundamenteel concept in de leer van de Boeddha. Het is een metafoor voor het permanent 'rondjes lopen'. Het betekent het steeds opnieuw in de val lopen van onwetendheid, verlangen en afkeer. Constante meditatiebeoefening vormt een krachtig hulpmiddel om tot inzicht en tot ontwaken te komen. Door ethisch te leven (*P. sila*) ontwikkelt de beoefenaar diepe concentratie (*P. samadhi*) waaruit wijsheid (*P. panna*) volgt.
2. De leer van de Boeddha is geen religie in de betekenis van geloof in en/of aanbidding van een bovennatuurlijk wezen. Er bestaat geen god in de leer van de Boeddha. De Boeddha is geen schepper, geen creator van het universum. Net zomin als er een god nodig is voor de menselijke bevrijding uit *dukkha* (cfr. *infra*) is er een genesis-verhaal van tel. Metafysische beschouwingen vinden we niet terug in de vroegste *Pali*-teksten van de *Buddhadhamma*. De Boeddha noemde zulke vragen *avyakata* (*P.*). Onbesliste vragen. De Boeddha is evenmin de incarnatie van een god (een avatar, zoals de hindoes beweren). Hij is een mens net zoals wij allemaal. Weliswaar een groot mens. Een *Mahapurisa*. Een mens die tot volkomen zelfrealisatie gekomen is. Een *Sammāsambuddha*.
3. Dhamma—de natuurwet, de kosmische wet, de universele waarheid, de zo-heid van de dingen (*P. yatha bhuta*) bestaat ongeacht of er een Boeddha is. In de *Uppada Sutta* ³²⁷ zegt de Boeddha het volgende: *• Monniken, onafhankelijk van het feit of er al dan niet een Boeddha in de wereld verschijnt, de natuurwet, de Dhamma blijft onveranderlijk gelden: alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk; alle geconditioneerde dingen zijn onbevredigend; alle ge-*

*conditioneerde dingen zijn zelfloos.** Sakyamuni Boeddha (de historische Boeddha) herontdekte en deelde de leringen/universele waarheden met alle levende wezens. Hij is noch de schepper van dergelijke leringen, noch de profeet van een almachtige God die dergelijke leringen aan anderen doorgeeft.

4. De leer van de Boeddha kent geen verlosser-concept. De Boeddha is geen verlosser die 'de zonden van de wereld wegneemt' zoals het geval is bij een gelovige die in god gelooft en zich aan zijn god slaafs onderwerpt. Er bestaat dus geen almachtig 'wezen' dat beloningen of straffen uitdeelt op een zgn. dag des oordeels. Zonde of erfzonde bestaan niet in de leer van de Boeddha. Zonde wordt ook niet gelijkgesteld aan *dukkha*. Alhoewel een volgeling toevlucht neemt tot de Boeddha als zijn gids op het pad, is er geen slaafse overgave. Toevlucht nemen tot de Drie Juwelen (*P. tiratna*), i.c. de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha*, betekent geen zelfovergave of totale afhankelijkheid van een externe kracht of derde partij voor hulp of redding. Een volgeling van de Boeddha denkt niet dat hij zuiverheid kan bereiken door louter toevlucht te nemen tot de Boeddha of door slaafs in de Boeddha te geloven. Het ligt niet in de macht van een Boeddha om bezoedelingen van anderen weg te wassen. Bevrijding is een persoonlijke verantwoordelijkheid. De leer van de Boeddha vraagt geen dogmatisch blind geloof van zijn adepten. De nadruk ligt op zelfredzaamheid, zelfdiscipline en individuele beoefening. De relatie tussen een Boeddha en zijn discipelen en volgelingen is die van een leraar en leerling. Het uiteindelijke doel van de volgeling is zich te bevrijden uit *dukkha*. Lijden is de eerste van de Vier Edele Waarheden. Het uitgangspunt van de leer. *Dukkha* moet begrepen worden; de oorzaak van *dukkha* moet losgelaten worden; de beëindiging dient gerealiseerd te worden en het pad dat leidt naar de beëindiging van *dukkha* gecultiveerd. Dat is de leer in zijn essentie.
5. Heel summier nog enkele belangrijke concepten in de leer van de Boeddha: zelfloosheid (*P. anatta*); afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*); *kamma*; het 'worden' (*P. bhava*) en de vier verblijfplaatsen van de goden (*P. brahmavihara's*).
6. Zelfloosheid (*P. anatta*) komt erop neer dat alle geconditioneerde verschijnselen, fenomenen, dingen, ³²⁸ geen enkele stabiliteit bezitten. Ze zijn 'leeg' aan essentie.

7. Afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*) legt uit dat alle psychologische en fysieke verschijnselen die het individuele bestaan vormen, van elkaar afhankelijk zijn en elkaar wederzijds conditioneren. De wet van afhankelijk ontstaan beschrijft in twaalf stappen hoe de mens in *samsara* verstrikt raakt. De Boeddha zei: • *wie paticca samuppada begrijpt, begrijpt de Dhamma.* •
8. Wedergeboorte is een metafoor voor het bestendige 'worden' (*P. bhava*). De leer van de Boeddha kent geen reïncarnatie (herbeleving). Evenmin een eeuwige ziel. Er bestaat gewoon geen 'ziel', i.c. er bestaat geen ziel-entiteit (noch in één leven, noch een eeuwige 'ziel'). ³²⁹
9. *Kamma* verwijst naar het concept van actie en reactie. Het handelt over intentioneel handelen en de gevolgen van dit handelen. De beoefenaar moet steeds zijn persoonlijke verantwoordelijkheid voor zijn intentioneel (*P. cetana*) handelen voor ogen houden. Hij kan zijn aansprakelijkheid niet afschuiven op een god of op metafysische krachten. De beoefenaar moet beseffen dat zijn intentionele daden (*P. kamma*) zijn toekomst zullen bepalen. Dat deze intentionele daden zijn toekomstige 'worden' (*P. bhava*) zullen definiëren. Heilzaam handelen leidt tot vreugde en onheilzaam handelen tot verdriet. Wat we nu zijn is een gevolg van ons vroeger handelen. Wat we worden zal het resultaat zijn van ons huidig handelen.
10. Liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*) en mededogen (*P. karuna*) staan centraal in de beoefening. Het zijn twee van de vier zgn. *Brahmavihara*'s—letterlijk: 'kloosters van de goden'. ³³⁰ *Metta* en *karuna* gelden voor alle levende wezens. ³³¹ De leer van de Boeddha betreft hier alle voelende wezens in: niet enkel mensen, maar ook dieren. Doden staat gelijk met het breken van een belangrijk moreel voorschrift in de leer van de Boeddha. Er bestaat geen enkel excuus voor. Elk doden is uit den boze. Uiteraard bestaat het concept van een 'heilige oorlog' ³³² niet in de leer van de Boeddha. Onder geen enkel voorwendsel.



DE DHAMMA

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

De Boeddha herhaalt het keer-op-keer in de *sutta*'s: 'Aes *dhammo sasantano*'—'*Dit is de universele wet*'. De 'eeuwige wet'. Dat-wat-ís. De waarheid, i.c. datgene wat wáár is (*P. sacca*). De oneindige stroom van oorzaken (*P. hetu*'s) en voorwaarden (*P. paccaya*'s) die het universum regelt en bij elkaar houdt. De flow die alles met elkaar verbindt. Wat ik het 'Proces' noem.

Osho: ³³³

• *Waarheid is geen filosofische conclusie, ze is een existentiële ervaring. Ze is geen gedachte en geen gevoel, ze is existentieel—met je hele wezen ben je in haar aanwezigheid.* •

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

Dhamma is één worden met het Proces.

In de *Anguttara Nikaya* ³³⁴ zegt de Boeddha het volgende:

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

Dhamma laat zich niet opdelen in verscheidenheid. Er is slechts één natuurwet. Er valt echter geen essentieel verschil te onderkennen tussen de veelheid aan denkbeelden, aan stromingen. Je kan het een andere naam geven; anders benoemen. Je kan een andere methode gebruiken om het te duiden. Het een andere interpretatie geven. Maar ondanks al deze zogenaamde decalages blijft de finaliteit gelijk. Wat erop wijst dat de verschillende boeddhistische scholen slechts vaardige hulpmiddelen (*P. upaya*'s)—'voertuigen' (*P. yana*'s)—tot ontwaken zijn.

Vaardige hulpmiddelen mogen echter nooit een splijtzwam vormen. Indien ze dat wél doen is Mara aan het werk. Speelt dualiteit op. En met zulke gewilde verscheidenheid loert onwetendheid (*P. avijja*) om de

hoek. Dan zijn het op slag geen hulpmiddelen meer, maar aberrante stoorzenders.

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

Hou het Pad onbezoedeld. Zuiver. Puur. Observeer hoe 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. Maak van *Dhamma* geen éénogig kerkje.

Elke divergentie is slecht begrepen mensenwerk. De *buddhavacana*—het woord van de Boeddha—staat voor het experiënteel ervaren van het *Proces*, de natuurwet, de kosmische wet.

Dhamma is 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*.³³⁵

De *Pali*-canon—net zoals de canons van de andere boeddhistische stromingen—omschrijven de *Dhamma*. Maar laat het duidelijk zijn: woorden en concepten zijn de *Dhamma* niet. Woorden en concepten zijn slechts wegwijzers naar *Dhamma*. Net zoals een vinger die naar de maan wijst niet de maan is. Dat is ook de reden waarom deze eeuwenoude teksten meerdere interpretaties toelaten én verdragen.

Het niet-dogmatische boeddhisme past zich gemakkelijk aan de religieuze tradities en eigenaardigheden van een nieuwe cultuur aan. Dat hoeft ons niet te verwonderen: haar denkbeelden zijn immers universeel. Dit verklaart o.m. de rijke verscheidenheid van boeddhistische stromingen. In weerwil van dit eclectische karakter van het boeddhisme, blijven de kerngedachten van de leer van de Boeddha—de *Dhamma*—dan ook steeds centraal staan.

Een ander aandachtspunt zijn de metaforen en allegorieën. De *sutta*'s staan bol van beeldspraak. Maar dit moet ons niet ontmoedigen. Deze metaforen zijn enorme wegwijzers naar inzicht. Dikwijls méér dan de woorden van de *sutta*'s. Metaforen zijn beelden die tot de verbeelding

spraken (en spreken) van de toehoorders. Die, méér dan woorden, gemakkelijk onthouden werden door Boeddha's volgelingen. En, steeds opnieuw doorverteld, opgeslagen werden in het collectief geheugen van de samenleving. Van generatie op generatie.

In zijn laatste boek geeft Bhikku Analayo ³³⁶ een schitterend voorbeeld van de kracht en van de impact van deze metaforen. Ik haal het graag hieronder aan:

Om de werkelijke aard van de componenten die het 'ik' vormen (*P. de khandhas*) duidelijk te maken aan zijn toehoorders gebruikt de Boeddha in de *Samyukta-agama* de metafoor van neervallende regendruppels, die waterblaasjes maken op het wateroppervlak.

Bhante Analayo neemt als voorbeeld (conform zijn eigen beoefening) de component van de gewaarwordingen (*P. vedana khandha*), maar hetzelfde geldt natuurlijk ook voor de vier andere *khandhas*, namelijk het lichaam (*P. rupa*); perceptie (*P. sanna*); *sankharas* en bewustzijn (*P. vinnana*).

De metafoor gaat als volgt:

• *Monniken, gewaarwordingen zijn als regendruppels die tijdens een hevige regenbui waterblaasjes maken op het wateroppervlak. Zij ontstaan en ze vergaan. Het ene blaasje na het andere. Ontstaan en vergaan. Een aandachtig persoon die dit observeert en analyseert ziet dat zij geen enkele essentie bezitten. Dat ze niet stabiel zijn. Geen enkele substantie in zich dragen. Waarom is dat zo, Monniken? Omdat er niets essentieel te vinden is in waterblaasjes.*

Op identieke wijze, Monniken, moet je ook de gewaarwordingen (P. vedana) observeren en analyseren. Hun ontstaan, bestaan en vergaan. Hoe ze ontstaan, hoe ze (eventjes) bestaan en hoe ze verdwijnen. Kijk hoe ze zijn: inwendig of uitwendig. Groot of klein. Mooi of afschuwelijk. Ver weg of nabij. Een aandachtig persoon die dit observeert en analyseert ziet dat zij geen enkele essentie bezitten. Dat ze niet stabiel zijn. Dat ze geen enkele substantie in zich dragen. Waarom is dat zo, Monniken? Omdat er geen essentie te vinden is in gewaarwordingen. • ³³⁷

Zoals *supra* gezegd: hetzelfde geldt voor de vier andere *khandhas*. Ze dragen geen enkele essentie in zich. Ze zijn niet stabiel. Ze zijn 'leeg' aan zelf.

Het is duidelijk dat zulke metafoor voor Boeddha's toehoorders (en voor ons!) véél duidelijker is dan een wijsgerig traktaat.

Toch blijft voorzichtigheid geboden bij de interpretatie ervan, temeer daar de Boeddha veel van de gebruikte vedische metaforen herdefinieerde om ze nà deze herinvulling of hertekening te integreren in zijn *Dhamma*-boodschap.

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

Zo herdefinieerde de Boeddha in het laatste hoofdstuk van de *Dhammapada* het begrip 'brahmaan' op een schitterende wijze. Dit vormt (eens te meer) een uitstekend voorbeeld van het retorische talent van de *Bhagavat* om vanuit een door iedereen gekend begrip een leerstelling te heroriënteren en te poneren.

Een belangrijke vraag is hoe we om moeten gaan wanneer er zich een discrepantie voordoet tussen wat *Dhamma* is en wat in een specifieke *sutta* enigszins anders verwoord wordt.³³⁸

Het antwoord is eenvoudig: door de grote hoeveelheid *sutta*'s (méér dan 10.000) die in de *Pali*-canon zijn overgeleverd is het mogelijk om de algemene strekking van Boeddha's leer ondubbelzinnig te onderkennen.

Praktisch komt het hierop neer dat we ons steeds bewust moeten blijven van de algemene teneur van de teksten van de *Pali*-canon op een bepaald thema.

Zoals steeds is consistentie en coherentie de sleutel om het kaf van het koren te scheiden. Ook hier. Door dit te doen lopen we het pad van de Boeddha: namelijk het Middenpad, ver weg van extreme exclusieven.

De Boeddha presenteerde in zijn voordrachten consistentie als criterium voor waarheid. Wanneer we de twee eerste voordrachten van de Boeddha in Sarnath én zijn laatste prediking als toetssteen nemen zullen we niet ver van de oorspronkelijke Leer landen.³³⁹

Beter dan ons te focussen op geïsoleerde passages in de *Pali*-canon, die meestal het gevolg en het resultaat zijn van latere ontwikkelingen óf aanpassingen aan veranderende maatschappelijke omstandigheden, moet consistentie en coherentie het criterium zijn om de oorspronkelijke leer van de Boeddha—*Dhamma*—te duiden. De negenproef is voor mij de volgende: kijk niet naar de pixels, maar naar het totaalbeeld. Wanneer je dit doet zal de *Dhamma* aan de *dhammanuvatti* verschijnen in zijn schitterende grootheid.

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

Zolang de *dhammanuvatti* de verschillende canons beschouwt en bestudeert als *upayas*—vaardige hulpmiddelen—op weg naar de Andere Oever zal hij er zijn gading in vinden. Zoals *supra* reeds aangehaald: canons zijn als vingers die naar de maan wijzen. Maar ze zijn de maan niet. De beoefenaar die ze als de maan beschouwt loopt in bochten rond de essentie. Bezondigt zich aan sektarisch dogmatisme. De *Buddhadhamma* is duidelijk, open, spontaan. Niet sektarisch. Niet bekrompen.

De lakmoesproef: wanneer de leer van de Boeddha evolueert naar een institutionele religie wordt alles wollig en warrig. Het spontane en vloeibare karakter van de *Buddhadhamma* verdwijnt en starheid en dogmatiek verschijnt. Het essentiële wordt verdreven naar de achtergrond en het bijkomstige overheerst. Dogma en inzicht staan diametraal tegenover elkaar. Altijd.

De verschillende canons moeten werktuigen zijn van bevrijding en zelfrealisatie. Geen instrumenten voor de institutionalisering van een religie of voor het ondersteunen van een (bepaalde visie op de) samenleving. Zoals de geschiedenis ten overvloede leert vormt een (staats)religie een gemakkelijke prooi om door de gevestigde orde te worden geaccapareerd en gecorrumpeerd. En dat is net iets wat de Boeddha absoluut niet voor ogen had.

De *Pali*-canon (en de andere canons) zijn als een open poort die naar *Dhamma* voert. Een open poort, een invitatie. Maar ook niet méér dan

dat. Slechts wanneer je van deze woorden en concepten een permanente meditatie maakt ontstaat wijsheid die je leven verzadigt. En dáár moet je naartoe. *Voorbij* woorden. *Voorbij* concepten.

De *dhammanuvatti* die zelfrealisatie zoekt binnen *Dhamma* moet bijgevolg zijn weg vooral zoeken *buiten* het georganiseerde, geïnstitutionaliseerde, gestructureerde, sektarische boeddhisme. De beoefenaar moet zijn eigen weg gaan. Als een rinoceros. Als een *khaggavisana*.³⁴⁰ Hij moet durven de geëffende paden te verlaten. Hij moet durven zijn eigen lamp te zijn. Hij moet durven zijn eigen eiland te bewaken. Met open ogen te kijken. Niet met oogkleppen. Zodat vorm de inhoud niet overschaduwet.

Stephen Batchelor:³⁴¹

• *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.* •

Over Woorden en Concepten

Enkele jaren geleden leidde ik mijn boek *Atthakavagga—De Vrede van de Boeddha* in met een hoofdstuk dat ik benoemde 'Woorden versus Wijsheid'. Méér dan ooit sta ik achter wat ik toen neerschreef.

Ik citeer:

• *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 ³⁴² 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 élk 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) denken dat ze bestaan.

In essentie dragen woorden—zoals álles 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 deze—zich op elk moment transformerende—fenomenen tot vaste, stabiele, onveranderlijke concepten, alsof deze geen enkele verandering in zich zouden dragen en dit ook niet zouden dulden.

Woorden creëren de discrepantie tussen concept en wérkelijke werkelijkheid. Woorden verheerlijken de amechtige illusie van onvergankelijkheid tot evangelie. Woorden proberen de alomtegenwoordige leegte

van alle verschijnselen (dingen en fenomenen) substantie en vastigheid te geven. Dit geldt in het bijzonder voor het funderen van het 'ik', het 'mij' en het 'mijn'.

Zo gezien zijn woorden gerichte, weloverwogen constructies: een 'persoon'; een 'ik'; een 'plaats' of een 'ding' zijn slechts concepten, verzonnen om het zich—van moment-tot-moment—transformerende bestaan te (kunnen) 'bevriezen', te (kunnen) benoemen én te (kunnen) beïnvloeden.

Ofschoon het stellig onjuist is te willen beweren (wat ik dan ook nadrukkelijk verzuim) dat dit 'ik', het 'mij' en het 'mijn' (functioneel) niet zouden bestaan, toch zijn dit 'ik', het 'mij' en het 'mijn' net zo in elkaar geflanst en net zo vergankelijk als álle andere fenomenen.

Zij vormen slechts een continu proces, onderhevig aan allerlei voorwaarden, zowel voor hun ontstaan, voor hun bestaan, als voor hun vergaan. Voorwaardelijk ontstaan. Paticca samuppada.

Woorden zijn praktisch bruikbaar in de relatieve, zintuiglijke wereld maar niet hanteerbaar en volkomen inefficiënt op ook maar enig noumenaal niveau.

Woorden leiden niet tot inzicht. Zelfrealisatie wordt niet door woorden veropenbaard. Woorden baren slechts bla-bla.

Al wat wezenlijk is wordt doorgegeven buiten woorden om.

(...) Anders gezegd: woorden versluieren en corrumperen de essentie. Woorden leiden bijgevolg niet tot 'zelfverwerkelijking'. De enigszins aparte logica van woorden vermeerdert (soms) kennis, maar stuitert abrupt bij wijsheid.

Woorden refereren naar (een bepaalde soort) kennis; niet naar inzicht. Voor woorden is geen persoonlijke transformatie nodig. Voor woorden is geen 'zijn' vereist.

Woorden zijn te begrensd om ook maar enig soelaas te brengen in onze bevrijding van lijden en onwetendheid. (...) Kennis heeft niets met wijsheid te maken. En omgekeerd heeft wijsheid niets van doen met kennis.

Wijsheid kan énkél ervaren worden.

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

Vorbij.

Wijsheid valt énkél te realiseren door eigen beoefening en praktijk. Door meditatie. Door bhavana. ³⁴³ Door het cultiveren van de geest.

Quid?

Door eenvoudig niets te dóén. Door gewoon stil te gaan zitten. Zazen. Shikantaza. ³⁴⁴ Door te mediteren—'our unique and intimate rhythm of discovery' (Lauren Krauze). Door vervolgens, volkomen aandachtig, aanwezig te zijn bij wat er ís. Door, op deze manier, de wereld te ervaren én te aanvaarden. De wereld te beschouwen zoals hij werkelijk ís. Op dít moment. En van moment-tot-moment.

Op deze manier kunnen we leren—uiterst langzaam—de wáre aard van de dingen te zien en te kennen. Yatha bhuta. Op dit vlot van bhavana kunnen we de Stroom betreden. En oversteken. Kunnen we ons Oorspronkelijk Gezicht ontdekken. De onbegrensde Ruimte zijn én de ultieme Leegte ervaren. Onszelf realiseren. Een Zelfrealisatie die—contradictio in terminis—haar bekroning vindt in de complete uitdoving van ditzelfde Zelf.

Enkel door de uitdoving van het 'ik' kan verlossing van lijden (P. dukkha) en van onwetendheid (P. avijja) ons deel worden. Een bevrijding (P. vimutti) die de poort opent naar innerlijke vrede (P. santi; nibbana; zelfrealisatie). Niet in een verre onbestemde toekomst—het bevroren credo van de slavenreligies. Maar in het hier-en-nu. ³⁴⁵

Dhamma—de leer van de Boeddha—beoogt bevrijding uit onze ellende (in casu: geboorte; ziekte; ouderdom en dood—'de goddelijke boodschappers') én uit onze astrante onwetendheid—we willen het niet wéten; we willen het gewoonweg niet zien—dat we geen enkele blijvende, stabiele substantie bezitten.

Dhamma is géén doorsnee '-isme' dat de gemiddelde Neanderthaler énkél fictieve zekerheid verschaft in zijn leven én in zijn sterven door een valse belofte van eeuwige continuïteit en orde. 'Dhamma is other than words; it is neither limited nor conditioned' (Rinzai).

Wijsheid overstijgt vorm.

Vorm is Leegte en Leegte is vorm: alles verandert; niets blijft ook maar één ogenblik hetzelfde. Alles vloeit, alles stroomt—panta rhei—zoals Heraclitus ³⁴⁶ vaststelde, zonder er verder enige oplossing voor te bieden. Dit in tegenstelling met de Boeddha die er zijn Leer op bouwde.

Maar daarenboven bestaat er niets essentieels. Zelfs over de meest basale functionaliteiten van ons eigen lichaam én denken is elke zelfcontrole volkomen zoek. In het hele universum is geen enkele houvast te vinden. Geen enkele vaste substantie. Geen enkele vaste kern. Ook dát willen we gewoonweg niet zien, noch wéten.

Vorm en Leegte. Wanneer je hét ziet, dan zie je hét overal. Wanneer je hét niet overal ziet, dan zie je enkel vorm en níet leegte.

In wat werkelijk lijkt, kan je 'zien' wat werkelijk is. Als je, in wat werkelijk lijkt, 'ziet' wat werkelijk 'is' dan eindigt elk dispuut; dan verdampt vorm; dan vervliedt tekst; dan verzwinden woorden...

Leegte: de ego-loze natuur van de werkelijkheid—het wegvallen van alle illusies van de afgescheidenheid van het 'ik'; het uiteenvallen van het illusoire 'ik', 'mij' en 'mijn' door het 'zien' van je oorspronkelijke natuur. Bhanga. Hét 'zien' en 'weten'. Janami passami. De plótse, manifeste duik in de stroom. Stroombetreding. Sotapanna.

Dan lachen de boeddhas je toe. Enkel dán.

Het conceptuele kan nooit tot bevrijding—vimutti—leiden! Concepten 'kunnen' slechts een hulpmiddel (P. upaya) zijn voor het bereiken van inzicht.

Boeddhisme is een concept.

Praktisch gezien kan iemand zijn leven lang sutta's en commentaren bestuderen zonder ook maar één stap dichterbij Zelfrealisatie te komen.

De voorgaande zin is géén hypothese. Het doet zich dagelijks miljoenen maal voor. Het is een schrijnende vaststelling.

Hoe méér concepten iemand omarmt, hoe moeilijker hij/zij het zichzelf maakt. Hoe méér doctrines hij/zij omhelst, hoe ondoorgroendelijker de nevel wordt—een mist zo dik als erwtensoep—die zijn/haar (in)zicht belemmert.

Hetzelfde geldt voor een yogi die zijn leven lang prostraties doet, stupas en chaitya's ³⁴⁷ circumambuleert of mantras chant.

Zijn/haar eerbied; toewijding en vertrouwen in Amithaba kunnen voorbeeldig zijn, maar zijn/haar finale bevrijding komt geen millimeter nader.

Inzicht—zien en wéten—ontstaat énkél door persoonlijk experiëntieel ervaren (P. paccanubhoti). De beoefenaar die inzicht (P. panna) wil verwerven—panna is het enige wat tot Zelfrealisatie voert—moet voorbij ieder concept gaan (en indien hij/zij/hen het boeddhisme gebruikt heeft als upaya) ³⁴⁸ dit concept achterlaten.

Ook de Boeddha is een concept.

De dhammanuvatti die voor het verwerven van inzicht het concept 'Boeddha' gebruikt, moet finaal ook dit hulpmiddel achterlaten. Hij moet—wil hij tot Zelfrealisatie komen—'de Boeddha doodslaan wanneer hij hem tegenkomt'. Een quote waarmee de onconventionele Rinzaï-zenmeester Linji in de 13de eeuw zijn discipelen wakker schudde om hen te wijzen op hun persoonlijke verantwoordelijkheid om tot inzicht te komen.

Ook dit boek is een concept. Een goed verstaander heeft slechts een half woord nodig... ♪

Over Vorm en Inhoud

Voor wie aandachtig is, zijn de *Dhamma* en de Boeddha nooit veraf. In één van de oudste *sutta*'s uit de *Pali*-canon,³⁴⁹ de *Parayanavagga*,³⁵⁰ 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 experiënteel ervaren worden. *Paccanubhoti*.

Observeer daarom aandachtig. Kijk. Zie de verschijnselen in perspectief. In hun 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 gemakkelijk kunt verstoppen achter de rug van anderen. Waar je achter het behang kunt kruipen.

Zie de intentie achter de dingen. De achterliggende waarheid. Maar ook de begoocheling. De leugen. Kijk niet weg. Ga zelf achter de feiten aan. Verhef je stem. Wees moedig in je denken, spreken en handelen.

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

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 Ongemanifesteerde Potentialiteit. Noem het eender wat. Het is wat ik in wezen ben.

Het tweede interesseert me niet. •

De smaak van bevrijding is 'het lichaam van de Leer'. *Dhammakaya*. Het is een metafoor voor 'boeddhanatuur'. *Dhammakaya* staat voor volkomen Ontwaken. Perfecte wijsheid. Morele perfectie. Zuiver inzicht en mededogen. Alles is Boeddha. Alles is sacrale ruimte. Voor wie 'kijkt'.

Bill Porter: ³⁵¹

• *De Leer van de boeddha is erop gericht om onze ware natuur te ontdekken. Deze ware natuur is er vanaf onze geboorte maar blijft meestal verborgen onder onze onwetendheid en verwarring: Het is als met de zon. Op een bewolkte dag kunnen we de zon niet zien. Maar dat betekent niet dat de zon er niet is. Er is niets mis met de zon, we kunnen haar alleen niet zien. Zo is het ook met de boeddhanatuur. •*

Het is de vervulling van de *Dhamma*: een cirkel zonder omtrek die overal zijn middelpunt heeft. Zonder begin. Zonder einde. Vorm- en kleurloos. Onvoorstelbaar. Ondenikbaar. Onverwoordbaar. Kortom: Ruimte. *Akasa*. ³⁵²

Sengh-Ts'an:

• *Er is slechts één Dhamma. Interpretaties spruiten voort uit de behoefte van de onwetende. •*

Een alerte, gevorderde *dhammanuvatti* beseft al gauw dat alle boeddhistische stromingen (*Theravada*, *Mahayana*, *Vajrayana*, *Navayana*...) slechts hulpmiddelen (*P. upaya*) tot inzicht zijn.

Slechts voertuigen (*P. yana*) naar zelfrealisatie (*P. nibbana*). Niets meer. Niets minder. Op deze manier taxeert hij ze op hun juiste waarde. En beperkt hij zich tot datgene wat hem baat brengt.

Osho: 353

• *Op wélk pad je je dan ook begeeft—in wélke methode dan ook—en het brengt je méér sensitiviteit, méér waakzaamheid, en het geeft je een gevoel van enorm welbevinden, dit is het enige criterium dat je het juiste pad bewandelt. Als je armzaliger wordt, kwader, egoïstischer, hebzuchtiger, met méér seksuele verlangens, zijn dat de indicaties dat je op de verkeerde weg bent. Op het juiste pad groeit je gelukzaligheid elke dag méér.* •

Al deze boeddhistische stromingen, strekkingen en lineages vertrekken uit dezelfde bron. Maar ze benaderen de *Buddhadhamma* vanuit een verschillend perspectief. Daar is niets mis mee zolang de beoefenaar maar helder beseft dat het interpretaties zijn van wat de Boeddha predikte. Uiteenlopende expressies van wat *Dhamma* is en inhoudt. Deze verschillende verduidelijkingen zijn een rechtstreeks gevolg van het vrij onderzoek dat de Boeddha predikte (cfr. *Kalama Sutta*).

Op deze manier beschouwd vergroten de verschillende boeddhistische stromingen niet enkel het inzichtelijk draagvlak maar dragen zij bij tot het uitdragen van de *Dhamma* zelf.

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

Niet de vorm is belangrijk. Op de inhoud komt het aan. In de Hartsutra van het *Mahayana* wordt dit kernachtig als volgt samengebond:

• *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 *dhammanuvatti* die door *buddharupa* heen kijkt krijgt de eenheid van *Dhamma* te zien. De kwintessens van de Leer. Datgene wat er écht toe doet. In de *Dhammapada* ³⁵⁴ wijst de Boeddha erop dat we ons op het essentiële moeten richten. Niet op het bijkomstige:

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

Hou je enkel bezig met het essentiële. Maak het woord en het beeld niet dominant. Blijf bij wat er écht toe doet. Wat *voorbij* decor & decorum gaat. *Voorbij buddharupa.* ³⁵⁵

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

• *Wie de Dhamma ziet, ziet mij.* • ³⁵⁶

Wanneer men toch visueel naar de Boeddha wilde refereren, deed men dat door gebruik te maken van symbolen: door het afbeelden van de *bodhi*-boom, of van een *stupa*, of door een vluchtige voetafdruk in het zand, of de uitbeelding van een lege troon. Dit had als direct voordeel dat wanneer men zich onthield van beelden te maken, de volgelingen zich ook niet aan vorm hechten. Zo vermeed men de idolatrie die zich later massaal manifesteerde. Zulke 'ver-ding-ing' (een 'ding' van iets maken) van de Boeddha nam én neemt groteske vormen aan.

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

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

De eerste boeddhabeelden werden geproduceerd tijdens de *Kushana*-periode (1ste eeuw GTR - Gewone Tijd Rekening), en vooral tijdens de regering van koning *Kanishka*, die een adept was van de *Dhamma*, en onder wiens bewind het 4de Boeddhistisch Concilie werd gehouden in Kashmir—de zuidelijke hoofdstad van het *Kushana*-rijk was *Madhura*. Het is vooral in deze stad dat onder het bewind van *Kanishka* vele beelden werden geproduceerd die werden teruggevonden op de sites van het Middenland. Vooral bekend zijn de *Gandhara*-beelden, waar 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. silabbata paramasa*) één van de drie ketens (*P. samyojana*) is die de beoefenaar belet om de stroom te betreden. De andere twee ketens zijn: zich bevrijden van het geloof in een 'ik' (*P. sakkaya ditthi*) en zich bevrijden van twijfel (*P. vicikiccha*).

De Boeddha laat er in de *Sandaka Sutta* geen twijfel over bestaan: ³⁵⁷

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 wel 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 (*P. samsara*) tot binding leidt en het niet vasthouden aan eigen of door anderen verkondigde opinies.

Kan het duidelijker gezegd worden? Niet de vorm is belangrijk. Op de inhoud komt het aan. ³⁵⁸

Het Achtvoudige Pad

Vermits de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*) het hoogtepunt vormen van de Leer van de Boeddha, ga ik uitgebreid in op de Weg die door de *Dhamma-nuvatti* moet bewandeld worden om tot zelf-realisatie te komen.

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

Belangrijk (maar weinig gekend) is dat het Edele Achtvoudige Pad een integraal deel uitmaakt van een groter geheel, namelijk de *sattatimsa bodhipakkhiya dhamma*—de 37 *dhamma*'s. De *bodhipakkhiya*—lett. 'datgene wat bijdraagt tot ontwaken'—is een set van 7 groepen (namelijk de eerste 7 *samyuttas* van de *Maha-Vagga*) met in totaal 37 factoren die bijdragen tot ontwaken.

Deze zeven groepen zijn: de vier vormen van het cultiveren van de aandacht (*P. satipatthana*), de vier vormen van juiste inspanning (*P. samma padhana*), de vier grondslagen van kracht (*P. iddhi pada*), de vijf spirituele vermogens (*P. indriya*), de vijf krachten (*P. bala*), de zeven factoren van verlichting (*P. bojjhanga*) en het edele achtvoudige pad (*P. ariya atthangika magga*).³⁵⁹

Maar laten we ons hier beperken tot het Achtvoudige Pad. Dit pad verklaart in acht onderdelen, factoren of componenten hoe de beoefenaar, de onrust van zijn geest—i.c. *dukkha*—kan overwinnen en op deze manier—door zuivering en transformatie—tot zelfrealisatie kan komen.

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

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

Zo komt de *dhammanuvatti* tot harmonie met zichzelf. Komt hij in balans met het Proces. Komt hij tot inter-being.

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 om, op deze manier, de groteske illusie van vergankelijkheid, onbestendigheid en zelfloosheid (*P. tilakkhana*) experiënteel te ervaren.

De directe ervaring van deze werkelijkheid is essentieel omdat alles wat de beoefenaar zélf onderzoekt, zélf analyseert en zélf ervaart, boven elke twijfel en boven elke scepsis verheven staat.

Ervaren is observeren, aandachtig-zijn met de grootst mogelijke forensische scherpste. Met geestdrift en zorgvuldigheid. Met een penetrerende, analytische geest, waarbij het geheel in afzonderlijke onderdelen wordt opgesplitst en nauwgezet—vanuit alle mogelijke perspectieven—wordt onderzocht. Tot uiteindelijk de essentie waarneembaar en ontcijferd is.

Het Achtvoudige Pad vormt een opgaande, progressieve lijn: hoe beter de moraliteit (de ethische bewogenheid) van de *dhammanuvatti* is, hoe beter zijn concentratie zal zijn. En hoe beter zijn concentratie is, hoe beter de wijsheid zal zijn.

In de *Mahaparinibbana Sutta* ³⁶⁰ zegt de Boeddha:

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

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

Om een einde te maken aan *dukkha* schreef de Boeddha een samenwerking (een combinatie) van drie essentiële zaken voor: moraliteit, meditatie en wijsheid. Meditatiebeoefening zonder moraliteit en wijsheid is als een stoel met slechts één poot. Een onbruikbaar ding.

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

Moraliteit en een ethisch leven vormen fundamentele aspecten van Boeddha's pad. De *Bhagavat* onderwees vijf morele basisregels die ten grondslag liggen aan heilzaam moreel gedrag. Deze vijf regels noemt men in het *Pali panca sila*, ³⁶¹ of gemeenzaam *Pansil*.

Deze vijf basisregels zijn:

- zich onthouden van doden van levende wezens,
- zich onthouden van het nemen van dingen die niet gegeven zijn, i.c. zich onthouden van stelen,
- zich onthouden van seksueel onharmonisch gedrag,
- zich onthouden van verkeerd spreken,
- zich onthouden van geestbedwelmende middelen.

Deze leefregels vormen een ondersteuning voor de *dharmmanuvatti* om opmerkzaam te zijn. De beoefenaar neemt ze aan uit vrije wil. De ethiek die de *Dhamma* voorstaat is een gedragscode die *vrijwillig* gekozen is. Het betreft een *vrije keuze* van de beoefenaar om *harmonie* en *vrede* te beogen en te bereiken.

Deze leefregels worden niet doctrinair opgelegd door enige spirituele of wereldlijke autoriteit. De ethiek van de *Dhamma* valt niet te vergelijken met de dogmatische, dwingende ondertoon die de westerse (christelijke) moraal in zich draagt.

Panca sila is een fundamentele vereiste voor de beoefening van elke *dharmmanuvatti*. Voor elke volgeling die zich voornemt zijn leven te leiden conform de *Dhamma*.

Op de website van *Ehipassiko, Boeddhistisch Centrum Antwerpen-Mechelen* ©, wordt het zo vertolkt:

• *De vijf leefregels zijn als het touw van een bergbeklimmer. Als alles goed gaat heb je het touw niet nodig en merk je niet dat het er hangt.*

Als je in moeilijkheden komt en je het niet meer ziet zitten, kun je je vast houden aan wat je eens uitgesproken hebt. •

Panca sila is niet enkel een fundamentele vereiste voor de beoefening van elke *dharmmanuvatti*. Op identieke wijze hoort *sila* het richtsnoer te zijn voor elke *Sangha*. *Sila* is de basis, de hoeksteen waarop elke *San-*

gha moet gevestigd zijn. Puur. Smettelos. Zuiver zoals de *Dhamma* is. Een *Sangha* verdraagt geen schemerzone. Géén énkele.

De *Stichting Buddho, Boeddhistische Meditatie voor Kalmte & Inzicht*, uit Utrecht formuleert dit glashelder op haar website:

• *Wij vinden een vaste verdieping in sila, en in het verlengde daarvan schaamte en angst voor moreel wangedrag (ottapa en hiri), voor elke boeddhistische beoefenaar van belang, voor een meditatieleraar essentieel.*

Zonder moraliteit kan concentratie (samadhi) en wijsheid (panna) simpelweg niet ontstaan. Moreel gedrag is een directe voorwaarde, een conditie voor het opkomen van concentratie en wijsheid.

Zonder concentratie en wijsheid is het onmogelijk om een leerling echt diepgaand en persoonlijk te begeleiden. Er wordt dan in het beste geval niets meer dan opgedane boekenwijsheid overgedragen, in het ergste geval de onheilzame eigen beperkingen.

Wij nemen nadrukkelijk afstand van, en veroordelen, leraren die zich schuldig maken aan seksueel misbruik of ander schadelijk wangedrag.

In het verlengde hiervan vinden wij elke vorm van seksueel contact tussen leraar en leerling te allen tijde onwenselijk en niet passend binnen de intieme spirituele relatie tussen leraar en leerling. Bovenal moet de leraar-leerling relatie veilig zijn zodat men zich volledig en zonder zorgen met de beoefening bezig kan houden. •

De groep van moraliteit, van ethiek, wordt in het Achtvoudige Pad ingedeeld in drie categorieën. Het bestaat uit zuiver spreken (*P. samma vaca*); zuiver handelen (*P. samma kammanta*) en zuiver levensonderhoud (*P. samma ajiva*).

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

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

De Boeddha: ³⁶²

• *En wat is zuiver spreken? Het zich onthouden van leugens, het zich onthouden van achterklap, het zich onthouden van grove taal, het zich onthouden van kletspraat—dát wordt zuiver spreken genoemd, Monniken* •

Konkreet betekent dit in negatieve zin: niet liegen; niet roddelen; geen harde woorden en geen prietpraat vertellen. In positieve zin komt het neer op heilzaam spreken. Spreken dat op *zuiver inzicht* gebaseerd is zal steeds heilzaam zijn. Zulk spreken zal nooit de gevoelens en de goedstoestand van zichzelf en/of van anderen verstoren of kwetsen.

Zuiver spreken horen we te ontwikkelen tot één van de belangrijkste activiteiten omdat spreken gebaseerd is op intentie.

Neem de Boeddha tot voorbeeld. Observeer hoe hij de verschijnselen analyseert én de wijze waarop hij zich in de *sutta*'s van de *Pali*-canon uitdrukt.

Dhammapada: ³⁶³

• *Beteugel boos verbaal gedrag. Beheers je spreken volledig. Wanneer je het verbaal wangedrag opgeven hebt, kan je trainen in heilzaam verbaal gedrag.* •

De Boeddha:

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

De Boeddha: ³⁶⁴

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

Welke vijf?

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

Laat het vooral duidelijk zijn dat *zuiver spreken* moeilijker in praktijk te brengen is dan het vasthouden aan edele stilte: *spreken is zilver, zwijgen is goud.* ³⁶⁵

De Boeddha: ³⁶⁶

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

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

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

De Boeddha: ³⁶⁷

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

Dit betekent in negatieve zin: niet doden; niet stelen; zich onthouden van niet-harmonische seks. In positieve zin: het stellen van handelingen die de *paramita*'s cultiveren tot volledigheid (*P. paramattha parami*).

³⁶⁸

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

Je ziet ook hier hoe de verschillende componenten van het Achtvoudige Pad elkaar permanent bevruchten. *Zuiver handelen* heeft slechts één maatstaf: helpt of schaadt de (mentale, verbale of fysieke) handeling de andere? Dit is de vraag die de beoefenaar zich steeds moet stellen.

Meer expliciet betekent *zuiver handelen*:

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

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

Hebzucht is de voornaamste oorzaak van stelen, maar het kan ook *haat* zijn met de intentie om anderen te benadelen of te kwellen. Het geeft aan hoe onheilzaamheid verschillende gezichten kan aannemen.

→ Zich onthouden van seksueel onharmonisch gedrag (*P. kamesu micchacara veramani*), d.i. seksualiteit in overeenstemming met het spirituele pad. Namelijk harmonieus en verdiepend, spontaan en niet-begerig; niet destructief voor jezelf of voor een ander.

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

→ Zich onthouden van geestverruimende middelen, i.c. zich onthouden van alcoholische dranken en verdovende middelen.

3. zuiver levensonderhoud (*P. samma ajiva*)

De Boeddha: 369

• *En wat is juist levensonderhoud? Wat dit betreft geeft een leerling van de edelen ³⁷⁰ een verkeerde wijze van levensonderhoud op en voorziet in zijn levensonderhoud door een juist beroep—dát wordt de juiste wijze van levensonderhoud genoemd, Monniken.* •

Het handelt hier over levensonderhoud (maar extensief bij te voegen: vrijetijdsbesteding evenals regelmatig terugkerende activiteiten). *Zuiver levensonderhoud* mag niet gebaseerd zijn op iets wat andere wezens schaadt of kan schaden of iets wat de harmonie in gevaar brengt. Zo omvat *zuiver levensonderhoud* eveneens aandacht voor onze plaats in het geheel en vormt zo de basis voor een intelligent sociaal activisme en ecologische verantwoordelijkheid.

Voor *samma ajiva* zijn twee criteria van toepassing:

→ Het eerste criterium is dat elke mentale, verbale of fysieke handeling tegen het licht gehouden wordt van de vijf precepten (*P. panca sila of pansil*)³⁷¹ om uit te maken of ze heilzaam (*P. kusala*) is of niet (*P. aku-sala*).³⁷²

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

Sutta Nipata:³⁷³

• *Men mag geen levend wezen doden, noch veroorzaken dat het wordt gedood. Ook mag men een ander niet aanzetten tot moord. Doe geen enkel wezen, sterk of zwak, in de wereld pijn.* •

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

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

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

Concreet:

- geen handel in wapens, noch beroepen waarin gedood moet worden of waarbij aangezet wordt tot doden.
- geen mensenhandel noch prostitutie.
- geen handel in levende wezens voor vlees- of visproductie en/of slachterij of iedere andere handel in levende wezens.
- geen handel in vergif of chemische middelen.
- geen handel in verdovende middelen of giftige producten.
- geen media ³⁷⁴ en consumentisme → verwekkers van resp. opinies en reclame, ³⁷⁵ gericht op het capteren van de aandacht op externe dingen, die verlangen of afkeer oproepen. ³⁷⁶
- geen handel in porno; goktenten; casino's.
- in de *sutta's* worden verder een aantal beroepen vermeld die best vermeden worden: beul, soldaat, exorcist, waarzegger.

Het komt er op neer dat elk beroep of elke activiteit die de morele regels van *juist spreken* en van *juist handelen* overschrijdt, een foutieve manier is van levensonderhoud.

Ook hier speelt de *wilsintentie* een rol. Een dokter die uit geldgewin hoopt op een epidemie of een handelaar die hoopt op een hongersnood zondigt *intentioneel* tegen de geest van *samma ajiva*.

Het loon dat we verwerven door onze arbeid hoort gebruikt te worden voor het dekken van de behoeften van onszelf en van diegenen die van ons afhankelijk zijn. Het saldo (of althans een deel ervan) dient toe te komen aan de gemeenschap om gebruikt te worden ten bate van anderen. Dit is een logisch uitvloeisel van *juist levensonderhoud*.

De vraag die zich stelt is in hoeverre het nog mogelijk is in het huidige westerse patroon de normen van verantwoord en ethisch zakendoen hoog te houden, gezien de bestaande prestatiedruk en de ongelimiteerde winstmaximalisatie. ^{377 378}

Ik concretiseer de vraag nog verder: welke opties heb je als *individu* indien je de *dhamma*-principes hoog wil houden?

Naar mijn mening slechts twee:

→ ofwel maak je een duidelijke afsplitsing tussen je werk en je privé-leven: werk is werk en principes zijn privé: het komt erop neer dat je zowel de kool als de geit spaart en (illusoir) hoopt dat je persoonlijk spirituele pad op de lange duur zuivering brengt. Dit is natuurlijk de kop in het zand steken, maar daarin zijn we sterk als puntje bij paaltje komt.

→ ofwel resoluut een andere levensweg kiezen en ontslag nemen. Dit is de radicale én zuivere optie en ongetwijfeld de ééne juiste.

Een kleine opmerking i.v.m. de groep moraliteit van het Achtvoudige Pad: wees ook hier mededogend (*P. karuna*) en gelijkmoedig (*P. upekkha*). Het Westen heeft geen nood aan scherprechters. Van dat soort hebben we er al meer dan genoeg gehad.

DE GROEP VAN CONCENTRATIE (*P. samadhi-khandha*)

Deze groep bestaat uit zuivere inspanning (*P. samma vayama*); zuivere aandacht (*P. samma sati*) en zuivere concentratie (*P. samma samadhi*).

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

De Boeddha: ³⁷⁹

• *En wat is zuivere inspanning? Wat dit betreft doet een monnik de wil ontstaan om nog niet opgekomen slechte, onheilzame mentale factoren niet te laten opkomen, hij spant zich daartoe in, hij maakt zich daarvoor sterk, hij legt zijn geest daarop toe, hij neemt het zich voor.*

Hij doet de wil ontstaan om al opgekomen slechte, onheilzame mentale factoren op te geven, hij spant zich daartoe in, hij maakt zich daarvoor sterk, hij legt zijn geest daarop toe, hij neemt het zich voor.

Hij doet de wil ontstaan om nog niet opgekomen heilzame mentale factoren te laten opkomen, hij spant zich daartoe in, hij maakt zich daarvoor sterk, hij legt zijn geest daarop toe, hij neemt het zich voor.

En hij doet de wil ontstaan om al opgekomen heilzame mentale factoren te laten bestaan, ze niet te vertroebelen, ze te vermenigvuldigen, ze uit te breiden, ze te ontwikkelen, en ze te vervolmaken, hij spant zich daartoe in, hij maakt zich daarvoor sterk, hij legt zijn geest daarop toe, hij neemt het zich voor—dát wordt juiste inspanning genoemd, Monniken. 9

De vier soorten van *zuivere inspanning* die de Boeddha ons aanreikt zijn bijgevolg de volgende:

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

De Boeddha voegt een extra element toe aan inspanning, namelijk efficiëntie. De inspanning moet aangestuurd worden.

Ajahn Brahm: 380

• *Zonder inspanning bereik je niets. Maar inspanning alléén is niet voldoende. Inspanning dient gepaard te gaan met bekwaamheid. Dat impliceert dat je je energie op precies de juiste plaatsen dient te richten en dient vast te houden totdat de taak volbracht is. Bekwame inspanning is geen last... integendeel, ze leidt je tot de prachtige vrede van diepe meditatie.* 9

Belangrijk is om *nauwkeurig* gade te slaan wat er zich in je geest afspeelt, d.i. door een wachter te plaatsen aan de zintuiglijke poort van het denken, zodat je kunt onderscheiden wat heilzame (*P. kusala*) en onheilzame (*P. akusala*) gedachten zijn.

Zuivere inspanning moet gericht zijn op het verwezenlijken van de essentie van *Dhamma*. En wát is die essentie? De Boeddha vatte zijn leer in de *Dhammapada* summier als volgt samen: 381

• *Vermijd het kwade. Doe het goede. Zuiver de geest. Dit is de Leer van de Boeddhas.* •

Het komt erop neer te leren onze geest *scherp* te stellen. Om de geest op één aandachtspunt te richten én vooral gericht te *houden*. Het komt erop neer meester te blijven over de geest die, als een aap in een boom, van de ene tak naar de andere springt.

Nathalie Chassériau: 382

• *Je geest lijkt op een opgejaagde, ongedisciplineerde aap, die je zult moeten opvoeden: je moet hem aan de leiband doen, hem beletten je voortdurend te storen, hem verplichten rustig te zijn en zich te concentreren. Net als een aap zal je geest enkele minuten gehoorzamen, maar als je hem even uit het oog verliest, zal hij ontsnappen en opnieuw wild tekeer gaan. Het enige wat je kunt doen, is hem in een kooi zetten en telkens als hij ontsnapt hem weer in de kooi stoppen, zonder ooit je geduld te verliezen. Die dressuur is vermoeiend, want die aap van een geest is eigenzinnig, brutaal en hij wil voortdurend doen wat hem op dát moment zint. Maar als je je taak ter harte blijft nemen, zul je zien dat hij stilaan gedweeër wordt. En op een dag hoeft je hem alleen maar te roepen en komt hij rustig naast je zitten. Op dat moment zal die aap van een geest zich bewust zijn van zichzelf. Hij zal dan een ontwaakte geest zijn.* •

Het komt erop neer het mentaal gewoontepatroon te veranderen waarbij de geest van de ene gedachte op de andere springt. Zeker in de wetenschap dat 95% van al wat we doen onbewust en mechanisch gebeurt.

Ap. Dijksterhuis: 383

• *Uit onderzoek is gebleken dat minimaal 95% van ons gedrag automatisch is, niemand ontkomt hieraan, wat zijn of haar functie of opleiding ook is. Automatisch gedrag is iets wat gedaan wordt, zonder dat daaraan een intentie of een duidelijk doel ten grondslag ligt, dit gedrag is nauwelijks te sturen of te controleren.* •

Dit wil concreet zeggen dat minimaal 95% van onze handelingen *onbewust* gebeurt; en omgekeerd dat maximaal slechts 5% van ons handelen als *bewust*, gepland gedrag kan bestempeld worden. Anders gezegd: we denken dat we ons leven in de hand hebben, maar wat we in

feite zijn is slechts een begoocheling, gekleurd door emoties en beperkte visie.

Onbewust zijn wil zeggen dat het los is komen te staan van het bewust-zijn, d.i. je hebt iets zólang ontkend, dat het zich heeft teruggedrongen in het onbewuste schemergebied van je leven. Je komt het nooit tegen, maar het blijft je wel vanuit dat schemergebied bestoken, beïnvloeden en vergiftigen. 95%! Er rest ons dus nog een hele weg af te leggen om het onbewuste naar het bewustzijn te brengen.

Eén lichtpuntje, zoals de psychoanalyse leert: van zodra je het onbewuste naar het bewuste niveau brengt, kwijnt het weg.

We moeten *leren* om op *élk* moment bij de werkelijkheid te blijven. We moeten leren in het NU te blijven. Dit is *zuivere inspanning*.

De meest geschikte methode om de geest te richten is door zich bewust te zijn van de ademhaling—de opmerkzaamheid op de adem (*P. anapanasati*). We moeten van onze ademhaling ons *base-camp* maken.

De redenen hiervoor zijn voor de hand liggend, maar het is goed om het te blijven herhalen zodat ook dit geen gewoontepatroon wordt.

→ in de eerste plaats is onze adem steeds beschikbaar én vrij van elke illusie en bedrog, d.i. op het ogenblik dat de geest *volledig* op de ademhaling gericht is, is hij vrij van verlangen, vrij van afkeer en vrij van onwetendheid (de drie vergiften). Hoe *kort* zulk moment ook moge zijn, het is bijzonder *krachtig*, vermits zulk moment haaks staat op onze conditioneringen (gewoontepatronen). Dit betekent dat zulk moment puurder, zuiverder, onvervalster, onbezoedelder is dan 95% van onze beschikbare tijd.

→ op de tweede plaats is de ademhaling als object van meditatie *niet* sektarisch beladen en dus *voor iedereen* aanvaardbaar.

→ op de derde plaats reflecteert de ademhaling steeds de geestestoeestand op *dit* moment, namelijk: rustig of gehaast; snel (oppervlakkig) of diep...

Anapanasati is *dé* manier om bewustzijn van de werkelijkheid te cultiveren. Dit is *zuivere inspanning*.

2. zuivere opmerkzaamheid (aandacht) (*P. samma sati*)

De Boeddha: ³⁸⁴

• *En wat is juiste aandacht? Wat dit betreft observeert een monnik het lichaam in het lichaam, ijverig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld (van geest en materie).*

Hij observeert de gewaarwordingen in de gewaarwordingen, ijverig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld (van geest en materie).

Hij observeert de geest in de geest, ijverig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld (van geest en materie).

Hij observeert de objecten van de geest (mentale objecten) in de objecten van de geest, ijverig, helder bewust, aandachtig, waarbij hij afkerig is van verlangen en afkeer voor de wereld (van geest en materie)—dát wordt zuivere aandacht genoemd, Monniken. •

Voor de complete analyse verwijs ik naar mijn boek *Dhamma - Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid*. ³⁸⁵

Toch wens ik hier het belang te benadrukken om erg aandachtig te zijn in het hier-en-nu bij alles wat men denkt, zegt en doet. Iedereen wordt uiteindelijk wat hij denkt, zegt en doet.

De Boeddha:

• *De gedachte manifesteert zich als een woord; het woord manifesteert zich als een daad; de daad ontwikkelt zich tot een gewoonte; de gewoonte verhardt zich tot karakter.*

Zoals de schaduw het lichaam volgt, zo worden we wat we denken.

Dus bekijk de gedachte met zorg en laat haar ontstaan uit genegenheid die voortkomt uit mededogen met alle wezens. •

Enkel door aandachtig te zijn, is het mogelijk een onderscheid te maken tussen wat heilzaam is en wat onheilzaam. ³⁸⁶

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

De Boeddha: ³⁸⁷

• *En wat is zuivere concentratie? Wat dit betreft gaat een monnik, onthecht van zintuiglijk verlangen, onthecht van onheilzame geestestoestanden, ³⁸⁸ het eerste meditatiestadium (de eerste absorptie—de 1ste jhana) binnen die voortkomt uit onthechten en die vergezeld gaat van de initiële en langdurige aandacht van de geest en vervuld is van vreugde en geluk en hij verblijft daarin.*

Met het afnemen van de initiële en langdurige aandacht van de geest en het toenemen van diepe innerlijke rust en eenheid van geest, gaat hij het tweede meditatiestadium (de tweede absorptie—de 2de jhana) binnen, die voortkomt uit concentratie, vrij is van de initiële en langdurige aandacht van de geest en die vervuld is van vreugde en geluk en hij verblijft daarin.

Door het ophouden van vreugde verwijlt hij in gelijkmoedigheid en met aandacht, helder bewust en hij ervaart in zijn lichaam het geluk (de gelukzaligheid), hetgeen de edelen beschrijven als: 'Dit geluk wordt ervaren door iemand die gelijkmoedig en aandachtig is.' Zo gaat hij het derde meditatiestadium (de derde absorptie—de 3de jhana) binnen en hij verblijft daarin.

Na het ophouden van genoeg en na het ophouden van pijn en doordat vroeger al vreugde en smart verdwenen waren, bereikt hij een stadium voorbij genoeg en pijn, namelijk het vierde meditatiestadium (de vierde absorptie—de 4de jhana), dat gekenmerkt wordt door gelijkmoedigheid en aandacht en hij verblijft daarin—Dit, Monniken, wordt zuivere concentratie genoemd. •

Samma samadhi betekent: verzonken zijn in meditatie. Dit betekent dat de *dhhammanuvatti* het bewustzijn op het huidige moment—door het richten van zijn aandacht op de ademhaling (of een ander object dat vrij is van verlangen, van afkeer of van begoocheling)—*zolang mogelijk* handhaaft, zodat de vier eerste *jhanas* gradueel kunnen bereikt worden. Vooral de realisatie van de vierde *jhana* is erg belangrijk.

Ook hier resumeer ik summier: ³⁸⁹

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

- initiatie van aandacht (*P. vittaka*)
- voortdurende aandacht (*P. vicara*)
- vreugde, welbehagen (*P. piti*)
- geluk (*P. sukha*)
- eenheid/éénpuntigheid van geest (*P. ekaggata*)³⁹⁰

Het beoefenen van de vier meditatiestadia—zoals o.m. uitvoerig beschreven bij het proces van ontwaken van *Gotama Siddharta*—zijn respectievelijk:

1ste *jhana* (= 1ste meditatieve absorptie) (*P. pathamajhana*): in dit stadium zijn alle vijf *jhana*-factoren aanwezig, maar *vittaka* en *vicara* domineren.

2de *jhana* (= 2de meditatieve absorptie) (*P. dutiyajhana*): *vittaka* en *vicara* worden verlaten; het voornaamste kenmerk is *piti*.

3de *jhana* (= 3de meditatieve absorptie) (*P. tatiyajhana*): *piti* wordt verlaten; het voornaamste kenmerk is *sukha*.

4de *jhana* (= 4de meditatieve absorptie) (*P. catutthajhana*): *sukha* wordt verlaten; het voornaamste kenmerk is *ekaggata*, namelijk eenheid van geest wat leidt tot een ervaring van grote vredigheid. De vierde *jhana* is een voorwaarde voor het ontstaan van de benodigde concentratie om te komen tot bevrijdend inzicht en transformatie van de persoonlijkheid, die bestaat uit de vernietiging van begeerte, haat en verwarring, en de mentale vergiften.³⁹¹

Voor de training van de geest in het bereiken van deze meditatiestadia is het noodzakelijk dat de geest zich eerst bevrijdt van de vijf hindernissen (*P. panca nivarana*): verlangen, haat, luiheid & traagheid, rusteloosheid & piekeren en sceptische twijfel.

In een toestand van concentratie laat de geest de vijf obstakels los: er ontstaan gewaarwordingen van vreugde/welbehagen en geluk, gevolgd door innerlijke vrede en gelijkmoedigheid (*P. ekagatta*).

Gelijkmoedigheid mondt uit in een gevoel van *géén énkél* verlangen meer te hebben. Dat doet zich voor als de beoefenaar tot het inzicht komt dat alle verschijnselen ontstaan uit een veelvoud van oorzaken en voorwaarden. Maar eveneens vergaan aan een veelvoud van oorzaken en voorwaarden.

Zo herkent de beoefenaar de fenomenen als een continu proces van oorzaken en voorwaarden; van ontstaan en vergaan; een proces dat elke identificatie met de verschijnselen zinloos maakt. Dit geldt in de eerste plaats voor de identificatie met zijn ego. Hij ziet in dat dit illusoir is.

Wanneer de *dharmmanuvatti* zich vrij gemaakt heeft van verlangen ontstaat een toestand van gelukzaligheid (*P. sukha*).

Concentratie (*P. samadhi*) op zich is echter *niet* het uiteindelijke doel. Kalmte-meditatie (*P. samatha-meditatie*)³⁹² is énkel en uitsluitend een hulpmiddel (*P. upaya*) om de geest zover te krijgen dat hij kan doordringen tot de absolute werkelijkheid door inzichtmeditatie (*P. vipassana-meditatie*).³⁹³

Stephen Snyder & Tina Rasmussen:³⁹⁴

• *Samatha-meditatie als middel tot zuivering van de geest is een essentieel onderdeel van het boeddhistische pad. Deze beoefening cultiveert sereniteit in het dagelijks leven, wat vrede en vreugde brengt in onze voortdurende ervaring.*

Maar uiteindelijk is samatha-meditatie bedoeld als springplank naar vipassana-meditatie. Om voorbij de alledaagse waarneming te gaan. Om door te dringen in de ultieme aard van de dingen. Om de ware aard van zowel het geconditioneerde als het ongeconditioneerde te ervaren. •

En duidelijker kan het niet gesteld worden:³⁹⁵

• *Samatha-meditatie maakt ons bewustzijn zodanig scherp dat het ons in staat stelt om door waanvoorstellingen heen te snijden wanneer we het gebruiken in vipassana-meditatie.* •

Yuttadhammo:³⁹⁶

• *Samatha-meditatie geeft rust. Daarom is het een noodzakelijk aspect van elke gezonde meditatieve beoefening. Vipassana betekent helder zien of op een speciale manier zien. Het is een eigenschap die specifiek is voor boeddhistische meditatieve beoefening. Meditatie met het doel helder te zien vereist dat de beoefenaar zich concentreert op de ultieme realiteit. De enige manier om de werkelijkheid te begrijpen is door haar te observeren.*

Elke meditatiebeoefening die de ultieme realiteit niet als object neemt, wordt samatha-meditatie genoemd, omdat het alleen tot rust leidt, niet tot inzicht.

*Naast het verschil in meditatieobject, zal vipassana-meditatie uiteraard ook andere resultaten hebben. Inzichtsmeditatie zal over het algemeen minder rustig zijn, omdat de beoefenaar gedwongen wordt alle inherente problemen met de ultieme realiteit te ervaren, i.c. dat alles vergankelijk, onbevredigend en oncontroleerbaar is. **

DE GROEP VAN WIJSHEID (*P. panna-khandha*)

1. zuiver inzicht (*P. samma ditthi*) ³⁹⁷

De Boeddha: ³⁹⁸

** En wat is zuiver inzicht? Begrijpen wat dukkha is; loslaten wat de oorzaak van dukkha is; realiseren wat het ophouden van dukkha is; cultiveren wat het pad is dat leidt naar de opheffing van dukkha—Dit is zuiver inzicht, Monniken. **

Zuiver inzicht leidt ertoe dat de dhammanuvatti voor een pad kiest dat leidt naar méér geluk en harmonie en wijsheid doordat bevrijding uit verlangen aanspoort tot een deugdzaam leven.

In de queeste naar wijsheid zijn drie *stadia* te onderscheiden:

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

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

c) wijsheid vanuit zelfinzicht (*P. bhavana-maya panna*): dit is *échte* wijsheid. Wijsheid in de juiste betekenis van het woord. Ze ontstaat uit persoonlijke *ervaring*. Waarheid kan immers *énkel* ervaren worden *binnen* de grenzen van het eigen lichaam. *Buiten* de grenzen van het eigen lichaam kan er enkel over waarheid gefilosofeerd worden.

Zuiver inzicht vormt de apotheose van de *Dhamma* omdat *zónder zuiver inzicht* de andere componenten van het Achtvoudige Pad onmogelijk tot perfectie kunnen ontwikkeld worden. ³⁹⁹

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

Wat is een *verkeerde* perceptie van de waarheid?

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

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

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

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

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

Zuiver inzicht staat synoniem voor het *begrijpen*—het helder begrip—van de Vier Waarheden ⁴⁰⁰ (*P. cattari ariya saccani*):

- inzicht (*P. nana*) in *dukkha* (*P. dukkha nana*): de 1ste Waarheid
- inzicht in de oorzaak van *dukkha* (*P. dukkha samudaya nana*): de 2de Waarheid
- inzicht in de beëindiging van *dukkha* (*P. dukkha nirodha nana*): de 3de Waarheid

— inzicht in het pad dat leidt naar de opheffing van *dukkha* (*P. dukkha nirodha gamini patipada nana*): de 4de Waarheid

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

- beseffen dat álles vergankelijk; onbevredigend en zonder enige stabiliteit is.
- dat *niets* als permanent, als vaststaand beschouwd mag worden: géén wetenschap, religie, maatschappij, samenlevingsvormen, economie, financiën, rechtssystemen, onderwijs...
- dat de *dhammanuvatti* zich nergens mag toe verbinden *zónder* zorgvuldige analyse én ook ná deze zorgvuldige analyse zich de vrijheid voorbehoudt om op elk moment zijn mening te herzien.
- dat hij steeds het grootste voorbehoud maakt over wat anderen zeggen en doen, vooral wanneer het uitgaat van instanties die enige autoriteit in zich dragen.
- dat hij zich steeds nadrukkelijk afvraagt of alle informatie die hij ontvangt *wáár* is.
- dat hij zich permanent afvraagt—althans zich *probeert* af te vragen—of zijn gedachten, woorden en handelingen gerechtvaardigd zijn, of in de terminologie van de Boeddha: of zijn gedachten, woorden en handelingen heilzaam (*P. kusala*) zijn.
- dat hij *nadenkt* over de gevolgen van zijn denken, spreken en handelen.

Zuiver inzicht is een volkomen *helder begrip* van de *wérkelijke* aard van het bestaan, d.i. het volledig onderkennen, het ervaren—of nog beter: het *kennen vanuit de ingewanden* ⁴⁰¹—van de drie karakteristieken van alle geconditioneerde dingen (*P. tilakkhana*).

Paul Fuller heeft juist inzicht op een indrukwekkende manier opgelijst in zijn boek *The Notion of Ditthi in Theravada Buddhism*. ⁴⁰²

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

De Boeddha: 403

• En wat zijn zuivere gedachten? Het zijn gedachten die vrij zijn van wellust; gedachten die vrij zijn van kwade wil; gedachten die vrij zijn van boosheid—dit zijn zuivere gedachten, Monniken. •

Samma sankappa slaat op zuivere gedachten; zuivere intentie. Het handelt over de zuivere bedoelingen van ons denken, van ons spreken en van ons handelen. Wanneer de *dhammanuvatti* zuivere gedachten cultiveert worden zuivere intenties ontwikkeld.

Het gaat om de wilsintentie (*P. cetana*), die voorafgaat aan wat we zeggen, wat we doen en wat ons motiveert. Het is immers onze *intentie* die negatief of positief *kamma* genereert.

Zuivere intentie handelt over de mate waarin we onze gevoelens (kunnen) beheersen, onze gedachten daarbij kunnen zuiveren van boosheid en kwaadwilligheid, wreedheid of zinnelijkheid. *Zuivere intentie* is volhardend en standvastig. Het doel van *zuivere intentie* is steeds eervol en heilzaam.

Zuivere gedachten worden gericht op welwillendheid, liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta sankappa of avyapada sankappa*), geweldloosheid (*P. avihimsa sankappa*), en op het verzaken van verlangen (*P. nekkhama sankappa*).



Dhamma is spontaan

Spontaan is het antoniem van vastgeroest. Het tegenovergestelde van geconditioneerd. Van gemanipuleerd. *Spontaan* laat niets overeen van wat de beoefenaar ⁴⁰⁴ 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. ⁴⁰⁵ *Udayabbaya*.

Ontstaan en vergaan. Alles één in vergankelijkheid. In samenhang met al het andere. Alles met elkaar vervlochten. Holistisch. *The Great Chain of Being*. ⁴⁰⁶ 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. ⁴⁰⁷ Volkomen openstaan voor *Dhamma*. ⁴⁰⁸

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’. ⁴⁰⁹ *Spontaan* betekent onze gebruikelijke manier van reageren *on hold* zetten. Pauzeren en aandachtig en gelijkmoedig kijken naar wat zich in het NU afspeelt. ⁴¹⁰ 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 ⁴¹¹ gedachten. Kijken, horen, ruiken, proeven, voelen en denken op zich—‘*an sich*’—is de echte werkelijkheid van het moment. Zintuiglijke ervaringen zonder inhoud. ⁴¹² Zonder voorkeur. Zonder afkeer. Zonder oordeel. ⁴¹³ 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: ⁴¹⁴

• *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*) ⁴¹⁵—wordt niet verworven door het vereren van Boeddha-beelden, ⁴¹⁶ noch door het volvoeren van eindeloze reeksen prostraties, noch door het circumambuleren ⁴¹⁷ van *stupa*'s. ⁴¹⁸

Wei Wu Wei: ⁴¹⁹

• *... 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 onwettelijk. 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 ontzuivering 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 *dharmmanuvatti* deze kenmerken bij zichzelf tot intrinsieke inzichten: alle verschijnselen zijn samengesteld, ⁴²⁰ 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 (ge-manipuleerde) psychofysische structuur dit slechts voor enkele seconden realiseren. Wijsheid ontstaat *spontaan* door experiëntieel 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.⁴²¹ Helderheid. Ruimte. De onbegrensde, alles omvattende ruimte.

Op dát moment zónder denken—wat men in Zen *hishiryo*⁴²² 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* versluierd wordt door zijn voorkeuren en zijn afwijzingen bouwt hij 'zijn' wereld op. Kijken, horen, ruiken, proeven, voelen en denken versus de perceptie van hetgeen gezien, gehoord, geroken, geproefd, gevoeld en gedachte, 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*).⁴²³ Het is een schijnwereld die de beoefenaar permanent creëert.⁴²⁴ 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. Dat hij vervreemdt van al 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*.⁴²⁵ 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.⁴²⁶ Ketent hij zich vast aan dit bestaan. Gaat hij er meer en meer naar verlangen (*P.*

tanha), waardoor zijn gehechtheid aan het bestaan als maar 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*). ⁴²⁷ Dit is de strop van *samsara*.

In de *Dutiyabhadhiya Sutta* ⁴²⁸ verwoordt de Boeddha het ontwaken van de dwerg *Bhadhiya* 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. khandhas*) 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*), 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*) ⁴²⁹ en de verstorende emoties die daaruit voortspuiten.

In de *Anattalakkhana Sutta* ⁴³⁰ zegt de Boeddha:

• *Monniken, vorm (P. rupa) is zonder zelf. Monniken, gevoelens (P. vedana) zijn zonder zelf. Monniken, percepties (P. sanna) zijn zonder zelf. Monniken, sankharas (P.) zijn zonder zelf. Monniken, bewustzijn (P. vinnana) is zonder zelf. •*

Alles wat veranderlijk, onbevredigend en zelfloos is moet beschouwd worden als ‘*Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf*’. Dit is het resultaat van juist inzicht. *Samma ditthi*. Alles wat niet van jou is, wat je niet bent, wat niet ‘zelf’ is kan je niet ontnomen worden, moet je niet beveiligen, niet rechtvaardigen of verschonen. Zo ontstaat onzelfzuchtigheid. Een bestaan zonder trots. Bescheiden. Niet-assertief. Zonder ‘ik’.

Zo wordt al het kijken, horen, ruiken, smaken, voelen en denken van de *dhammanuvatti* ‘spontaan’. Vrij. Ongebonden. Niet gekleurd door persoonlijke premissen, hypothesen, goed- en/of afkeuringen, *likes* en *dis-*

likes. Zo 'ziet en weet' de beoefenaar de werkelijkheid zoals ze *wérkelijk* is en niet zoals hij wil dat de werkelijkheid is. *Yatha bhuta nana dassana*. ⁴³¹

Door naar de dingen te kijken zoals ze werkelijk zijn ontwaakt de *dhammanuvatti*. Wordt hij wakker. Hij komt niet tot zelfrealisatie door te streven naar het goddelijke, naar het bovenaardse. Niet door van de werkelijkheid weg te kijken, maar juist door met alerte opmerkzaamheid de werkelijkheid objectief te beschouwen. En door deze objectieve werkelijkheid te aanvaarden.

Daardoor zal • *een goed onderwezen edele discipel die dit alles met perfect inzicht beschouwt, balen* ⁴³² *van fysieke vorm, van gewaarwordingen en gevoelens, van percepties, van sankharas en van bewustzijn.*

Doordat hij ervan baalt, wordt hij passieloos en wordt zijn geest (P. mano) ⁴³³ *bevrijd. Doordat zijn geest bevrijd is, is er de kennis dat zijn geest bevrijd is.*

Hij begrijpt: 'Geboorte is vernietigd, het heilige leven is geleefd (P. magga brahmacariya). ⁴³⁴ *Wat gedaan moest worden is volbracht (P. katam karniyam).* ⁴³⁵ *Er is geen wedergeboorte meer in welke bestaanstoestand dan ook (P. naparam itthattaya).* • ⁴³⁶

Dhamma is een bevrijdingsleer

Wat de 'wereldling', de doorsnee-mens (*P. puthujjana*), getoond wordt (en door hem uitbundig en enthousiast geloofd, geprezen én omarmd!) zijn meestal hallucinaties. Hersenspinsels van de geest. Het zijn—noch meer, noch minder—manifeste en bewuste leugens. Decor & decorum. Masker. Vertoon. Waan. Klatergoud, waarin de modale mens door de gemeenschap wordt ondergedompeld en geknecht. Ik noem dit: nep, truçage, flessentrekkerij. Fake.

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

Inzicht in de werkelijkheid zoals ze wêrkelijk is—*yatha bhuta nana das-sana*—veronderstelt het 'zien' van alle 'dingen' in relatie tot hun drie karakteristieken (*P. tilakkhana*), namelijk als vergankelijk (*P. anicca*), als onbevredigend (*P. dukkha*) en als zelfloos (*P. anatta*).⁴³⁷

De Boeddha in de *Itivuttaka*:⁴³⁸

• *Waar je ook bent in deze wereld, observeer en mediteer steeds op het ontstaan en vergaan van alle samengestelde [geconditioneerde]⁴³⁹ dingen.* •

Wie voor dit pad kiest, zal aan een astrante tegendraadsheid een uitstekende eigenschap hebben. De Boeddha noemde dit *patisothagami*.⁴⁴⁰ Dit is roeien tegen de stroom in van onze geaccumuleerde, geconditioneerde gewoontepatronen. Een heilzaam gebrek aan ontzag voor geloof, macht en machthebbers maakt de mens alerter, waakzamer en minder vatbaar voor conditionering. Het is een eigenschap die van jongs af aan moet aangeleerd en—vooral—aangescherpt worden. Het is een kwaliteit die ieder voor zich persoonlijk moet ontwikkelen. Met kordate overtuiging. Met volharding. *Adhitthana*. Van de machthebbers kan men moeilijk verwachten dat ze zelf de middelen aanreiken die hen ontmaskeren.

Laat je niet inkapselen. Niet insluiten. Duik de *Dhamma*-stroom in. En zwem. Tegen de stroom in. *Patisothagami*. Rebels als de historische *Sakyamuni* zelf. Ga voluit. Zonder twijfel. *Akathamkathi*.⁴⁴¹ Zonder ver-langen. Laat niets je zintuigen prikkelen. Alles wat uit de zintuigen ge-

boren wordt, is immers veranderlijk en vergankelijk. Laat onwetendheid, verlangen en afkeer los. *Nirasamsa*.⁴⁴² Laat elke separaatheid met de stroom zichzelf ontmaskeren als een groteske leugen.

Doe wat de Boeddha voordeed: verlaat je geconditioneerde huis. Trek de thuisloosheid in. Wanneer je de thuisloosheid niet intrekt zal je nooit je échte huis vinden. Wees je elk moment bewust dat je ademt. Dat je een deeltje bent van de stroom. Niet de stroom zelf.

Breek de ketens van *samsara*. Bevrijd jezelf. *Vimutti*. Besef dat je een Boeddha-in-wording bent. Een *buddhankura*. Een Boeddha worden is je geboorterecht. Je potentie. Je faculteit. Observeer daarom aandachtig de verschijnselen. In de eerste plaats je lichaam en je gewaarwordingen. Observeer daarna je geest en de objecten van je geest. Kijk hoe de dingen zijn. En aanvaard dit gelijkmoedig. Laat je *sankharas* los. Doof het vuur van al wat je bezielt. Van al wat tot 'worden' leidt. Bevrijd jezelf.

'*Vimutti*' staat voor bevrijding door het vernietigen van *dukkha*. Het is het resultaat (*P. phala*) van helder, zuiver inzicht⁴⁴³ in het pad. Dit resulteert in de vernietiging van onze onwetendheid (*P. avijja*) dat er een separaat 'zelf' bestaat. Vernietiging van deze onwetendheid maakt een einde aan *dukkha*. Wat de uiteindelijke en ook de enige bedoeling van de Boeddha was.

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

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

Wat leert de Boeddha niet? Alles wat de onwetende mens (*P. puthujjana*) uitermate fascinerend vindt om over te fantaseren, te spreken en te doen; alles wat mensen tegen elkaar opzet en alles wat geen 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'.

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

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

De Boeddha in de *Dhammapada*: 444

• *Loos deze boot, Monnik ! Eenmaal geleegd, zal hij sneller varen voor jou. Met passie en haat vernietigd, zul je nibbana bereiken.* •

De *dhammanuvatti* die het pad van de Boeddha resoluut volgt, breekt uit zijn conditionering. Verbreekt zijn ketens. Ontwikkelt wijsheid en mededogen door het voortschrijdende inzicht dat alles één is. Daarom noemt de Boeddha zulke discipel een *ariya-puggala*. Een Edele Volgeling. Een epitheton voor zijn/haar/hun stroombetreding.

Conditioneringen zijn gewoontepatronen die ons tot slaven maken. Tot gevangenen van onze eigen overtuigingen, opinies, gehechtheden, behoeften, verlangens en angsten. Gevangenen van onze sociale programmering, van onze angst voor wat anderen over ons denken, van onze angst voor de dood, van onze onwetendheid over de wérkelijke werkelijkheid. Gevangenen van onze zintuigen, die ons mentaal en emotioneel functioneren beheersen.

Om de échte werkelijkheid—de dingen zoals ze zijn—te kunnen ervaren is het noodzakelijk om het lichaam/geest-complex 'direct' te observeren. Dit is mogelijk door onze gewaarwordingen (*P. vedana*) te onderzoeken. Gewaarwordingen zijn 'directe' ervaringen. In tegenstelling tot concepten (*P. pannatti*). Concepten zijn géén directe ervaringen. Het zijn conventioneel afgesproken dingen. Alles wat door de beoefenaar 'direct' kan geobserveerd worden, zonder de interventie van een concept, is de échte werkelijkheid.

Goden zijn dit niet. Goden zijn conceptuele voortbrengsels en projecties van de eigen geest. Het zijn geprojecteerde beelden die gevormd worden uit onze eigen verlangens. Omdat we de werkelijkheid van

onze vergankelijkheid niet met ons verstand (willen/kunnen/durven) begrijpen, omarmen we een irrationeel geloof.

De zintuigen verleiden onze geest tot het steeds opnieuw herhalen van mechanische gedachten en handelingen. Zulke voortdurende herhaling heeft het nefaste gevolg dat de conditioneringen niet afnemen maar keer-op-keer 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 betekenis die onze bevlogen machthebbers in Corona-tijden aan dit woord gegeven hebben: het 'rijk der vrijheid'...

Het Dhamma-Wiel

De Boeddha in de *Dhammacakkappavātana Sutta*: ⁴⁴⁵

• *En terwijl de uitleg over de Vier Edele Waarheden door de Verhevene gegeven werd, verscheen in de Eerwaarde Kondanna het zuivere en onbezoedelde weten van het Dhamma-oog: Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.* •

De échte werkelijkheid is vergankelijkheid. Veranderlijkheid. Onbestendigheid. *Anicca*. De Boeddha zegt: observeer het Proces van ontstaan en vergaan van alle dingen. Kijk ernaar. Zie dit proces van komen en gaan. Dit eeuwige proces waaraan alle fenomenen onderhevig zijn.

Observeer deze permanente natuurwet van verandering. Van mutatie. Van transformatie. Maar waar finaal niets verloren gaat. Enkel wijzigt, permanent wijzigt.

Tot op het einde van zijn leven bleef de Boeddha deze wijsheid benadrukken:

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

In deze tien woorden is 'het zuivere en onbezoedelde weten van het Dhamma-oog' samengevat.

Dhamma laat je de intimiteit van ontstaan en vergaan ervaren

Gary Zukav: ⁴⁴⁶

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

Zie de eeuwige verandering.

Zie het ontstaan en het vergaan. *Udayabbaya*. ⁴⁴⁷ Het oplossen van je geconditioneerde 'zelf'—dit 'ik' dat je niet bent; nooit geweest bent en nooit zult zijn. *Bhanga*. De existentiële angst. *Bhaya*. De nadelen, de gevaren. *Adinava*. De aversie en onthechting. *Nibbida*. De wens naar bevrijding. *Muncitukamayata*. Dat speciale, oncomfortabele, ondefinieerbare gevoel. *Patisankha*. Gestild door gelijkmoedigheid. *Sankharupekha*. Inzicht in de *tilakkhana*. *Anuloma*. The point of no return. *Gotrabhu*. ⁴⁴⁸ Het Pad. *Magga nana*. En de Vrucht ervan. *Phala nana*. En tenslotte de contemplatie. *Paccavekkhana*. Ervaar het Ongeborene. Het Doodloze. De bevrijding en de gelukzalige innerlijke vrede. *Acalam sukham*.

Thich Nhat Hanh:

• *Ik ben dit lichaam niet.
Ik word niet beperkt door dit lichaam.
Ik ben een leven zonder grenzen.
Ik ben nooit geboren
en ik ben nooit gestorven.
Kijk naar de oceaan en de lucht gevuld met sterren,
manifestaties van mijn wonderbaarlijke ware geest.
Al van voor er tijd bestond ben ik vrij.
Geboorte en dood zijn slechts de deuren waar we doorgaan,
heilige drempels op onze reis.
Geboorte en dood zijn als een spel verstopperij.
Dus lach met me,
hou mijn hand vast,
laten we afscheid nemen,
afscheid nemen, om elkaar binnenkort weer te zien.
We ontmoeten elkaar vandaag.*

Morgen ontmoeten we elkaar weer.

We kunnen elkaar op elk moment bij de bron ontmoeten.

*We ontmoeten elkaar in alle vormen van het leven...**

Je derde oog wéét en ziet. Wéét en ziet intuïtief wat wékelijk is. Wéét en ziet, dat er noch 'zien', noch 'weten' is. Het 'niet zien' en 'niet weten' als het volmaakte zien en weten. De verlichte, ongeconditioneerde Ruimte. Akasa.

Zo zal je ervaren dat in dit lichaam en in deze geest bevrijding (*P. vimutti*) en innerlijke vrede (*P. santi*)⁴⁴⁹ worden gerealiseerd. En niet in de geconditioneerde droomwereld van de vormen. Niet in onze zelfgecreëerde verhalen en drama's. Niet in de 'likes & dislikes' van Facebook. Niet in het 'ik'. Niet in rituelen. Niet in twijfel. Niet in perceptie. Niet in bedevaarten. Niet in pelgrimstochten.

Innerlijke vrede—'*the peace within*'—én bevrijding—al het overbodige loslaten—is niet te vinden bij één of andere god; niet in één of andere religie of op één of andere denkbeeldige hemelplaats. Laat staan in deze wereld. Ook zoeken is ijdel: zoeker en gezochte zijn één. Wees dus alert. Waakzaam. Met de *Dhamma*—de natuurwet, de kosmische wet—als baken. En je eigen ervaring als toetssteen.

Waakzaamheid (*P. appamado*) moet geïnterpreteerd worden als het nastreven van een voortdurende aandacht (*P. sati*) op élk moment. En van moment-tot-moment. Waakzaamheid leidt ertoe dat de beoefenaar inzicht verwerft in de vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van de fenomenen. De *dharmavutti* die persoonlijk, op elk moment, de onstabiele en de 'leegte' van de verschijnselen in zichzelf realiseert, heeft het 'doel' bereikt.⁴⁵⁰

In de *Maha Satipatthana Sutta*⁴⁵¹ zegt de Boeddha:

• *Appamado amatada—Waakzaamheid is de weg naar het doodloze* •
d.i. waakzaamheid is de ongeëvenaarde weg naar *nibbana*.

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

Santi en *vimutti* bevinden zich h́ier. Vlakbij. In dít lichaam. In dít eigenste moment.

Enkel in dit lichaam en in deze geest. Enkel hier. In de openheid van dit moment. Van elk moment. In dit lichaam/geest-complex wordt de vergankelijkheid van alle samengestelde fenomenen (*P. sankhara*) ervaren. Hun ontstaan en hun vergaan. En de oorzaak van hun ontstaan en vergaan: het 'worden' (*P. bhava*).

Elk verlangen leidt naar 'worden'. Zo ook elke afkeer (dat een negatieve vorm is van verlangen). Een geest die zich vrijgemaakt heeft van verlangen en van afkeer vormt een uiterst efficiënt tegengif voor een bekrompen en vastgeroest perspectief.

De Boeddha zei in de *Samyutta Nikaya*: ⁴⁵²

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

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.

De Boeddha in de *Tanha Sutta*: ⁴⁵³

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

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

Verlangen staat voor het hunkeren naar mentale of lichamelijke objecten die bevrediging oproepen. Verlangen moet bekeken worden in de meest ruime betekenis van het woord. Het gaat niet enkel over verlangen naar seksuele bevrediging, maar verlangen naar alle mogelijke vormen van zintuiglijke saturatie (*P. kamma tanha*) zoals: verlangen naar eten; drank; geld; materiële bezittingen; roem; macht; verlangen naar één of ander resultaat (politiek; religieus; sport...); verlangen naar spirituele vervolmaking; naar ontwaken... Maar ook het verlangen naar bestaan (*P. bhava tanha*) en het verlangen naar niet-bestaan (*P. vibhava tanha*). Het zijn deze drie '*tanha*'s' die de oorzaak vormen van ons lijden; van onze ellende (*P. dukkha*).

Dit is geen inzicht dat exclusief aan de *Buddhadhamma* toebehoort, ook de *Veda's* hameren constant op dit thema, zo ondermeer in de *Chandogya Upanishad*:⁴⁵⁴

• *Oneindig zijn de verlangens in een mens, onmetelijk het leed dat hem treft.* •

De *Katha Upanishad* maakt een onderscheid tussen enerzijds *shreya*, het nobele, het transcendente, datgene wat werkelijk bevrediging en vreugde schenkt en anderzijds *preya*, dat de zintuigen aantrekt en behaagt doch de mens uiteindelijk volkomen onbevredigd achterlaat.

455

Verlangen is volkomen ontrouw aan zijn verleidelijke belofte: verlangen belooft genot, bevrediging, geluk, tevredenheid, maar het brengt slechts lijden en ontgoocheling. Wanneer verlangen eenmaal vervuld is, komt een ander verlangen de leegte onmiddellijk opvullen. 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 bevrediging komen. Bevrediging kunnen we slechts bereiken door niet-verlangen. Elk verlangen prolifereert, vermenigvuldigt zich exponentieel. De *collateral damage* is immens.

Dit is de vicieuze cirkel van *samsara*. Tenzij we inzicht verwerven in het essentiële—en het essentiële kent geen verlangen—zal hetzelfde zich steeds opnieuw herhalen. Blijven we steeds 'rondjes lopen'. *Samsara*.

Samsara verdwijnt vanzelf van het moment dat we ons 'ik' loslaten en ons niet als een separaat, onafhankelijk en substantieel 'zelf' beschouwen. Waarom? Omdat door inzicht (*P. panna*) elk 'worden' (*P. bhava*) uitgeschakeld wordt. Op het moment dus dat we de wijsheid verworven hebben dat er geen 'worden' nodig is. Dat alles er al is. Wanneer ons bewustzijn stopt met te denken in termen van een eigen separate bestendigheid, opent zich het Absolute.

Wanneer we inzien—en via meditatie ervaren—dat de *khandhas* slechts geconditioneerde verschijnselen zijn die permanent ontstaan en vergaan als aan bepaalde strikte voorwaarden voldaan wordt, dan ligt bevrijding voor het grijpen. Op dat moment verstaan we immers dat er geen enkele reden te bedenken valt waarom we ons ermee zouden identificeren.

Wanneer we begrijpen dat de *khandhas*, de componenten waaruit we samengesteld zijn—zoals alle andere verschijnselen—slechts een proces zijn van vergankelijkheid i.p.v. een separaat, stabiel 'ik', verkrijgen we het inzicht dat er geen sprake kan zijn van een beginpunt (geboorte), noch van een eindpunt (sterven), maar slechts van een doorlopend, continu proces. Op dat moment is het Doodloze (*P. amata*) verworven. ⁴⁵⁶

Elk verlangen houdt ons geketend aan de kringloop van het 'worden' (*P. samsara*). Daardoor is het een 'onheilzame wortel' (*P. akusala mula*) omdat het de kiem van toekomstig lijden in zich draagt. ⁴⁵⁷ Idem dito voor afkeer.

In de *Girimananda Sutta* ⁴⁵⁸ laat de Boeddha er niet de minste twijfel over bestaan wat de beoefenaar met 'verlangen' moet doen. Kort, bondig en dwingend verklaart hij:

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

Wil de beoefenaar tot bevrijding komen dan heeft hij géén andere keuze dan verlangen te vernietigen. Enkel op déze manier kan hij zich bevrijden van *dukkha*.

De Boeddha wéét als geen ander wat voor een geraffineerd gif 'verlangen' is. Sluipend. Verraderlijk. Geniepig. Niet verwonderlijk dus dat *Mara*—ons *alter ego*—er uitgebreid gebruik van maakt om ons op het verkeerde been te zetten. Elk verlangen—zelfs met de meest hoogstaande intentie—blokkeert onze spirituele progressie. Daarom ook dit kernachtig bevel van de Boeddha: '*Graaf de wortel van verlangen op*', i.c. vernietig het verlangen tot in de kern.

Verlangen en bevrijding vormen een contradictie.

Breng daarom je lichaam en geest tot rust door ethisch te leven (*P. sila*). 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*) ⁴⁵⁹ 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 de beëindiging van je lijden kunt realiseren (*P. nirodha sacca*), en cultiveer het pad waardoor je lijden uiteindelijk beëindigd wordt (*P. magga sacca*). Aanhoor deze sacrale boodschap van alle Boeddha's. Verzadig je ermee. En leef ernaar.

Jij moet het doen. In zijn eerste voordracht maakt de Boeddha het duidelijk. *Jij* moet *dukkha* begrijpen. *Jij* moet de oorzaak ervan loslaten. *Jij* moet de beëindiging realiseren. En *jij* moet het pad cultiveren.

Vier werkwoorden: Begrijpen. Loslaten. Realiseren. Cultiveren.

Met één pennentrek legt de Boeddha de oorsprong van alles bij de mens zélf. Niet bij een 'creator' of een 'opperbouwmeester'. De Boeddha heeft geen behoefte aan een scheppende god—een zgn. '*hoogste volmaaktheid*' die alles in beweging zet en reguleert. Evenmin aan een *Brahman*, waarmee de mens *post-mortem* tot eenheid kan versmelten. Laat staan aan een theoretische opperbouwmeester die als een abstracte geometer-architect naar 'het heilige der heiligen' wijst.

Voor de Boeddha is de mens geen creatie van een buitenwereldse kracht. De mens is geen schepping van god, brahman of opperbouwmeester. Het tegendeel is waar: god, brahman en opperbouwmeester bestaan uitsluitend bij de gratie van de menselijke voorstelling. Het is onze persoonlijke voorstelling dat tot hun bestaan leidt. Het zijn onze gedachten die hen ten tonele voeren. Zij 'bestaan' slechts bij de gratie van onze eigen verbeelding. Ze vormen slechts een onderdeel van ons eigen gecreëerde bestaan, van onze eigen hemel en hel, van onze eigen schepping.

Ian Hetherington: 460

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

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

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

Elke hechting echter—hoe edel in haar diepste essentie ook—veroorzaakt *dukkha*. Zo kan een *dharmmanuvatti* 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* ⁴⁶¹ 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*) voert. Maak je vrij van wat tot 'wedergeboorte' leidt. Geef dat 'ik'-vuur geen brandstof meer. Laat het uitdoven. Laat alles koel worden. *Sitibhava*. ⁴⁶²

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. Spruit voort uit het cognitieve proces van zijn zintuiglijke waarneming en zijn denkbeelden.

De leer van de Boeddha is dan ook de leer van een Mens. Voor mensen. Voor allen die 'geen zand op de oogleden hebben'. De hele *Buddhadhamma* ademt deze antropologische benadering uit. De *sutta*'s van de *Pali*-canon zijn ervan doordrongen. Doordesemd. Ervan verzaagd tot in de interlinies. ⁴⁶³

De *Buddhadhamma* is een Leer voor hen die door aandachtig én gelijkmoeidig te 'kijken' naar de verschijnselen tot zelfrealisatie willen komen.

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

Wijsheid (*P. panna*) ⁴⁶⁴ is het rechtstreeks gevolg van het persoonlijk inzicht van de *dharmmanuvatti* ⁴⁶⁵ in de ware aard van de dingen. Wijsheid vergt geen woorden. Wijsheid komt voort uit stilte. Groeit spontaan. Ontstaat niet uit het dualistische lawaai van je conceptuele denken. Vanuit stilte ervaar je de ware natuur van de dingen. Het kennen,

weten, zien van de ware aard van alle geconditioneerde verschijnselen. De ware aard *as it is*. *Yatha bhuta*.

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

Inzicht (i.c. het 'zien' van de werkelijkheid zoals ze wérkelijk is; het 'zien' waar het in het leven écht om gaat) is dat sublieme moment wanneer plóts de zon door het dichte bladerdek priemt... Het moment waarop de 'wereldling' (*P. puthujjana*)⁴⁶⁶ transformeert tot een Edele Volgeling (*P. ariya-puggala*).⁴⁶⁷

Thera Soma:⁴⁶⁸

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

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

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

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

Sotapatti is een gradueel leerproces—beginnend met volgehouden ethische moraliteit (*P. sila*) over penetrerende concentratie (*P. samadhi-vipphara-iddhi*)⁴⁶⁹ naar doordringend inzicht (*P. nana-vipphara-iddhi*)⁴⁷⁰—met veel vallen en opstaan, tot plóts het Dhamma-oog van de *yogi* zich spontaan opent.

Stroombetreding is een belangrijke doorbraak op de spirituele weg. De beoefenaar die met helder begrip en zuiver inzicht experiënteel ervaren heeft hoe de dingen in werkelijkheid zijn—vergankelijk, onbevredi-

gend en zelfloos—zal altijd terug op de weg terechtkomen. Wat er ook gebeurt, dit inzicht is zo ingrijpend dat hij nooit kan terugvallen op het onwetende niveau van de wereldling, van de *puthujjana*.

De weg naar stroombetreding is de drievoudige training (*P. tisikkha*).

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

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

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

Maar opgelet: de acht stappen van het Pad worden niet in volgorde genomen. Ontwikkeling vindt simultaan plaats op het Pad als geheel. Verschillende onderdelen kunnen tijdelijk een voorname plaats hebben in iemands doen en laten. Het Pad als geheel is het belangrijkste, niet de afzonderlijke onderdelen van het pad.

De acht stappen van het Pad versterken en ondersteunen elkaar voortdurend. Wanneer het Pad als geheel sterk ontwikkeld is, realiseert de *dhammanuvatti* zichzelf. Het 'samenkomen', het 'samenvloeien', het 'congrueren' van de acht factoren vormt zijn apotheose. Zijn stroombetreding (*P. sotapatti*). Stroombetreding wordt niet gerealiseerd door geleende, ontvangen wijsheid van anderen (*P. sutta-maya panna*). Evenmin door logisch en rationeel (maar geconditioneerd) denken (*P. cinta-maya panna*). Enkel door direct empirisch ervaren—ervaringswijsheid door zelfinzicht (*P. bhavana-maya panna*)—betreedt de beoefenaar de stroom.

Stroombetreding vormt het belangrijkste keerpunt in zijn leven. Het is zijn/haar/hun 'point of no-return'. De *dhammanuvatti* herschept zijn af-

komst, zijn *gotha*. Hij 'verandert' van lineage: hij wordt opnieuw geboren. 'Weder'-geboren. Hij verrijst als een edele telg van de *Ariya*'s. Het inzicht in de ware aard van de verschijnselen zal hij nooit meer kwijt spelen. Dat vormt een permanente persoonlijke verwezenlijking.

Dat is de juiste verklaring van de *sutta*-teksten dat de stroombetreder niet meer kan terugvallen tot een lager niveau. Dat hij in inzicht énkél nog vooruit kan gaan. Dat hij de Rubicon is overgestoken.

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

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

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

Wijsheid is het rechtstreekse gevolg van de progressieve lijn van het Middenpad. Van moraliteit over concentratie naar wijsheid. Deze Middenweg is het Pad dat leidt naar Ontwaken. Deze Weg is uitstekend afgeboord: hij houdt het perfecte midden tussen enerzijds fysieke en emotionele genotzucht en anderzijds extreem ascetisme (dat net zo destructief is).

De Boeddha zei:

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

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

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

Spiritueel Ontwaken—wakker worden—is het loslaten, het oplossen, het verdampen, het vernietigen van ons geconditioneerde gewoontepatroon waardoor we als een separaat 'ik' kijken naar 'ónze' objecten. En er ons mee identificeren. Waardoor we ons de legitieme eigenaars van dit 'ik' wanen. Waardoor we als het ware geobsedeerd zijn om steeds opnieuw de dingen te veranderen in functie van onze persoonlijke verlangens of afkeer. In functie van 'wat ons bezielt'. In functie van onze *sankharas*.⁴⁷¹

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

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

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

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

Belangrijke opmerking: Het pad dat leidt tot ontwaken is niet voor iedereen gelijk. Ieder heeft een eigen weg en een eigen tempo om verlichting te bereiken. Maar het resultaat, de vrucht (*P. phala*) is voor iedereen gelijk.

Dhamma heeft slechts één smaak; de smaak van bevrijding

De Boeddha: ⁴⁷²

• *Net zoals de oceaan slechts één smaak ⁴⁷³ heeft, de smaak van zout, zo heeft mijn Leer slechts één smaak: de smaak van bevrijding.* • ⁴⁷⁴

De door Boeddha getoonde wegen naar bevrijding zijn onbegrensd maar er is slechts één inzicht, één *Dhamma*. Allegorisch spreekt men soms van de 84.000 toegangspoorten van de *Dhamma*.

Jules Prast: ⁴⁷⁵

• *Scholen en tradities en andere instituties zijn maar onderdeel van de 84.000 verschillende toegangspoorten tot de Dhamma. Deze is niemands eigendom en manifesteert zich al naar gelang het begripsvermogen van levende wezens.* •

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

Volgens de vroegste *sutta's* (*EBT's*) ⁴⁷⁶ is 'ontwaken' ('wakker worden', 'verlichting', 'zelfrealisatie'...) een stapsgewijs, gradueel proces van mentale zuivering met als apotheose een diepgaande plótse spirituele transformatie. Deze experiëntiele ervaring noemde de Boeddha metaforisch 'stroombetreding'. *Sotapatti*. The point of no return. Het is het moment (*P. gotrabhu*) waarop de 'wereldling' (*P. puthujana*) vervelt tot een 'edele volgeling' (*P. ariya-puggala*). ⁴⁷⁷

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

Stroombetreding en oversteken naar de Andere Oever (*P. parayana*) is de belangrijkste daad van een spiritueel beoefenaar in zijn leven. De Andere Oever is Ruimte. Leegte. *Sunnata*.

Zo ontzettend mooi vertolkt door Paul Van hooydonck in een persoonlijk mailtje dat ik koester als een *dharani*:

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

— '*Dingen komen en gaan*': net zoals de Boeddha de *Dhamma* gecondenseerd samenvatte in zijn eerste voordracht: '*Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan*'. Het zuivere en onbezoedelde weten van het *Dhamma*-oog.

— '*Dat ben ik niet*': vier woorden die het bevrijdende inzicht van *vipassana* openbaren. Het heldere besef dat de *dhammanuvatti* slechts vrij is als hij tot het besef komt dat hij noch zijn lichaam, noch zijn perceptie, noch zijn gewaarwordingen, noch zijn *sankharas*, noch zijn bewustzijn is. De leegte van de *khandhas*.

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

— '*Waar in de dingen bestaan, waaruit ze opkomen en waarin ze verdwijnen*': de Boeddha noemde dit het Ongeborene (*P. ajata*). Het Doodloze (*P. amata*). Het Ongeconditioneerde (*P. asankhata*). Zelfrealisatie (*P. nibbana*).

Het aanraken van het Ongeborene, het Doodloze geeft de stroombetreder plóts een spontaan, totaal inzicht. Dit is een manifeste doorbraak. Een onbetwistbare, duidelijk aanwijsbare maar onbeschrijfbare ervaring. Een wedervaren dat hij nooit meer kwijtspeelt.

Van dat ogenblik af zal hij zichzelf nooit meer beschouwen als een 'separaat' schepsel, een '*ik*', een fysische 'entiteit' die slechts geboren werd om te sterven aan het einde van zijn illusoire lineaire tijdlijn. Het decor en decorum van riten en rituelen gaan volledig aan hem voorbij. En alle twijfels over de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha* verliezen hun grip. Zo worden de eerste drie ketens die de *dhammanuvatti* in *samsara* hielden vernietigd.

De beoefenaar die de stroom betreedt (*P. sotapatti*), wéét dat alles onafscheidelijk met het cyclische Geheel verbonden was, is en dit ook zal blijven. Dat alles transformeert, muteert, maar dat er finaal niets verloren gaat.

Het Ongeborene en het Doodloze slaan op het constante gewaar-'zijn'
⁴⁷⁸ van deze eenheid. Het voortdurend 'aanvoelen' van het Geheel. Van

deze stroom. Van deze flow. Het permanent 'ervaren' van het Proces van ontstaan en vergaan. Van de 'gelukzalige ruimte' (*P. acalam sukham*) waaruit de dingen voortkomen en waarin ze opnieuw verdwijnen. Het zien en wéten—*janami passami*—dat alles één is. Maar ook dat alles niets is en niets alles. *Inter-being*. *Indra's net*.

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

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

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

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

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

Ontwaken is bereikbaar in dit leven

Ontwaken hoeft niet over dit leven getild te worden. Stroombetreding is bereikbaar in dit leven. In elke meditatie. In elk moment. Bij elke inademing. Bij elke uitademing.

Het NU is de enige plaats waar de *dhammanuvatti* tot zelfrealisatie kan komen. Het NU is de plek waar de beoefenaar zich van *dukkha* bevrijdt. Het is de enige plaats waar hij de werkelijkheid kan zien. De enige plaats waar hij wakker kan worden. Het NU omvat het hele bestaan: het draagt het hele verleden in zich en schraagt de volledige potentie van de toekomst. Het NU is het enige moment dat wérkelijk is. Het is de enige plaats, tijd en ruimte om tot ontwaken te komen. Om wakker te worden.

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

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

Blijf dus in het heden. Verleden en toekomst staan voor begoocheling, verlangen en afkeer. Trap niet in die val. In een andere tijd verblijven dan het NU triggert het ego: angsten ontstaan en verlangens komen op. Dit veroorzaakt afleiding en belet je om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn.

Het zijn niet de 'herinneringen' aan het verleden die een probleem vormen. Het is vooral het 'hechten' aan de herinneringen dat een probleem is. Het is de neiging om deze herinneringen te herbeleven, om de begeerte en passie (*P. chandaraga*) die ze oproepen opnieuw tot leven te wekken dat moet vernietigd worden. Hetzelfde geldt voor de rusteloosheid die de gedachten over de toekomst oproepen. Ook hier is het de begeerte en de passie die de agitatie veroorzaakt.

Ekhnath Easwaran: 479

• *In plaats van het leven te observeren als een voortdurend veranderend proces staan we erop het leven te beschouwen op de manier zo-*

als wij willen dat het is: als een aaneenschakeling van dingen en ervaringen die de kracht bezitten om ons bevrediging te schenken.

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

Al zijn realisaties, prestaties en verworvenheden schreef de Boeddha toe aan menselijke inspanningen en menselijke intelligentie. Ieder mens, zei hij, draagt het potentieel in zich om een Boeddha te worden. Het vermogen om tot ontwaken te komen. Om *'wakker te worden'*. Dit geldt voor ieder mens die hiervoor de intentie heeft en die ernaar streeft. Méér: énkél een mens draagt dit vermogen in zich. Volgens de Boeddha bekleedt de mens de centrale positie. De mens als zijn eigen meester. Voor de Boeddha bestaat er geen wezen of macht die oordeelt over het menselijk lot.

In de *Samyutta Nikaya* zegt de Boeddha: ⁴⁸⁰

** Wees je eigen eiland. Je eigen toevlucht. Met niemand anders als je toevlucht. Met de Dhamma als je eiland. Met de Dhamma als je toevlucht. Met geen andere toevlucht. **

De Boeddha benadrukt dat we onszelf als onze toevlucht (*P. tana*) ⁴⁸¹ moeten nemen. Niemand anders. Zonder hoofd boven ons hoofd. Dat we op onszelf moeten vertrouwen. Onze eigen weg gaan. Dat we onszelf moeten bevrijden van de slavernij van onwetendheid, verlangen en afkeer. Slechts zo kunnen we *dukkha* vernietigen en innerlijke vrede ervaren.

De Boeddha bereikte zijn zelfrealisatie door observatie. Door opmerkzaamheid op een buitengewone, veredelde manier—ijverig, energiek, met geestdrift (*P. atapi*); met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid (*P. sampajana*); met penetrerende aandacht (*P. satima*) en gelijkmoedig aanvaardend—*'vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer'* (*P. vineyya loke abhijjha-domanassa*). ⁴⁸²

De Boeddha geeft in de *sutta's* van de *Pali-canon* duidelijk aan wáár de beoefenaar—de *dharmmanuvatti*—zijn aandacht moet naartoe gaan: ⁴⁸³

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

Zelfonderzoek staat synoniem voor het beoefenen van de weg. Het komt erop neer dat je jezelf en de werkelijkheid steeds beter leert kennen. De *Tathagata* zegt dat de enige mogelijkheid om tot Zelfrealisatie te komen erin bestaat om jezelf te bestuderen. Jezelf door-en-door te leren kennen. Om daarna dit 'zelf' te vergeten. Aandachtig. Alert. Mindful. Gevestigd in opmerkzaamheid. *Satipatthana*. Om door deze ongevenaarde methode van naakte, persoonlijke ervaring, tot ontwaken te komen. Wakker te worden.

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 *sankharas* en het bewustzijn. Niet in onze zelf-gecreëerde 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 zelf-verzonnen verhalen en drama's aan toe te voegen. Dit is gelijkmoedigheid (*P. upekkha*). De vrijheid om niet te interfereren, om niet te reageren. De vrijheid om enkel gelijkmoedig, aanvaardend te observeren wat zich op elk moment aan ons presenteert.

Beperk het vestigen van aandacht (*P. satipatthana*) ⁴⁸⁴ niet tot je dagelijkse meditatiesessie. Wees permanent opmerkzaam. Integreer je formele beoefening in je dagelijks leven. In elk moment. Van moment-tot-moment. Zodat je finaal je formele beoefening kan opgeven. Omdat beoefening je standaard leven geworden is.

Observeer rustig, ongedwongen, ontvankelijk en alert. Met open blik. Met vreugde. Zonder vreugde is er geen goede beoefening. Zonder vreugde kan je het Middenpad niet belopen. Beleef de wereld met de ogen van een kind. Met de ogen van een beginner. Een debutant. Alles nieuw in elk moment. Ontstaan en vergaan. Als je op deze manier naar de dingen kijkt ligt stroombetreding binnen handbereik.

Beschouw onbevangen wat er gebeurt. Ervaar ongeconditioneerd wat je ziet, hoort, ruikt, smaakt, voelt en denkt. Als een alerte observator.

Een stille getuige. *Bearing witness*. Hanteer kijken als louter kijken. Horen als horen. Ruiken als ruiken. Proeven als proeven. Voelen als voelen. Het denken beschouwen als loutere, efemere gedachten.

Kijken, horen, ruiken, proeven, voelen en denken op zich—'an sich'—is de echte werkelijkheid van het moment. Van élk moment. Zonder inhoud. Zonder voorkeur. Zonder afkeer. Zonder oordeel. Zonder opinie. Zonder enig persoonlijk additief. Zonder woorden en zonder concepten.⁴⁸⁵ Observeren in accepterende gelijkmoedigheid. Zodat de letter van *Dhamma* niet belangrijker wordt dan de geest ervan.

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

Zie de onderlinge afhankelijkheid van de dingen. Overdenk hoe het ontstaan van een verschijnsel leidt tot het vergaan van andere verschijnselen. Hoe het vergaan van een ding de voorwaarde vormt voor nieuwe dingen. *Paticca samuppada*. Ervaar hoe alles één is. Zie de symbiose tussen geboorte en dood. Gelijkmoedig. Zonder doodsangst.⁴⁸⁶ Ontstijg het 'worden' (*P. bhava*). Overstijg wedergeboorte. Transcendeer *samsara*. Proef het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*). Ga de stroom binnen.

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

Onderzoek forensisch je lichaam en geest. Door *trial and error*. Net zoals de Boeddha. Door zijn eigen beoefening was hij in staat om zich te bevrijden. Door zijn mededogen om ons de juiste richting te wijzen. Te duiden waardoor we tot ontwaken kunnen komen. Waardoor we wakker kunnen worden uit onze onwetendheid, verlangen en afkeer.

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

Elke dogmatische en sektarische benadering is hem vreemd. De Boeddha leert uitsluitend '*dhamma*'. De natuurwet. De dingen '*zoals ze zijn*'. *Yatha bhuta*.⁴⁸⁷

Deze realiteit moeten we zélf observeren. Met onze éigen zintuigen. Juist hierdoor kan de Boeddha slechts de plaats aanwijzen waarnaar we onze zintuigen moeten richten. Door geloof zullen we nooit wakker worden. Door louter te 'geloven' wat de Boeddha zegt kunnen we nooit tot verlichting komen.

De Boeddha verwoordde zijn Ontwaken in de *Dhammapada*⁴⁸⁸ op een weergaloze manier:

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

Maar nu heb ik je gezien, Huizenbouwer! Je zal dit huis niet opnieuw voor me bouwen: al je spanten zijn gebroken en je nokbalk is versplinterd. Mijn geest heeft het Ongeconditioneerde bereikt. Begeerte is tot stilstand gekomen. •

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

Verlichting is het ervaren van het niet-duale. Van de heelheid van alles-met-alles. Het is het onderkennen van de ruimte; van de onbeschrijf-bare openheid die zich in élk moment van het continu 'proces' van ontstaan en vergaan openbaart.

Naar beoefening toe zegt de Boeddha transparant tegen eenieder die zijn boodschap wil horen het volgende: wil je je van je lijden (*P. dukkha*) bevrijden, dan moet je mijn voorbeeld volgen. Hij zegt: kom en zie (*P. ehipassiko*) hoe ik het gedaan heb. Kijk Zélf.

En belangrijke opmerking: maak het je niet gemakkelijk, zegt de Boeddha. Ontwikkel met volharding (*P. adhitthana*) je inzicht in de weg die ik getoond heb. Loop het pad opgaand, progressief tot je de stroom betreedt. In concreto: beperk je niet tot 'horen' alléén (*P. sutta-maya panna*). Beperk je evenmin tot het intellectueel begrijpen van wat ik

gedaan en gezegd heb (*P. cinta-maya panna*), maar beoefen intensief mijn pad en ervaar experiëntieel hoe mijn leer tot bevrijding en innerlijke vrede leidt (*P. bhavana-maya panna*). Wakker worden is een persoonlijke opdracht. Gedragen door kennis, beoefening en realisatie. *Pariyatti*, *patipatti* en *pativedha*.

De Boeddha wees de weg. Hij toonde het pad dat gevolgd moet worden om tot zelfrealisatie te komen. Hij beschreef een uniek pad van ethiek (*P. sila*), ⁴⁸⁹ over meditatie (*P. samadhi*) naar wijsheid (*P. panna*). Het Middenpad (*P. majjhima patipada*), dat wars is van alle extremen.

Het enige wat de Boeddha voor ogen had was ons bevrijden van ons lijden (*P. dukkha*). Van die permanente onvrede die we, als mensen, heel ons leven meezeulen.

Hij definieerde dit lijden. De oorzaak ervan. De beëindiging. Alsook de weg die leidt tot de beëindiging ervan. Dit zijn de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*). Dit is zijn Leer. Dit is het legaat van de Boeddha. Niets meer maar ook niets minder. Al de rest dat aan de Boeddha wordt toegeschreven is decor en decorum. *Buddharupa*. ⁴⁹⁰

Dhamma en de Boeddhas

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

De Boeddha claimde geen enkele originaliteit voor de openbaring van de *Dhamma*. Hij verklaarde dat hij dit inzicht niet 'uitgevonden' had. Maar uitsluitend 'herontdekt' had door eigen ervaring. ⁴⁹¹

De toelichting en verduidelijking over dit pad definieerde hij wel op zijn eigen unieke wijze. Aan de basis van de leer en het pad veranderde hij echter niets. Daardoor kwam het dat de Boeddha zijn leer aan de ene kant als 'universeel en van alle tijden' ⁴⁹² en tegelijkertijd als 'nooit eerder gehoord' omschreef. ⁴⁹³

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

In de *Mahapadana Sutta* ⁴⁹⁴ verhaalt de Boeddha verder concreet over de biografieën van enkele Boeddha's die hem voorgingen. Hij eindigde deze voordracht als volgt: 'en in deze gelukkige tijdsperiode ben ik in deze wereld als volkomen ontwaakte Boeddha opgestaan.' Dat is dan ook de reden waarom *Boeddha Sakyamuni*, de *Muni*, de Verlichte uit de *Sakya*-clan, 'de Ontwaakte van onze tijd' (*P. kalpa*) wordt genoemd.

Ontwaken is niet het exclusieve handelsmerk van één persoon. Ieder van ons draagt dit vermogen van ontwaken in zich. Zaak is ervoor te zorgen dat deze lotusbloem ontluikt. Bij onszelf en bij de anderen. Alles en iedereen is met elkaar verbonden. *Indra's parelnet*.

Dhamma is niet 'van horen zeggen' (*P. anitiha*)

'Van horen zeggen' noemde de Boeddha '*anitiha*' (*P.* *Anitiha* was de traditionele manier van doorgeven van vedische kennis door de brahmaanse priesterklasse. *Anitiha* staat diametraal tegenover de manier van overdracht van de Boeddha.

Het begrip '*anitiha*' verschijnt op verschillende plaatsen in de *Pali*-canon, zo o.m. in de *Pathamajanakuhana Sutta*.⁴⁹⁵

De Boeddha zei:

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

Een wereld van verschil. De *Buddhadhamma* is een wijsheids- en ervaringsleer. *Bhavana-maya panna* versus *sutta-maya panna* en *cinta-maya panna*.

Bhavana-maya panna is de wijsheid die énkél door meditatie kan verworven worden. Enkel de *eigen ervaring* kan je met de échte realiteit in contact brengen. Het is onmogelijk een einde te maken aan de existentiële angst en twijfel door naar anderen te luisteren. Dat kan je énkél zélf doen: Door je eigen licht, je eigen eiland te zijn.

Dit is experiëntieel inzicht (*P. paccanubhoti*) dat gebaseerd is op de persoonlijke ervaring van de werkelijke aard van de dingen (i.c. vergankelijk, onbevredigend en zelfloos) versus kennis die verworven wordt door naar anderen te luisteren.

Dhamma: 'Durf te zien, durf te zijn. Ga, ga, gaan!'

Kijk. Observeer. Onderzoek de verschijnselen, de fenomenen, de dingen (*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.

Bert Caekelbergh resumeert dit als volgt: • *Durf te zien, durf te zijn. Ga, ga, gaan!* •

Durf te zien. Durf te zijn

Penetrerende aandacht (*P. sati*) 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. Zoals het is (*P. yatha bhuta*). De zo-heid van de dingen. Zo zal je ervaren dat de waarheid van *Dhamma* niet enkel bestáát maar zich overal en altijd manifesteert. Als je maar ziet. Kijkt. En vooral (!) persoonlijk kijkt. Níet door de ogen van anderen. Weet dat er niets gaat boven het zélf zien van de realiteit.

Wees aandachtig. Alert. Objectief. Kritisch. Zonder een aandachtige, alerte, objectieve, kritische houding zal je de *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 zegde hij dat zijn pad—en iedereen die dat pad wilde volgen—*patisothagami* moest zijn. Letterlijk vertaald: *'tegen de stroom in'*. Tegen de mainstream in. Tegen de stroom van hebzucht, haat en onwetendheid.

Ga. Ga. Gaan!

De Boeddha volgen is niet vrijblijvend. Integendeel: de Boeddha volgen is maatschappelijk uiterst relevant. Door aandachtige observatie zal je immers snel de onwetendheid en de begoocheling ontwaren die de zintuiglijke wereld beheersen. De uitbuiting. De ongelijkheid. De flagrante leugen. De leugen om bestwil. Maar een leugen blijft een leugen. En verstoort altijd de harmonie.

Laat je stem horen. Klaag het machtsmisbruik aan. De sociale en economische ongelijkheid. De genderongelijkheid. De raciale ongelijkheid. Alles wat naar ongelijkheid zweemt. Het onzorgvuldige klimaatbeheer. De verkeerde besteding van overheidsgeld. De vriendjes-politiek...

Dit ten goede (trachten te) keren is óók je opdracht. De Boeddha volgen eindigt niet door braaf op een matje te zitten. Maar begint pas daar. 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 fier 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!*

Dhamma is zonder referentiepunten

Dhamma kent geen referentiepunten. Referentiepunten creëren dualiteit.

De Boeddha:

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

Een geest zonder referentiepunten verlangt niet en hecht zich niet. Zulke geest • *gaat zijn eigen weg als een rhinoceros—eko care khagga-visanakappo.* •

Zonder referentiepunten realiseert de *dhammanuvatti* zichzelf. Wordt hij ruimte. *Acala*.

Udayabbaya—de ervaring van ontstaan en vergaan

In diepe concentratie ervaren we dat de verschijnselen zo razendsnel ontstaan en vergaan dat we ze niet kunnen grijpen. Dat ze volledig aan onze geest ontsnappen. Dat we ze niet kunnen vasthouden. Finaal laat ons bewustzijn de greep los. In de *sutta*'s noemt men dit verschijnsel *udayabbaya*.

Udayabbaya ⁴⁹⁶ is een onderdeel van de Zeven Zuiveringen (*P. satta visuddhi*)—inclusief de Zestien Niveaus of Fasen van inzicht (*P. solasa nana*)—zoals ze vermeld zijn in de *Rathavinīta Sutta*, ⁴⁹⁷ en eeuwen nadien uitgebreid beschreven en uitgelegd werden door Buddhaghosa in zijn werk *Visuddhimagga*. ^{498 499} Deze Zeven Zuiveringen en Zestien Inzichten beschrijven—nauwgezet als een roadmap—de weg die de spirituele beoefenaar naar *nibbana* leidt.

Laat het duidelijk zijn dat de *Visuddhimagga* slechts één kaart tekent van de spirituele reis naar ontwaken. En dat andere stromingen en lineages andere wegen volgen. Maar het pad dat Buddhaghosa portretteert is wél gebaseerd op het stramien van de Boeddha in de *Rathavinīta Sutta* uitstippelde.

Maar ook al zijn er interpretaties mogelijk over de juiste richting van het te volgen pad, duidelijk is dat er een aantal cruciale kruispunten zijn die móeten genomen worden wil de beoefenaar het doel bereiken.

Eén van die onvermijdbare kruispunten is het knooppunt van ontstaan en vergaan. De reden hiervoor is dat in het stadium van ontstaan en vergaan de geest van de beoefenaar zo helder en geconcentreerd en zijn opmerkzaamheid zo sterk geworden is dat hij de uiterst snel wijzigende aard van de fenomenen moeiteloos ervaart. Hij ervaart de vergankelijkheid (*P. anicca*) in haar diepste essentie.

Udayabbaya-nupassana-nana (*P.*) is de 4de fase van inzicht. Het is de 'zuivering door kennis en inzicht van wat het pad is en wat niet' (*P. magga-magga-nana-dassana-visuddhi*). *Udayabbaya* is het inzicht in het ontstaan en vergaan van de verschijnselen doordat de beoefenaar er zijn voortdurende, intensieve aandacht op vestigt.

De beoefenaar 'ziet' (= inzicht) de verschijnselen zoals ze werkelijk zijn, compleet ontdaan van de verhalen en drama's die de gewoontepatronen van de zintuiglijke, relatieve, subjectieve wereld er normaal aan breien. Hij ziet de fenomenen in hun absolute, ultieme, 'pure'

naaktheid (*P. paramattha dhamma*), verzadigd als ze zijn door de kenmerken van *anicca*, *dukkha* en *anatta* (*P. tilakkhana*). Hij 'ziet' het ontstaan én het vergaan van alle fenomenen. Hij ziet dus de aard van de verschijnselen zoals ze werkelijk zijn (*P. yatha bhuta*) en dit op elk moment van zijn beoefening.

Waar het inzicht van de beoefenaar in het ontstaan en vergaan van de verschijnselen initieel nog erg pril is, groeit zijn inzicht automatisch en dit wordt méér en méér doordringend en allesomvattend doordat de *dhhammanuvatti* er zijn voortdurende, intensieve aandacht op vestigt (*P. udayabbaya-nupassana-nana*).

Udayabbaya-nupassana-nana start dáár waar de initiële fase een einde neemt. De beoefenaar ervaart het ontstaan en vergaan nu in zijn volwassen, mature fase. In de mature fase van *udayabbaya-nupassana-nana* is het alsof zijn opmerkzaamheid sneller is dan de ervaringen die hij wil beschouwen: van zodra hij zijn aandacht wil vestigen op enig aspect van zijn ervaring (wanneer hij ze wil 'benoemen'...) verdwijnt het.

Vooreerst verwerft de mediteerder het inzicht van het permanente ontstaan en vergaan van de componenten (*P. khandhas*) waaruit de mens samengesteld is. Hij observeert objectief het 'uiteenvallen' van alle ervaringen van het zgn. 'soliede' geest/lichaam-verschijnsel (het 'ik'; het ego) in snelle energetische vibraties; hij observeert dit continue proces van ontstaan en vergaan. De *dhhammanuvatti* voelt zichzelf 'oplossen'.

Dit versterkt het reeds vroeger door de beoefenaar verworven inzicht dat *namarupa* geen stabiele entiteit is. Dat zijn lichaam 'slechts' een continu proces is—een aggregaat van materie (*P. rupa*) met een co-existentie van bewustzijn (*P. nama*). Dit voortdurende proces voelt aan als een energiestroom. Een ervaren beoefenaar, die *samatha* of *vipassana* beoefent, voelt deze energiestroom heel duidelijk aan.

Deze ervaringen verschaffen de beoefenaar duidelijk inzicht in de voortdurende staat van verandering waarin zijn lichaam/geest-complex zich bevindt. Hierdoor realiseert hij *anicca* in zichzelf.

Daarna richt de beoefenaar zijn aandacht op alle ervaringen die zich aan hem presenteren. Zijn aandacht is onbeperkt: van nu af observeert hij opmerkzaam én keuzeloos alles wat zich, in elk moment, aan zijn bewustzijn voordoet. En dit van moment-tot-moment. Hij ervaart hoe alle objecten, waar hij zijn aandacht op laat vallen, ontstaan en vergaan. Zo verkrijgt de beoefenaar het inzicht dat dit permanente ont-

staan en vergaan een essentieel kenmerk uitmaakt voor alle fenomenen. De ervaring van ontstaan en vergaan vormt voor de beoefenaar een fantastische ervaring omdat hij perfect gelijkmoedig aanwezig is in de 'puurheid' ('kijken' als kijken; 'horen' als horen...) van het moment.

Dit is de 2de *vipassana jhana*.

Specifiek, wat de beoefening betreft, wordt deze 2de *vipassana jhana* dus gekenmerkt door het verzwakken van het conceptuele denken (de dualiteit tussen 'aangenaam', onaangenaam' en 'neutraal' valt weg) én het ontstaan van ervaringen van verrukking.

De beoefenaar die dit meditatie-niveau voor de eerste keer ervaart, ondervindt een diepe vreugde. In de *Visuddhimagga* ⁵⁰⁰ worden deze ervaringen als volgt beschreven: helder licht, een verwijzing naar de *nimitta* ⁵⁰¹ (*P. obhasa*); bewustzijn/inzicht (*P. nana*); extatische vreugde (*P. piti*); kalmte (*P. passaddhi*); gelukzaligheid (*P. sukha*); geloof (*P. adhi-mokkha*); energie (*P. paggaha*); begrijpen (*P. upatthana*); gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) en verlangen naar deze ervaring (*P. nikanti/tanha*).

Maar deze 'aangename' gemoedstoestanden zijn niet zonder gevaar: het blijven immers zintuiglijke ervaringen, dus de drang om naar deze extatische gemoedstoestanden te gaan 'verlangen' kan groot zijn. Het gevaar is zelfs niet denkbeeldig dat de beoefenaar deze toestand gaat beschouwen als het uiteindelijke doel. Wat fout is en zijn inzicht berdt.

Er staat de beoefenaar maar één zaak te doen, namelijk op het pad blijven. D.i. 'zien wat het pad is en wat niet het pad is'. Hij kan dit doen op twee manieren: enerzijds door te 'noteren' dat deze ervaringen 'aangenaam' zijn (en dus vergankelijk); anderzijds door de radicale weg terug te nemen door terug te keren naar zijn 'base camp' (de adem als zijn eerste meditatie-object) om van daaruit zijn inzicht van vergankelijkheid terug op te bouwen.

Het inzicht van *udayabbaya* ligt hierin dat de beoefenaar ziet en weet—ervaart—dat alle fysieke en mentale verschijnselen onderhevig zijn aan verandering, onbestendigheid en verval. De *dhammanuvatti* overziet duidelijk het hele proces: het ontstaan; de oorzaak van het ontstaan; het vergaan en de oorzaak van het vergaan. Uit deze verwezenlijking van *anicca* volgt progressief ook de realisatie van *dukkha* en *anatta*.

Harmonie in de Sangha

De Boeddha in de *Sanghasamaggi Sutta*: ⁵⁰²

• *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 uitgekiende individuele gedachte. Evenmin op de meest klinisch beschreven doctrine. Noch op de mooist versierde tempel. Het doel—ontwaken—is (contradictorisch genoeg) niet de determinerende factor.

'Het zuivere en onbezoedelde weten van de *Dhamma*' overkomt de *dhammanuvatti* immers plóts, spontaan, onverwachts, expliciet en manifest. Het 'ontwaken' *an sich* vormt slechts de apotheose van een lange spirituele ontwikkelingsgang. Dit is het ultieme moment van 'doorbraak'. Het culminatiepunt van 'wakker worden'. Van stroombetreding. *Gotrabhu*.

De nadruk van de beoefening hoort te liggen op de weg er naartoe. De weg die ervoor zorgt dat de oorzaken en voorwaarden die naar het doel leiden vervuld kunnen worden. De *hetu*'s en de *paccaya*'s. En waar kunnen ze beter omkaderd, gefinetuned en begrepen worden dan in de *Sangha*?

Thich Nhat Hanh ⁵⁰³ noemt de beoefenaar het zaad en de *Sangha* de vruchtbare grond. Het maakt niet uit hoe krachtig het zaad is, als de grond niet voor voeding zorgt, zal het zaad niet ontkiemen en uiteindelijk afsterven. Een goede *Sangha* is cruciaal voor de beoefening.

Laat je daarom in de *Sangha* leiden door de vier *Brahmavihara*'s. Liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*). Mededogen (*P. karuna*). Medevreugde (*P. mudita*). Gelijkmoedigheid (*P. upekkha*).

In de *Khaggavisana Sutta*, *Samyutta Nikaya* 73, Vers 39—één van de oudste, zoniet dé oudste *sutta* van de hele *Pali*-canon—doet de Boeddha volgende uitspraak:

• *Om tot bevrijding te komen moet je constant beoefenen: liefdevolle vriendelijkheid, gelijkmoedigheid, Mededogen en medevreugde.* •

Patanjali, de Indiase geleerde en filosoof, die leefde in de 2de eeuw vóór GTR, en de auteur van de Yogasoetras, interpreteerde de *brahma-vihara*'s als volgt:

• *Liefdevolle vriendelijkheid voor hen die gelukkig zijn; mededogen voor hen die lijden; vreugde voor hen die deugdzaam leven en gelijkmoedigheid voor de boosaardigen.* •

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*.

De zelfloosheid van het 'ik'

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

Wil dat zeggen dat het 'ik' niet bestaat?

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

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. Er is geen sprankeltje vastheid te vinden in dit 'ik'. Er is nergens een 'ziel', een 'kern' te vinden die eeuwig voortbestaat.

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

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

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

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. puthujana's*) verkiezen dit niet te moeten zien, niet aan te nemen, niet te geloven. Ofwel gaan ze er achteloos aan voorbij (negatie: wat ik niet graag hoor bestaat gewoonweg niet), ofwel zoeken

ze hun heil in een dogmatisch geloof dat hun verlangen (*P. tanha, lobha*) naar eeuwigheid bevredigt en/of hun afkeer (*P. vyapada, dosa*) voor de werkelijkheid stilt.

De Boeddha noemde het niet (willen, kunnen, durven) herkennen en aanvaarden van de wérkelijke werkelijkheid onwetendheid (*P. avijja, moha*). Onwetendheid, verlangen en afkeer waren voor de Boeddha 'de drie vergiften' (*P. kilesas*), 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'; voor het eeuwige 'worden' (*P. bhava*); het voortdurend brandstof geven waardoor de illusie van een permanent 'ik' steeds opnieuw bevestigd ('wedergeboren') wordt.



Dhamma is stilte

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

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

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

Shabkar: 504

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

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.

Stilte veroorlooft je om opmerkzaam én gelijkmoedig te zijn. Op elk moment. Het laat je de volheid ervaren van het heden. Experientieel. 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.* • 505

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

In stilte reflecteert zich je oorspronkelijk gezicht. Je Boeddhanatuur. ⁵⁰⁶
Puur. Spontaan. Wijs.

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 *dhammanuvatti* de ware natuur van de dingen.

Door de stilte van meditatie kent hij, weet hij, ziet hij de ware aard van de geconditioneerde verschijnselen. De ware aard van de dingen zoals ze wérkelijk is. *Yatha bhuta*.

Paul Van hooydonck:

• *Onder de golven van turbulentie
Onder het drama van het persoonlijke zelf
Onder de ups en downs van het leven op een werelds niveau
Voorbij de beweging van denken en emotie
Is er een diepe stilte die er altijd is*

*Die nooit verandert
Tijdloos
Grenzeloos
Eeuwig
Dat is wie/wat ik ben*

*Het leven is als een zucht
En er is niet veel tijd
Richt je aandacht naar wat echt van belang is
De essentie van stilte in je
Altijd beschikbaar*

*Zoek niet langer naar veiligheid bij andere mensen
Verwacht niet dat de toekomst je vervulling zal brengen
Verwachtingen, gedachten en emoties zijn beperkt en geconditioneerd*

*Vervulling ligt daar voorbij
In de stilte vind je de kern van je wezen
Het is zo simpel
En zo vlakbij
Het is niet te vinden in boeken*

*In het vuur van de stilte blijft niets onwezenlijks over
Alleen naakte, zuivere, prachtige stilte*

*Kom thuis
Kom thuis
Je hebt zo lang gezocht
Rust nu maar ॥*

Door je meditatie creëer je een onafhankelijke, innerlijke stilte in de diepste kern van je zijn. Dit staat in schril contrast met bidden dat extravert is, een monoloog creëert tot een of andere onzichtbare en ondefinieerbare god, hetgeen twijfel oproept en leidt tot onzekerheid, vrees, verlangen en afhankelijkheid.

In stilte ervaar je inzicht in het continue proces van ontstaan en vergaan in elk 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*.



De werkelijkheid van het proces versus de illusie van het zelf

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 in het 'proces'.

De illusie manifesteert zich door het feit dat de 'wereldling', de onwetende mens (*P. puthujjana*), de verschijnselen beschouwt als 'stabiel', als '(eeuwig)durend'. De *puthujjana* wil niet, kan niet, durft niet zien dat fenomenen 'leeg' zijn aan stabiliteit, 'leeg' zijn aan essentie. Dat ze 'zelfloos' zijn (*P. anatta*). Dat ze veranderen in élk moment en van moment-tot-moment.

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

Concentreer je uitsluitend op het proces van ontstaan en vergaan. Het proces waaraan de vormen onderhevig zijn. *Anicca* is het hoofdkenmerk van dit proces. *Dukkha* en *anatta* vloeien er uit voort. In de permanente observatie van dit proces verschuilt zich inzicht. *Panna*. Alleen in dit proces. Niet in de bestendigheid van de vormen. Het proces is de enige constante. De vormen zijn efemeer—ze ontstaan en ze vergaan.

De Boeddha noemde dit proces 'tathata' (*P.*). De zo-heid van de dingen. *Anicca* is de wérkelijke, de essentiële aard van de fenomenen. Van alle vormen. Het is hun 'natuur'. Dit is de natuurwet. De kosmische wet. *Dhammata*. Dit proces is het uitgangspunt van alle Boeddha's. De kern van de leer. De *mantra*. De *dharani*.⁵⁰⁷

Dhamma conformeert je met waarheid

Wat is waarheid?

Jiddu Krishnamurti: ⁵⁰⁸

• *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...*•

In de *Mahaparinibbana Sutta* zegt de Boeddha: ⁵⁰⁹

• *Anicca vata sankhara, uppada vaya dhammino. Uppajjitva nirujjhanti, tesam vupasamo sukho*—Vergankelijk zijn de dingen die ons bezielen, onderworpen aan ontstaan en aan vergaan. Na ontstaan te zijn, vergaan ze weer. Het verlangen ernaar tot rust brengen is geluk. •

Dit is Boeddha's definitie van *yatha bhuta*. Het eeuwige proces van ontstaan en vergaan waaraan alle geconditioneerde ⁵¹⁰ verschijnselen, fenomenen, dingen onderhevig zijn. De Boeddha zegt: conformeer je énkél met wat wáár is. Met wat wérkelijk is. Zoals het is. *Yatha bhuta nana dassana*.

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.

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. De eeuwige wet. De universele wet. *Dhammo sanantano*. *Dhamma* is ook op een andere manier 'tijdloos', namelijk doordat ze niet intellectueel, maar experiëntieel begrepen moet worden.

Deze criteria vergen géén geloof. Door persoonlijke observatie én nuchtere analyse kan ieder redelijk mens deze richtlijnen onderschrijven. Zónder 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 wél onze zintuiglijke wereld.

Anders gezegd: wie bovenstaande definitie hanteert komt vlug tot het besluit dat de meeste dingen onwáár zijn. Ze sporen niet met de werkelijkheid. Het zijn slechts conditioneringen. Verzinsels. Leugens. Fata morgana's. Uitvloeisels van onwetendheid (*P. avijja; moha*). Wensdromen van verlangen (*P. tanha; lobha*). Hallucinaties van afkeer (*P. vyapada; dosa*).

En dan volgt onmiddellijk 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 zijn het uitvloeisels van onze gehechtheid aan riten en/of rituelen (*P. silabbata-paramasa*)?

Of zijn het placebo's waardoor we onze twijfels pogen weg te duwen (*P. vicikiccha*)?

Ik laat het antwoord in het midden. Maar geef ter overweging mee dat de Boeddha het verbreken van deze drie ketens (*P. samyojana*) de drie voorwaarden noemde om de stroom te betreden. Om een edele volging te worden. Een *ariya-puggala*.

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

De *dhhammanuvatti* moet zich ver houden van onwaarheid.

Hij moet niet zoeken naar gelijkenissen van *Dhamma* met religies. Er zijn geen raakpunten. In essentie is *Dhamma* geen religie. Het is een inzichtsleer. Een wijsheidsleer, die de beoefenaar zélf ervaringsgewijs moet ontdekken.

Overeenkomsten bestaan bijgevolg slechts in de verbeelding. En vinden een gretige voedingsbodem in argeloosheid. In conditionering. Een *dhammanuvatti* moet zich onthouden van syncretisme.⁵¹¹ Hij hoort de premissen van de *Bhagavat* zuiver te houden. Puur. Hij hoort de aannames van de Boeddha niet te bezoedelen. Geen inspiratie te zoeken in onware denkpatronen. In de speeltuin van *Mara* is geen inzicht te vinden. Uitsluitend imaginaire verstrooiing. *Dukkha*.

In de *Mahaparinibbana Sutta*⁵¹² 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.* •

Er valt bijgevolg geen enkele valabele reden te bedenken om *Dhamma* te spiegelen met religies.

In de *Mahanama Sutta*⁵¹³ verklaart de Boeddha:

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

Deze zes kwaliteiten van de *Dhamma* worden in de *Pali*-canon door de Boeddha 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 de *Dhamma* door te geven. Géén *kirigami*.⁵¹⁴

— *sanditthiko*: de *Dhamma* dirigeert de *dhammanuvatti* rechtstreeks naar waarheid, zodat hij/zij/hen alle 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 énkél intellectueel moet begrepen worden; *Dhamma* moet experiëntieel ervaren worden. In dít 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 zélf de waarheid te onderzoeken. Forensisch. De *Dhamma* moet niet dogmatisch, d.i. moet niet in blind geloof aanvaardt worden. De *Dhamma* moet nauwgezet onderzocht worden; moet in vraag gesteld worden en alleen als 'wáár' aanvaard worden als ze voldoet aan *yogi's* ervaring.

— *opaneyyiko*: de *Dhamma* leidt de *dhammanuvatti* bij elke stap die hij/zij/hen 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 *dhammanuvatti* wordt uitgenodigd om in *Dhamma* te verblijven, d.i. te mediteren op *Dhamma* en *Dhamma* met aandacht te 'ervaren'.



Dhamma bevrijdt de dhammanuvatti uit dukkha

Bevrijding ontstaat wanneer handelingen niet langer intentioneel gebeuren, maar spontaan én in overeenstemming 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 *dhammanuvatti* 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 dat niets in zijn geest/lichaam-complex blijvend of vast is (*P. sampajana*). Hij wéét dat alles onderhevig is aan ziekte, ouderdom en dood. Hij ziet de 'zo-heid' van de fenomenen. De natuurwet. De eeuwige kosmische wet.

De *Dhamma* is door de Boeddha ontzettend duidelijk en erg uitvoerig uitgelegd. De natuurwet vormt het uitgangspunt van de Leer van de Boeddha:

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

In bovenstaande tien woorden is de *Dhamma* gecondenseerd samengevat. Dit wordt coherent en consistent in de *sutta*'s van de *Pali*-canon herhaald. Tot treurens toe.

Blijf standvastig bij de essentie van de Leer. Sla geen dwaalwegen in. Laat *Dhamma* niet verwateren. Voeg er niets aan toe. Infecteer de woorden van de Meester niet. Hou je ver van allerlei pseudo experimenten. Laat je niet verleiden tot syncretisme. Maak het jezelf en je spirituele vrienden (*P. kalyanamitta*'s) niet nodeloos moeilijk. Breng geen twijfel in de *Sangha*.

Mediteer zonder omwegen. Zonder bochten. Zonder persoonlijke projecties. Zonder verlangens. Zonder afkeer. Mediteer op de werkelijkheid zoals ze is. Reflecteer op *anicca*. Recht op het 'doel' af. Observeer het proces van ontstaan en vergaan. Niet indirect. Maar direct. Observeer uitsluitend dit proces.

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

Zie de vergankelijkheid van alle vormen. In alle vormen. Zie de vergankelijkheid van elke inhoud. Zie het ontstaan ervan. Zie het vergaan. Zie hoe alles wordt geboren. Zie hoe alles sterft.

Vangisa: ⁵¹⁵

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

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

Kijk hoe de wolken aan de hemel verschijnen. Zie hoe ze verdwijnen.

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

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

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

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

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

De enige échte werkelijkheid is vergankelijkheid. De enige échte werkelijkheid is onbestendigheid. De Boeddha zegt op zijn sterfbed: ⁵¹⁶

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

Dit zijn Boeddha's laatste woorden. Zijn legaat.

• *Streeft niet aflatend!* •.

Dit zijn geen holle woorden. Lees Boeddha's lippen. Hij zegt: observeer dit proces van ontstaan en vergaan van alle dingen. Kijk ernaar. Kijk aandachtig naar dit proces. Kijk alert naar dit eeuwige proces waaraan alle verschijnselen onderhevig zijn. Altijd en overal. Observeer deze permanente natuurwet van verandering, van transformatie, van mutatie. Maar waar niets verloren gaat. Enkel wijzigt, permanent verandert.

• *Streeft niet aflatend!* •. De Boeddha zegt hier in niet mis te verstane bewoordingen: blijf beoefenen tot je de wijsheid van *anicca* in jezelf gerealiseerd hebt. Met volharding. *Aditthana*.

Tot je helemaal ondergedompeld bent in vergankelijkheid. Tot je verzaagd bent met vergankelijkheid. Tot je vergankelijkheid ademt. Tot je vergankelijkheid bént. De Boeddha zegt: herken (*P. pariyatti*), erken (*P. patipatti*) en wordt één met *anicca* (*P. pativedha*). Realiseer *anicca* in jezelf. Gelijkmoeidig. Dan zal je *dukkha* beëindigen. Dan zal je het Doodloze ervaren. Dan zal je naast de Boeddha lopen. Niet achter Hem. Maar naast Hem.

In de *Anguttara Nikaya* zegt de Boeddha het volgende: ⁵¹⁷

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

De verschijnselen op deze manier beschouwen maakt het verschil uit tussen iemand die mediteert en iemand die niet mediteert. Het onderscheid tussen een wereldling (*P. puthujjana*) en een edele volgeling (*P. ariya-puggala*). Dit onderscheid is de poortloze poort ⁵¹⁸ van stroombetreding. *Sotapatti*.

Anicca. Anicca. Anicca. Dáár draait het om. Wie *anicca* realiseert, realiseert zichzelf.

Laat het onderzoek naar de werkelijke aard van de dingen (*P. yatha bhuta*) nooit aan anderen over. Vermijd dat je ingebakken conditionering leidt tot méér begoocheling. Tot méér twijfel. Onderzoek en stop elke indoctrinatie. Analyseer en beëindig elke polarisatie. Demaskeer elke illusie. Leg je lot niet in de handen van zelfverklaarde profeten. Van vermeteleele mooipraters. Van machtsgeile potentaten.

Bevrijding is een persoonlijke opdracht. Zoals de Boeddha zegt in de *Dhammapada*:⁵¹⁹

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

Daarom is ook de keuze van beoefening een persoonlijke opdracht. Welke meditatiemethode de beoefenaar uiteindelijk tot de zijne maakt hangt uitsluitend af van zijn persoonlijkheidsstructuur en van een rist externe factoren.

In de *Visuddhimagga*⁵²⁰ worden veertig verschillende meditatietechnieken (*P. kammattana*)⁵²¹ vermeld. Maar er zijn er véél meer. Zelfs uiterst persoonlijke. Individuele. Aangepaste. De *dhammanuvatti* moet ze kritisch uitproberen en analyseren om te zien welke methode voor hem/haar/hun het beste resultaat oplevert. Op elk moment. In elke situatie.

Ook in het zoeken naar én het uitkiezen van welke methode op een bepaald ogenblik het beste resultaat oplevert ligt de verantwoordelijkheid bij de beoefenaar. Nooit bij een ander. De beoefenaar moet zijn eigen meester zijn. Zijn eigen eiland. Zijn eigen licht. Zonder hoofd boven zijn hoofd. Elke beoefenaar is zijn eigen beschermer. Zichzelf bevrijden van *dukkha* is een persoonlijke zaak. Iemand anders kan dit niet voor je doen. Iemand anders kan je niet tot meester verheffen. Dat is theatrale hocus-pocus. Maatschappelijke onzin. Nonsens. *Meester worden* is een hoogst persoonlijke soevereine act.

Je eigen beschermheer worden is geen loze opdracht. De meesten onder ons bewandelen tijdens hun leven de bekende, platgetreden paden. Anderen durven nieuwe wegen in te slaan. Slechts weinigen banen zich een eigen weg. Dit zijn diegenen die hun eigen beschermer worden. Die '*het huis verlaten*' (*P. pabbajja*).⁵²² Die de '*thuisloosheid in-trekken*' (*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. Eén leven. De Boeddha noemt deze weg metaforisch 'stroombetreding'. *Sotapatti*. En zij die dit pad volgen 'stroombetreders'. *Sotapanna*. Hij kwalificeert hen als *ariya-puggala*. Edele mensen. Een prachtig epitheton.

Het is dit pad van *sotapatti* dat leidt naar het 'koel worden' (*P. siti-bhuto*), d.i. naar bevrijding (*P. vimutti*); naar innerlijke vrede (*P. santi*) en naar Zelfrealisatie (*P. nibbana*). Dit 'koel worden' staat voor het 'tot rust komen'. Voor geen verlangens of verwachtingen koesteren. Voor ont-hechting en inzicht in de vergankelijkheid van alle dingen. Voor acceptatie van het proces van *anicca*, het kalmeren van passie en tevredenheid met het simpele leven, waaraan geen verdere eisen meer gesteld worden.

Zonder hoofd boven zijn hoofd is de *ariya-puggala* zijn eigen meester. Hij is 'een god in het diepst van zijn gedachten' (*Willem Kloos*). Onafhankelijk van elke opinie is hij zijn eigen beschermer. Zijn eigen eiland waar de *tsunamis* van onwetendheid, verlangen en afkeer geen enkele vat op hebben.

Eknath Easwaran:

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

Niemand anders kan je bevrijden. Dat moet je zélf doen. Maak er dus werk van. Stel met je eigen ogen vast dat dood en wederopstanding nooit tot verlossing leiden. 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*) is de natuur der dingen. In eerste instantie zal dit inzicht je ontgoochelen en ontnuchteren (*P. nibbida*). Maar tegelijkertijd doen inzien dat ziekte, ouderdom en dood niets zijn 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 transfor-

matie 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 door te verlangen naar eeuwigheid en afkeer te ontwikkelen voor vergankelijkheid. Richt je blik resoluut op het 'proces'. Zie hoe alles verandert maar niets verloren gaat. Ervaar het Ongeborene (*P. ajata*). En het Doodloze (*P. amata*).

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

Deze praktijk noemde de Boeddha in de *Mahasatipatthana Sutta*: ‘een ongeëvenaarde weg (*P. ekayana magga*) die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen van verdriet en zorgen; tot het beëindigen van *dukkha* en angst en tot het verkrijgen van de juiste methode voor het realiseren van *nibbana*.’

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

Een niet gemakkelijke opdracht, maar wél een haalbare kaart. De Boeddha predikte in één van de oudste teksten uit de *Pali*-canon het volgende: ⁵²³

‘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 tot ‘worden’ komt, hongeren zij naar zintuiglijk genot. Begerig, inhalig, gehecht en geobsedeerd door verlangens, verstrikt in onvrede.

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



De kern van Dhamma

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

De Boeddha vatte dit proces als volgt samen in zijn eerste voordracht in Sarnath: ⁵²⁴

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

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

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

Zulke *dhammanuvatti* heeft de eerste drie mentale schakels (*P. sam-vojana*) ⁵²⁵ vernietigd van de keten die hem/haar/hun 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* ⁵²⁶ 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 dit [de Vier Edele Waarheden] aandachtig blijft observeren vernietigt hij de eerste drie ketens: het geloof in persoonlijkheid; hechting aan riten en rituelen en twijfel.

Zo opent zich het Dhamma-oog voor de stroombetreder. ♀

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

Loop niet weg van de werkelijkheid. Uit onwetendheid. Uit verlangen. Uit afkeer. Ga recht op je doel af. *Ekayana magga*. Besef dat je tijd begrensd is. Uiterst begrensd. Voorbij voordat je het goed en wel beseft.

Het is niet de lengte of de diepte van de formele beoefening die er toe doet. Formele beoefening dient uitsluitend om te leren hoe je van je hele leven één doorlopende beoefening kunt maken. Formele beoefening is slechts een wegwijzer. Een duiding van wát en hóe je het moet doen. Een technisch 'aanleren'. Zelfrealisatie gaat ook over expertise. Weten waar je mee bezig bent.

Formele beoefening mag niet afgezonderd zijn van de rest van je leven. Beoefening is niet enkel op een kussen zitten. Je hele leven moet 'beoefening' zijn. Je leven moet een voortdurend cultiveren van inzicht zijn. In elk moment. En van moment-tot-moment. Beoefening is in stilte verblijven. Het is openheid. Ruimte be'leven'. Het 'voelen' van de elementen. Je connecteren met de natuur. Met *Dhamma*. Je hart en je geest openen.

Wat je in je hart en geest gewaar wordt verruimen naar de buitenwereld. Je compleet openstellen voor het proces. Realiseren dat wat je in je formele meditatie ervaart identiek is aan wat je in de buitenwereld gewaar wordt. Dat de vibraties die je in je eigen lichaam voelt overal bestaan. Dat niets separaat is. Dat niets afgezonderd is. Dat alles geïntegreerd is. Dat deze vibraties tijd en ruimte overstijgen. Van de oerknal tot nu. Zodat—net als bij de Boeddha tijdens de eerste nachtwake vóór zijn ontwaken—al je eigen vorige levens zich a.h.w. reflecteren. Zich 'verzamelen' in dit ene moment. Congruëren. Evenals het ontstaan en het vergaan van duizenden universums. Een oneindige openheid. Dit is mediteren met wijsheid en mededogen. In de volheid van je leven.

Het is de integratie van deze voortdurende beoefening in je leven dat tot inzicht leidt. Het is de penetratie én de verzadiging in *Dhamma* die de *dhhammanuvatti* tot stroombetreding brengt. Niet door het angst-

vallig opvoeren van een ritueel boeddhisme (*P. buddharupa*) of door noeste intellectuele scholastieke en/of 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 de onveranderlijke natuurwet te onderkennen. Door de ultieme werkelijkheid te zien. Door de verwezenlijking van de *tilakkhana* te begrijpen als de sleutel tot zelf-realisatie. Door aandachtig te observeren hoe alles ontstaat en vergaat met een verbijsterende snelheid. In de eerste plaats in het hoogsteigen geest/lichaam-complex. In *namarupa*. Door de aandachtige observatie van het constante wijzigen van de gedachten, de gewaarwordingen, de gevoelens. Hun opkomen en hun verdwijnen. Het 'zien' van dit proces van ontstaan en vergaan—deze ongrijpbare werkelijkheid die van moment-tot-moment vibreert, pulseert en op geen enkel ogenblik gelijk blijft.

Inzicht in de *tilakkhana* is de sleutel die de poort van de ultieme werkelijkheid ontsluit. Beginnend met inzicht in de vergankelijkheid. *Anicca*. Dit is de sleutel die de metaforische Poortloze Poort van *Eihei Dogen* opent. Wanneer de beoefenaar erin slaagt om de draconische begoocheling van bestendigheid (*P. nicca*), van zintuiglijk geluk (*P. sukha*) en van het zelf (*P. atta*) te doorbreken proeft hij de smaak van *Dhamma*. Van bevrijding (*P. vimutti*). Van zelfrealisatie (*P. nibbana*).

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

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

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

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

Ik heb het bovenstaande eens beschreven in een korte verteltekst, die ik zélf erg duidelijk vond. Soms vind ik flarden van mijn geschriften in diverse artikels terug. In uiteenlopende contexten. Aangepast. Verbeterd. Anders uitgelegd.

Het maakt me weinig uit. Tenslotte is alles één. En zolang de richting en de motivatie juist zijn verheug ik me er in. Het dient hetzelfde gemeenschappelijke doel. En ik ben geen voorstander van copyrights. Zeker niet voor boeddhistische teksten. Door tegendraads te zijn loop ik ongegeneerd in het spoor van de Boeddha: *‘Sabbadanam Dhamma-danam jinati’—De gift van Dhamma is de grootste gift’*.⁵²⁷

Soms geniet ik zelfs ronduit van de adaptatie. Wanneer ik zie dat de boodschap goed overgekomen is. Voortreffelijk binnen gekomen is. Uitstekend begrepen is. En schitterend hertaald werd. Zeker als ik de kopie stukken beter vind dan het origineel.

Ik laat je meegenieten van deze sublieme adaptatie:

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

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

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

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

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

Dhamma is een proces

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

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

Een edele volgeling ziet en wéét (*P. janami passami*) dat het bestaan 'een stroom van bewustzijn' is. *Vinnanasota*. Zónder vaste kern. Zónder identiteit. Zelfloos. Ruimte. Hij ziet de heelheid van alles-met-alles, waar alles permanent verandert maar niets verloren gaat. ⁵²⁸

Voor de Boeddha is 'geboorte' het samenkomen van de vijf aggregaten (*P. khandhas*) en 'dood' het uiteenvallen ervan. Dit alles zonder ook maar enige verwijzing naar een individueel 'zelf' of een 'ziel'. Deze *khandhas* zijn geen 'substanties'; het zijn vluchtige 'processen' die van moment-tot-moment ontstaan en vergaan.

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

De oorzaak van onze illusoire invulling van wat geboorte en dood is, ligt in het menselijk verlangen naar steeds opnieuw ontstaan, naar 'worden' (*P. bhava*), naar wedergeboorte.

Een voortschrijdend natuurlijk proces van ontstaan en vergaan vraagt echter niet om zingeving. Louter om aandacht (*P. sati*) en aanvaarding (*P. upekkha*). Ik herhaal: louter om aandacht en aanvaarding. Dit hoort onze beoefening te zijn.

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

Dat het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*) omschrijvingen zijn van een noumenale werkelijkheid die hij niet ként, maar die er wel degelijk ís. Op deze manier ervaart de beoefenaar die unieke expe-

riëntiele ervaring • *that there is an unborn, an unbecome, an unmade, an uncompounded.* • ⁵²⁹

Hij ervaart dat de innerlijke vrede en bevrijding die hieruit voortvloeit, Zelfrealisatie is. De Andere Oever. *Parayana*. ⁵³⁰ Het Eiland. *Nibbana*.

Waar de *tsunamis* van onwetendheid, verlangen en afkeer van de fenomenale wereld géén énkele vat op hebben.

EPILOOG

Mijn beste *kalyanamitta*,

Voor jou heb ik een opdracht en een wens...

Bouw onverstoorbaar verder aan je vormloze *stupa*. Met vallen en opstaan. Met ontstaan en vergaan. Telkens met minder verlangen en minder hechting. Steevast met meer volharding. *Adhitthana*.

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

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

Dick Verstegen refereerde onlangs in het Boeddhistisch Dagblad ⁵³¹ naar een gesprek dat hij, jaren geleden, had met Jiun Hogen Rōshi, de huidige abt van het Noorderpoort-klooster in Wapserveen, die hem toen, *out of the blue*, vertelde dat 'je alleen maar een smeltend ijsblokje hoeft te zijn'.

Ik vind dit zulke prachtige metafoor dat ik haar hier ook wil vermelden. 'Smelten als een ijsblokje' gaat niet over een passief verdwijnen, maar juist over volledig jezelf worden. Smelten. Opgaan in het Geheel. Opgaan in jezelf. In de Ruimte. In de Leegte.

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

Wéét dat je tocht door *samsara* een aflopend verhaal is. Ga de stroom binnen. Wees—conform de instructies van de Meester—een licht voor jezelf. Wees een eiland dat niet door de tsunami's van onwetendheid, verlangen en afkeer kan overspoeld worden. *Atta dipa viharatha*. ⁵³²

Realiseer jezelf. Door aandacht en gelijkmoedigheid. Creëer de oorzaken en voorwaarden voor jouw bevrijding uit *dukkha*. Nu. In dit moment. In elk moment. Op jouw persoonlijke inzet komt het aan. Het eiland, respectievelijk de lamp, waarover de Boeddha in de *sutta*'s spreekt, dat ben jijzelf.

De Boeddha in de *Mahaparinibbana Sutta*: ⁵³³

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

De Boeddha had geen hoge pet op van mensen die slechts geloofden wat anderen zegden (*P. anittha*). Blind 'gelooven' wat anderen zeggen noemde hij dwaasheid. En voor hen die enkel zijn woorden beluisterden zonder de betekenis te begrijpen gebruikte hij het woord *padaparama*. ⁵³⁴

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.

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

In de *Dhammapada* ⁵³⁵ bezwoer de Boeddha zijn volgelingen nadrukkelijk:

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

Hij raadde zijn discipelen in de *Kalama Sutta* aan om aandachtig al zijn leerstellingen te onderzoeken. Uit te pluizen. Forensisch te verifiëren.

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

En als je op een bepaald moment voelt dat je een verkeerde keuze maakt hebt, dat je een methode gebruikt die je niet verder brengt in je spirituele ontwikkeling, keer dan op je stappen terug. Dat is niet erg. De ascetische periode van de Boeddha in het *Dungeswari*-gebergte was ook een duidelijk verkeerde keuze. Je vertoeft dus in uitmuntend gezelschap.

Wat ik wil duiden is dat elke *dhammanuvatti* op een radicale, niets ont-hullende manier op zijn eigen limieten kan (en zal) botsen. Op de grens van het niet-weten. Deze grens is de voedingsbodem voor wijsheid. Dit is het substraat dat er voor zal zorgen dat de beoefenaar de stroom betreedt. Dat hij de Rubicon oversteekt. Dat hij/zij/hen inzicht verwerft in zijn/haar/hun wereldse situatie (*P. lokiya*) én verbinding maakt met het transcendentale niveau (*P. lokuttara*).

In mensentaal 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 uitzon-derlijk moment *gotrabhu-citta* ⁵³⁶ genoemd.

Dit is het diepe inzicht dat ik je toewens. Het inzicht dat je innerlijke vrede schenkt. Dat je laat ervaren wie je écht bent. Wie je in oorsprong bent. Een *buddhankura*. Een Boeddha in wording. Spiegel je daarom aan de Man in wiens voetsporen je loopt. Dompel je onder in de essen-tie van Zijn leer. Laaf en verzadig (*P. pharati*) je aan zijn oorspronkelijke inzichten van wijsheid en mededogen. Aan *panna* en *karuna*.

Associëer je met de Rebel die het Vrij Onderzoek predikte en met trial & error tot Zelfrealisatie kwam. Die het geloof in goden negeerde om-dat ze geen bevrijding in zich dragen. Die het kastenstelsel verwierp en elke discriminatie uitsloot. Neem op je levensreis deze Dwarsligger, deze Grote Man—deze *Mahapurisa*—als richtsnoer. Laat Hem het schietlood zijn voor je gedachten, woorden en daden. Jouw passer en winkelhaak.

Loop dezelfde weg die Hij liep. Het Middenpad. Ontdaan van extre-men. Niet achter Hem. Maar naast Hem. In Hem. Zijn lege zetel van ontwakens staat voor je klaar. *Buddham saranam gacchami*.

Sukhita hotha, dukkha muccutha —Moge je gelukkig zijn. Bevrijd van lijden.

Guy



BIBLIOGRAFIE

Analayo, Bhikkhu, (2021), Deepening Insight. Teachings on vedana in the Early Buddhist Discourses, Pariyatti Press, Onalaska, WA, USA

Analayo Bhikkhu (2021), The Interplay Between Meditation Theory and Practice, Insight Journal, 47

Analayo, Bhikkhu, (2016), Meer zicht op satipatthana, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana—de directe weg naar bevrijding, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Anan, Akincano, Ajahn, (2008), Sotapattimagga. The Path of the Sotapanna, Wat Marp Jan, Rayong, Thailand

Asvaghosa, (2008), Buddhacarita. Daden van de Boeddha, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Baets, Andre, (2021), De timmerman en een monnik—dispuut over de Dhamma', Boeddhistisch Dagblad, dd 28 december 2021

Baggini, Julian, (2011), The Ego Trick: What Does It Mean To Be You? Granta Publications, London, UK

Batchelor, Stephen, (2013), Boeddhisme zonder geloof, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Batchelor, Stephen, (2013), Mara. Een beschouwing van goed en kwaad, Milinda Uitgevers B.V., Rotterdam, Nederland

Blezer, Henk, (2022), Mijn beste! Nu begint het bij je te dagen dat je sterft! Je gaat deze wereld verlaten, Boeddhistisch Dagblad, dd. 04 januari 2022

Bodhi, Bhikkhu, (1998), A Look at the Kalama Sutta, Access to Insight. Dit artikel werd door buddho.org/nl naar het Nederlands vertaald onder de titel 'Een blik op de Kalama Sutta'—<https://buddho.org/nl/een-blik-op-de-kalama-sutta-bhikkhu-bodhi/>

Bodhi, Bhikkhu, (2005), In the Buddha's Words. An Anthology of Discourses from the Pali Canon, Wisdom Publications, Inc., Somerville, MA, USA

Bodhi, Bhikkhu, (2000), The Connected Discourses of the Buddha. A New Translation of the Samyutta Nikaya, Pali Text Society, Oxford, UK

Bodhi, Bhikkhu, (1999), The Noble Eightfold Path. The Way to the End of Suffering, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Bodhi, Bhikkhu, (2011), The Need of the Hour, Tricycle Teaching, Fall 2011

Bodhi, Bhikkhu, (2012), The Numerical Discourses of the Buddha. A Translation of the Anguttara Nikaya, Wisdom Publications, Inc., Somerville, MA, USA

Bodian, Stephan, (2008), Tricycle Magazine, Encountering the Gateless Gate, Summer 2008

Borel, Henri, (2010), Wu Wei, A Phantasy Based On The Philosophy of Lao-Tse, Kessinger Publishing, Whitefish, Montana, MT, USA

Braet, André, (2013), De Boeddha als Mens, Boeddhistisch Dagblad dd. 18.08.2013

Brahm, Ajahn, (2009), Helder Inzicht, Diepe Verstillung. Handboek boeddhistische meditatie, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Brahm, Ajahn, (2011), The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Brazier, David, (2003), Het Nieuwe Boeddhisme. Suggesties voor een andere leefwijze, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Buddhadasa Bhikkhu, (1980), Anapanasati. Mindfulness of Breathing, Buddha Dharma Education Association Inc., Bangkok, Thailand

Buddhadasa, Bhikkhu, (1988), Anatta and Rebirth, Dhammatalk, dd. 13 January 1988). Het integrale transcript van deze voordracht kan je hier vinden: https://www.suanmokkh.org/retreat_talks/67

Buddhadasa, Bhikkhu, (1989), Handbook for Mankind, Supanit Press, Bangkok, Thailand

Buddhadasa, Bhikkhu, (1998), Heartwood of the Bodhitree, Wisdom Publications, USA

Buddhawajana, (2011), Sotapanna Handbook. Dhamma and Discipline of the Buddha's Own Words to proclaim Stream Entering by oneself, Dhamma Group of Watnapahpong, Thailand

Buswell, Robert, e.a. (2013), *The Princeton Dictionary of Buddhism*, Princeton University Press, Princeton, NJ, USA

Chah, Ajahn, (1992) *A Still Forest Pool: The Insight Meditation of Ajahn Chah*, quoted from Jack Kornfield and Paul Breiter.

Chah, Ajahn, (2001), *Being Dharma. The Essence of the Buddha's Teachings*, Shambhala Publications, Boston, MA, USA

Chah, Ajahn, (2009), *Dharma Zijn. Bevrijding van emotioneel en psychisch lijden*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Chah, Ajahn, (1992), *A Still Forest Pool: The Insight Meditation of Ajahn Chah*, Quest Books, Wheaton, IL, USA

Chah, Ajahn, (2000), *Een stille woudvijver. De inzichtmeditatie van Ajahn Chah*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Chah, Ajahn, (2005), *Everything arises, everything falls away. Teachings on impermanence and the end of suffering*, Shambhala Publications, Boston, MA, USA

Chah, Ajahn, (2007), *Food For The Heart*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Chah, Ajahn, e.a. (1999), *Forest Path, Talks, essays, poems, drawings and photographs from the community at Wat Pah Nanachat, Ubon, Thailand. Free distribution*

Chah, Ajahn, (1982), *Questions & Answers with Ajahn Chah*, The Sangha, Bung Wai Forest Monastery, Wat Pah Pong, Ubon, Thailand, Free distribution

Chah, Ajahn, (1989), *Seeing the Way. An Anthology of Teachings*, Amaravati Publications, Amaravati Buddhist Monastery, Herts, UK

Chah, Ajahn, (2007), *The Teachings of Ajahn Chah. A collection of Ajahn Chah's Dhamma talks*, The Sangha, Wat Nong Pah Pong, Ubon, Thailand, Free Distribution

Chassériau, Nathalie, (2008), *Het Boeddhisme ontdekken en beleven*, Deltas Centrale Uitgeverij, Oosterhout, Nederland

Chaudhary, Anraj, (2019), *Aspects of Buddha Dhamma*, Pariyatti Press, Onalaska, WA, USA

Chew, Martin, (2018), *What are the benefits of reading Buddhist sutras?* <https://www.quora.com/What-are-the-benefits-of-reading-Buddhist-sutras>.

Cowell, Edward, B. (2005), *The Buddha-Carita or The Life of Buddha*¹ — <https://www.ancient-buddhist-texts.net/Texts-and-Translations/Buddhacarita/Buddha-carita.pdf>

Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Dalai Lama, (2015), *Essence of the Heart Sutra. The Dalai Lama's Heart of Wisdom Teachings*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

de Breet, Jan & Janssen, Rob, *De volledige (nog aan de gang zijnde) Nederlandstalige vertaling van de Pali-canon*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

de Groot, Arjen (1988), *Meester Tsjeng over het geheim van de oorspronkelijke geest*, Uitgeverij Kairos, Soest, Nederland

de Looft, Roeland (2012), *JIJ bestaat niet als afgescheiden persoon. De werkelijkheid achter de illusie*, Dirah Academie, Nederland

Dhammadharo, Ajahn, (1948), *Frames of reference*, Buddha Dharma Education Association, inc., Bangkok, Thailand

Dhammuttamo, Achariya, (2020), *Concept en werkelijkheid in vipassana*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 20 augustus 2020

Dijksterhuis, Ap, (2003), *Automaticiteit en controle, Cognitieve sociale psychologie: psychologie van het dagelijks denken en doen. Lemma*, Utrecht, Nederland

Dogen, Eihei, (2007), *Shobogenzo*, Shasta Abbey, California, USA

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Atthakavagga. De Vrede van de Boeddha*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, (2019), *Dhamma. Overdenken bij een Ultieme Werkelijkheid*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Dhammapada. Het Pad van Waarheid*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Itivuttaka. Zo is het Gezegd*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Khaggavisana Sutta*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Parayanavagga. De Weg naar de Andere Oever*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, (2020), *Satipatthana. Het Pad naar Zelfrealisatie*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, (2020), *Sotapattimagga. Het Pad van de Stroombetreder*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Udana—Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Vipassana Bhavana. Inzichtmeditatie*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Woorden van Wijsheid. De Dhammapada zonder Exegese*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Yatra naar Majjhimadesa. Een Pelgrimsreis naar het Middenland*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Easwaran, Eknath, (2016), *Passage Meditation. A Complete Spiritual Practice: Train Your Mind and Find a Life that Fulfills*, Nilgiri Press, Tomales, CA, USA

Easwaran, Eknath, (2007), *The Dhammapada*, Nilgiri Press, Tomales, CA, USA

Flickstein, Matthew, (2003), *De zeven stadia van zuivering. De ontwikkeling van inzicht door meditatie*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Fuller, Paul, (2005), *The Notion of Ditthi in Theravada Buddhism*, Oxford Centre for Buddhist Studies, RoutledgeCurzon, London, UK

Goenka, Satya, Narayan, a.o., (2014) *The Art of Dying*, Vipassana Research Publications, Pariyatti Publishing, Onalaska, WA, USA

Gomez, Richard, C. (2013), *Buddhism on God*, Kindle Edition, Amazon Media

Gunaratana, Bhante, Henepola, (2009), *Verdiep je mindfulness. Een stap verder op de weg van meditatie*, Uitgeverij Altamira-Becht, Haarlem, Nederland

Hart, William, (2010), *Het Leven als Kunst met Vipassana Meditatie*, Uitgeverij De Boekerij, Nederland

Harvey, Peter, (2011-2012), *An analysis of factors related to the kusala/akusala quality of actions in the Pali tradition*, *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, Volume 33, Number 1-2

Harvey, Peter, (2013), *The Sangha of Noble Savakas, with Particular Reference to their Trainee Member, the Person 'Practising for the Realization of the Stream-entry-fruit'*, *Buddhist Studies Review (BSRV 30.1 (2013) 3-70*, Equinox Publishing Ltd, Sheffield, UK

Hetherington, Ian, (2012), *Chronicles of Dhamma*, Vipassana Research Publications, Pariyatti Publishing, Onalaska, WA, USA

Hoek, Ha, Joop, (2020), *Het boeddhistisch Dagblad—een hotel met vrije en vreemde vogels*, *Boeddhistisch Dagblad*, d. 25 mei 2020

Hoek, Ha, Joop, (2020), *Vipassana, inzichtmeditatie of mindfulness*, *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 23 juni 2020

Hoek, Michael, (2022), *Na de twijfel—afscheid van de historische Boeddha*, *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 01 januari 2022

Hoogcarspel, Erik, (2016), *Het Boeddha-fenomeen. Naar een westers boeddhis-me*, ISVW Uitgevers, Leusden, Nederland

Hoogcarspel, Eric, (2013), *Module Oosterse filosofie*

Hoogcarspel, Erik, (2020), *Zin en onzin*, *Boeddhistisch Dagblad*, 17 juni 2020

Hsin Tao, (2018), *Listening to Silence*, *Tricycle Magazine*, Winter 2018

Ichsan, Adi (2022), *Vipassana voor beginners*, *Boeddhistisch Dagblad*, 06 januari 2022

Ireland, John, D., (2011), *Vangisa. An Early Buddhist Poet*, *The Wheel Publication N° 417/418*, *Buddhist Publication Society (BPS)*, Kandy, Sri Lanka

Janssen, R. (2006), *De Boeddha over Wedergeboorte. Voordracht voor de Vrienden van het Boeddhisme*, dd. 10 juni 2006.

Janssen, Rob, (2016), *Het Diamant-Sutra. Vajracchedika Prajnaparamita*, Uitgeverij Asoka, Nieuwerkerk a/d IJssel, Nederland

Jayawickrama, N., (2010), *The Story of Gotama Buddha: the Nidanakatha of the Jatakathakatha*, The Pali Text Society, Oxford, UK

Kahn, Andrus, (2012), *The Concept of Dukkha in Theravada Buddhism*, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ayutthaya, Thailand

Kalupahana, David, (1991), *Buddhist Thought Ritual*, Motilal Banarsidass Publishers Private Ltd, Delhi

Keown, Damien, (2013), *Buddhism. A very short introduction*, Oxford University Press, Oxford, UK

Keurntjes, Robert, (2013), *Boeddhistisch Dagblad dd. 30 november 2013 — Zorgen over het Boeddhisme*

Khema, Ayya, (1993), *Boeddha Zonder Geheimen*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Koster, Frits, (1999), *Bevrijdend Inzicht. Een kennismaking met boeddhistische psychologie en inzichtmeditatie*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Koster, Frits, (2005), *Het Web van Wijsheid*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Krishnamurti, Jiddu, *Leven zonder gisteren of morgen*, Uitgeverij Synthese, Nederland

Kroneberg, Eckart, (2000), *Boeddha in de stad*, Milinda Uitgevers B.V., Nieuwerkerk aan den IJssel, Nederland

Kumara, Sanjeewa, Vijitha, (2016), *Buddhist Teachings About the Middle: A Critical Study of the Majjha Sutta of the Anguttara Nikaya*, Prajna Vihara, Vol. 17, #2, July-December 2016 p. 1-19, Mahidol University, Thailand

Kurpershoek-Scherft, Tonny, (1998), *Milindapanho. De vragen van Milinda. Tweespraak tussen een Griekse koning en een boeddhistische monnik*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Libbrecht, Ulrich, (2017), *Stilte*, www.waerbeke.be

Maharaj, Nisargadatta, Shri, (2015), *Ik Ben Zijn*, Gottmer Uitgevers Groep B.V., Haarlem, Nederland

Maharshi, Ramana, (2010), *Who Am I?*, *The Teachings of Bhagavan Sri Ramana Maharshi* — www.sriramanamaharshi.org

Maréchal, Mimi, (2005), Eenvoudige wijsheid, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Najemy, Robert, Elias, (1991), The Art of Meditation. Eight Steps Towards Freedom, ABEbooks, UK

Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation, Buddha Dharma Education Association Inc., Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Free distribution

Nanasampanno, Ajaan, (2004), Arahattamagga Arahattaphala, A Forest Dhamma Publication, Udon Thani, Thailand, Free distribution

Nishida, Kitaro, (1990), An Inquiry into the Good, Translated by Masao Abe and Christopher Ives, Yale University Press, New Haven, USA

Nyanaponika, Thera, (2013), Buddhism and the God-idea, Access to Insight

Nyanaponika, Thera, (1994), The Four Sublime States. Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Free distribution

Nyanaponika, Thera (1992), The Heart of Buddhist Meditation: a Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness, with an Anthology of Relevant Texts Translated from the Pali and Sanskrit, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Free distribution

Nyanatiloka, Mahathera, (1997), Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines, Buddha Dharma Education Association Inc., Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Free distribution

Olendzki, Andrew, (2020), What's in a word? Sangha, Tricycle Magazine, Summer 2020

Osho, (2013), De laatste illusie, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2015), Het Boek Van Niets, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2016), Meditatie. De eerste en laatste vrijheid, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2014), Moving into the Unknown, Osho Publicaties, Dinxperlo, Nederland

Osho, (2010), *The Message beyond Words. The Illusion of Death and the Reality of Living*, Osho Media International, Pune, MS, India

Osho, (2012), *The Perfect Way*, Osho Online Library

Panek, Richard, (2011), *The 4 Percent Universe: Dark Matter, Dark Energy, and the Race to Discover the Rest of Reality*, Houghton Mifflin Harcourt, Boston New York, USA

Payutto, Phra, Prayudh, (1995), *Buddhadhamma. Natural Laws and Values for Life*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Payutto, Phra, Prayudh, (1994), *Buddhist Economics. A Middle Way for the Market Place*, Buddhadhamma Foundation, Bangkok, Thailand, Free distribution

Payutto, Phra, Prayudh, (2008), *A Constitution For Living. Buddhist Principles For A Fruitful And Harmonious Life*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Piya, Tan, (2009), *Upaya: Skillful means*, <https://www.academia.edu>

Piyadassi, Thera, (2008), *The Buddha: His Life and Teaching*, Collected Wheel Publications, Wheel N° 5, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Porter, Bill, (2009), *Road To Heaven. Encounters with Chinese Hermits*, Publisher Counterpoint, Berkeley, CA, USA

Prast, Jules, (2013), *De farma en de dharma: boeddhisme op de beurs—Boeddhistisch Dagblad* dd. 17 juli 2013

Pruden, L., M., (1989), *Abhidharmakosabhasyam*, Berkeley, Asian Humanities Press, CA, USA

Rahula, Walpola, (1990), *What the Buddha Taught*, Hawtra Foundation, Bangkok, Thailand

Rhys Davids, T.W. & Stede, William, (2002), *Pali-English Dictionary*, Munshiram Manoharlal Publishers (P), Ltd, New Delhi, India

Rhys Davids, *Sacred Books of the Buddhists*, Pali Text Society, Oxford, UK

Ricard, Matthieu, (2002), *De Monnik En De Filosoof—Gesprekken over boeddhisme en het westerse denken*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Sayadaw, Mahasi, (2016), *Manual of Insight*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Sayadaw, Mahasi, (1994), *The Progress of Insight (Visuddhinana-katha)*, The Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Sayadaw U. Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Sati-patthana meditation practice*, Saddhamma Foundation, Santa Barbara, CA, USA

Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Sayadaw, Webu, (1992), *The Way to Ultimate Calm*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.

Schumann, Hans Wolfgang, (1998), *De historische Boeddha*, Uitgeverij Asoka, Nieuwerkerk a/d IJssel, Nederland

Shabkar, (2010), *De vlucht van de Garoeda. Het lied van de ultieme bevrijding door de Tibetaanse yogi Shabkar ingeleid en vertaald door Robert Hartzema*, Uitgeverij Karnak, Amsterdam, Nederland

Schrödinger, Erwin, (2008), *My View of the World*, Cambridge University Press, Cambridge, UK

Schumann, Hans Wolfgang, (1998), *De historische Boeddha*, Uitgeverij Asoka, Nieuwerkerk aan den IJssel, Nederland

Shaila, Catherine, (2008), *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm and Clarity*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Shaila, Catherine, (2011), *Wisdom Wide and Deep, A Practical Handbook for Mastering Jhana and Vipassana*, Wisdom Publications, Boston, USA

Silk, Jonathan, (2015), *Canonicity*, Brill's Encyclopedia of Buddhism (BEB), Volume I, Leiden, Nederland

Singh, Rana, (2003), *Where The Buddha Walked. A Companion to the Buddhist Places of India*, Indica Books, India

Snelling, John, (1991), *The Buddhist Handbook. A Complete Guide To Buddhist Schools, Teaching, Practice, And History, Inner Traditions*

Snyder, Stephen & Rasmussen, Rina (2009), *Practising the Jhanas*, Shambhala Publications, Inc., Boston, MA, USA

Spekschoor Emy, *Boeddhisme en humanisme*, <https://humanistische-canon.nl/venster/spiritualiteit/boeddhisme-en-humanisme/>

Soma, Thera, (1998), *The Way of Mindfulness. The Satipatthana Sutta and Its Commentary*, Access to Insight

Sucitto, Ajahn, (2011), *Parami. Ways to Cross Life's Floods*, Amaravati Publications, Amaravati Buddhist Monastery, Herts, UK

Sujato, Bhikkhu & Brahmali, Bhikkhu, (2014), *The Authenticity of the Early Buddhist Texts*, Chroniker Press, Toronto, ON, Canada.

Sumedho, Ajahn, (1990), *The Way It Is*, Amaravati Publications, Amaravati Buddhist Monastery, Herts, UK

Swearer, Donald, (2004), *Becoming the Buddha. The Ritual of Image Consecration in Thailand*, Princeton University Press, Princeton, NJ, USA

Thanissaro, Bhikkhu, (2012), *Into the Stream. A Study Guide on the First Stage of Awakening*, <https://www.accesstoinsight.org>

Thanissaro, Bhikkhu, (2008), *The Paradox of Becoming*, Access to Insight

Thanissaro, Bhikkhu, (2012), *With Each & Every Breath—A Guide to Meditation*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thatcher, Cynthia, (2009), *Tricycle Dharma Talk, Meditation & Practice*

Thich Nhat Hahn, (2014), *In de voetsporen van de Boeddha*, Uitgeverij Altamira-Becht, Haarlem, Nederland

Thich Nhat Hahn, (2013), *Geen Dood en Geen Vrees*, Uitgeverij Ten Have, Utrecht, Nederland

Thich Nhat Hanh, (2008), *The Fertile Soil of Sangha*, Tricycle, Magazine Insights, Teachings, Summer 2008

Thich Nhat Hanh, (2009), *The Heart of the Matter*, Tricycle, Magazine Insights, Teachings, Winter 2009

Thich Nhat Hanh, (2009), *The Heart of Understanding. Commentaries on the Prajnaparamita Heart Sutra*, Parallax Press, Berkeley, California

Tuffley, David, (2013), *The Essence of Buddhism*, Altiora Publications, Australia

van Boven, Rob, (2022), *Oordeel als wapen*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 26 januari 2022

van Dam, Hans, (2015), *Hokjes, hekjes en haakjes*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 13 december 2015

van Dam, Hans, (2018), *De Linji Lu, Niet te geloven!*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

van Dam, Hans (2022), *Indra's net als metafoor voor niet-weten*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 8 februari 2022

van den Boogaerd, Han, (2009), *Leven zonder tranen. Wei Wu Wei's waarheid over zijn en niet-zijn*, Uitgeverij Samsara, Amsterdam, Nederland

van der Plas, Zeshin, (2020), *Dit is het*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 02 mei 2020

van Dun, Ad, (2011), *Anutpattikadharmakshanti*, Stiltij, <https://info.stiltij.nl/vervolg/onderricht/2011/anutpattikadharmakshanti.htm>

Verstegen, Dick, (2021), *IJsblokje—Boeddhistisch Dagblad*, 11 december 2021

Weise, Kai, (2013), *The Sacred Garden of Lumbini. Perceptions of Buddha's birthplace*, Unesco, Paris, France

Weldon, John, (2012), *A Critique & Biblical Analysis*, Atri Publishing

Wei Wu Wei, (2002), *Ask The Awakened; The Negative Way*, Sentient Publications, Boulder, CO, USA

Wei Wu Wei, (2006), *I Ching Wisdom: More Guidance from the Book of Answers (Volume Two)*, Power Press, Malibu, CA, USA

Wei Wu Wei, (2004), *Open Secret*, Sentient Publications, Boulder, CO, USA

Wilber, Kenneth, (1993), <http://www.kenwilber.com>

Yuttadhammo, (2015), *buddhism.stackexchange.com*, *What exactly differentiates Vipassana from Samatha meditation?*

Zukav, Gary, (1980), *The Dancing Wu Li Masters*, HarperCollins Publishers Inc, USA

— (2017), *Buddhism Portal, Wisdom Library*, www.wisdomlib.org

— (2017), *Digital South Asia Library*, University of Chicago, Chicago, IL, USA, dsal.uchicago.edu

— *Pali Canon in Pali (Tipitaka)*, Pali Text Society (PTS), Bristol, UK

— *SuttaCentral*, <https://suttacentral.net>

VOETNOTEN

¹ Dhamma heeft vele betekenissen. In deze context: de Universele Wet, het Bestaan, de Zó-heid, de natuurlijke ordening van de dingen. Het bestaan *as such*. De Boeddha herhaalt het keer-op-keer in de suttas: ‘Aes dhammo sanantano’— ‘Dit is de universele wet’. Dat-wat-is; de ultieme waarheid; de oneindige stroom van oorzaken (P. heta’s) en voorwaarden (P. paccaya’s) die het universum bij elkaar houdt; de flow die alles met elkaar verbindt. Dhamma betekent: volledig in overeenstemming zijn met de natuurlijke ordening van de dingen; met de flow; met het proces van ontstaan en vergaan dat zich elk ogenblik ontvouwt. De beoefenaar die zich identificeert met dit proces (in plaats van met zijn khandhas) is slechts een waarnemer, een getuige van wat zich vóór zijn ogen afspeelt. Zulke dhammanuvatti (een volgeling die leeft overeenkomstig de Dhamma) is louter bewustzijn, zonder denken: hij gaat voorbij aan ziekte, ouderdom en dood. Hij overstijgt zijn sterfelijkheid; hij transcendeert zijn angst voor de dood.

Dhamma is niet-sektarisch boeddhisme. Inzicht in de Dhamma transformeert de beoefenaar compleet. Dit inzicht kan uitsluitend verworven worden door directe ervaring (P. paccanubhoti), d.i. kennis op empirisch ervaringsniveau van de werkelijkheid zoals ze is (P. yatha bhuta nana dassana). Zulk verworven inzicht, dat tot wijsheid (P. panna) voert, wordt bhavana-maya panna genoemd.

Dhamma is een praktische methode om onszelf te bevrijden uit het lijden van het bestaan (P. dukkha) door de ware aard te zien van de verschijnselen. Dhamma is geen religie, evenmin een filosofie. Dhamma is véél meer: het is een pad van bevrijding (P. vimuttimagga).

² Dit is een andere betekenis van het Pali-woord ‘dhamma’, namelijk: verschijnselen, fenomenen, dingen.

³ Canonieke geschriften zijn oude teksten, waarin de basale leerstellingen van een levensopvatting of religie zijn opgetekend. Zulke teksten worden gewoonlijk door een concilie vastgelegd.

In het boeddhisme is er geen sprake van één enkele canon. Alle grote boeddhistische stromingen (Theravada, Mahayana, Vajrayana) bezitten hun eigen basis-geschrift, hun eigen canon. Maar geen enkele van deze latere canons is denkbaar zonder de Pali-canon. De divergerende canons bezitten heel wat overlappingen met elkaar. Maar wat uitermate belangrijk is: ze contesteren elkaar nooit op fundamentele en cruciale punten.

⁴ anicca (P.) → a+nicca: a = niet, geen; nicca = constant, bestendig, permanent.

⁵ Libbrecht, Ulrich, (2017), *Stilte*, p. 33 e.v.

⁶ *Isipatana (P): het Hertenkamp in Sarnath waar de Boeddha zijn eerste twee voordrachten hield aan de Vijf Gezellen. Deze twee sutta's zijn de belangrijkste uit de hele Pali-canon. Ze schragen als het ware de hele structuur waarop de Dhamma gebouwd is.*

⁷ *In de Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16, spreekt Ananda zijn afgrijzen en schaamte uit over het feit dat de Boeddha het parinibbana zal ingaan in Kusinara (Syn. Kushinagara). In de sutta spreekt Ananda over een negorij, waarna hij door de stervende Boeddha tot de orde geroepen wordt. Lees deze sutta, het is één van de meest aangrijpende uit de hele Pali-canon.*

⁸ *Atthangamaya (P): letterlijk 'voor de bevrijding (uit dukkha)'.*

⁹ *puthujjana (P): Syn. bala. Deze term wordt veelvuldig gebruikt in de sutta's van de Pali-canon. Het woord is moeilijk te vertalen. Maar de betekenis ervan is erg duidelijk. Een puthujjana is een persoon die zich uitsluitend richt op de wereldse vormen. Het is een 'wereldling'; een 'doorsnee persoon'. Ujukarin bestempelt zulk persoon als een 'groepsdier', als een 'mak schaap'. De tegenpool van de puthujjana is de ariya-puggala, de edele volgeling die de Dhamma beoefent en de stroom betreden heeft.*

¹⁰ *Kalama Sutta, Anguttara Nikaya 3.65*

¹¹ *sutta (P); sutra (Skr.): letterlijk genomen betekent 'sutta' een koord of een draad. Een sutta is een voordracht, een toespraak, een prediking van de Boeddha zelf of van één van zijn rechtstreekse volgelingen.*

¹² *Laat het duidelijk zijn dat de Kalama Sutta nooit een voorwendsel kan/mag vormen om de Dhamma te interpreteren op een onordentelijke wijze. We moeten steeds voor ogen houden dat elke voordracht die de Boeddha hield in een specifieke context gebeurde, met het oog op een specifiek publiek en een dito situatie. In dit specifieke geval ging het over vragen i.v.m. het al dan niet bestaan van wedergeboorte en kammische vergelding voor heilzame en onheilzame handelingen.*

Zie in dit verband het artikel van Bodhi, Bhikkhu,(1998), A Look at the Kalama Sutta, dat gepubliceerd werd op de website van Access to Insight. Dit artikel werd door buddho.org/nl naar het Nederlands vertaald onder de titel 'Een blik op de Kalama Sutta'—[https://buddho.org/nl/een-blik-op-de-kalama Sutta-bhikkhu-bodhi/](https://buddho.org/nl/een-blik-op-de-kalama-Sutta-bhikkhu-bodhi/)

¹³ *anitiha (P): letterlijk: 'van horen zeggen'. Anitiha was de traditionele manier van doorgeven van vedische kennis door de brahmaanse priesterklasse. Anitiha staat diametraal tegenover de manier van overdracht van de Boeddha, die steunt op vrij onderzoek en op experiëntiele ervaring om tot inzicht te komen en tot bevrijding uit dukkha.*

¹⁴ *yatra (P): pelgrimstocht.*

¹⁵ *vihara* (P): klooster, verblijfplaats.

¹⁶ *Vipassana* (P), inzichtmeditatie, mag niet verward worden met het hedendaagse psychologische begrip van 'mindfulness', namelijk cognitieve therapie (MBCT —Mindfulness Based Cognitieve Therapie). Het doel van deze therapeutische techniek bestaat erin om beter in deze wereld te kunnen functioneren. Het doel van inzichtmeditatie daarentegen bestaat erin om tot inzicht (P. nana) en tot wijsheid (P. panna) te komen in de ware aard van de dingen. In de eerste plaats door inzicht te verwerven in de ware aard van het lichaam/geest-complex (P. nama-rupa) en bij uitbreiding in de ware aard van alle verschijnselen, fenomenen, dingen. Anders gezegd: door inzicht te verwerven in de ware aard van namarupa verwerft de beoefenaar inzicht en wijsheid in de ware aard van de wereld in zijn geheel. *Yatha bhuta nana dassana*. Boeddhistische vipassana (letterlijk: 'de dingen zien zoals ze in werkelijkheid zijn') is een geheel van technieken of beoefeningen om tot spiritueel inzicht te komen, om de limieten van het wereldse bewustzijn te overstijgen. Om de kenmerken van de eigen persoonlijkheid of het zelfbeeld (het 'ik') te transcenderen.

Adi Ichsan (2022), *Vipassana voor beginners*, Boeddhistisch Dagblad, 06 januari 2022—'Los gekomen van de eigen geestelijke beperkingen worden inzichten verkregen die uiteindelijk in wijsheid zullen culmineren. Wijsheid is echter geen rationele ontwikkeling maar een opsomming van empirische ervaringen van het lichaam en de geest met de ware aard van het bestaan, opgedaan tijdens de langdurige en intensieve oefeningen in zitten, staan, lopen, liggen en het bewegen van lichaamsdelen.'

¹⁷ 'Eko care khaggavisana-kappo' (P): letterlijk: 'Ga je eigen weg als een rinoceeros'. Dit vers vormt het refrein van de *Khaggavisana Sutta*. Dit is één van de oudste sutta's uit de Pali-canon. Hier maant de Boeddha zijn volgelingen aan om de thuisloosheid in te trekken en een leven in eenzaamheid te adopteren.

Voor de vertaling van deze sutta verwijs ik naar mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Khaggavisana Sutta*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland.

Het boek kan gratis gedownload worden via deze link: <https://tilorien.org/khaggavisana.pdf>

¹⁸ *lineages*: transmissielijnen die de boeddhistische leer pretenderen door te geven en die (theoretisch althans) beweren terug te gaan tot de historische Boeddha zelf.

¹⁹ Maréchal, Mimi, (2005), *Eenvoudige wijsheid*.

²⁰ Hoek, Michael, (2022), *Na de twijfel—afscheid van de historische Boeddha*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 01 januari 2022.

²¹ *cittakatam bimbam* (P): Dhammapada Gatha #147 — *cittakatam* → *citta+kata*: *citta* = geest; *kata* → *kar* = maken; *bimbam* → *bimba* = beeld, illusie; *bimbam* = beelden, illusies. *Cittakatam bimbam*, is vrij vertaald als: 'deze door de geest gecreëerde illusie'.

²² In het artikel *Boeddhistische Beelden: Geschiedenis, Gebruik & Betekenis van buddho.nl* wijst de redactie er terecht op dat 'hoewel de Boeddha in zijn leven herhaaldelijk verering ontmoedigde die enkel op hem als persoon was gericht, eerbetoon als uiting van een diep vertrouwen, vanuit juiste zienswijze (of wijsheid) of vanuit de intentie om het boeddhistische pad verder in jezelf te ontwikkelen, wel degelijk heilzaam is. Een voorbeeld is de meditatiemethode *buddha-nusati*, het in gedachten brengen van de kwaliteiten van de Boeddha, waar mediteren op buddho een vorm van is, ook diep verankerd is met vertrouwen in en eerbied voor de Boeddha. Specifiek voor meditatie op buddho komt er zelfs een punt dat het heel erg helpt om het respect en vertrouwen (P. *saddha*) in de Boeddha te verfijnen en te verdiepen om zo de beoefening verder te verfijnen en te verdiepen. Niet voor niets is *saddha* als één van de vijf controlerende factoren (P. *indriya*) en krachten (P. *bala*) onderdeel van de 37 factoren van verlichting (P. *bodhipakkhiya Dhamma*) [(*)].'

[(*)]: *sattatimsa bodhipakkhiya dhamma*: de zeven sets van 37 individuele factoren/kwaliteiten/eigenschappen die tot Verlichting leiden. Dit zijn: het Edele Achtvoudige Pad (P. *Attha magganga*); de Zeven Factoren van Verlichting (P. *satta sambojjhanga*); de Vijf spirituele Vermogens (P. *panca indriya*); de Vijf Potentiële Krachten (P. *panca bala*); de Vier Fundamenten van Opmerkzaamheid (P. *cattaro satipatthana*); de Vier Elementen van Zuivere Inspanning (P. *cattaro sammapaddhana*); en de Vier Eigenschappen van Spirituele Kracht (P. *cattaro iddhipada*).

²³ *upaya* (P): een vaardig hulpmiddel.

²⁴ *buddhankura* (P) → *buddha+ankura*: *buddha* = Boeddha; *ankura* = scheut, loot. Een *buddhankura* is een Boeddha-in-wording; een Boeddha-embryo.

²⁵ *Buddhasasana (P.)* → *Buddha+sasana*: *sasana* = de leer, de doctrine. *Buddhasasana* is de periode waarin de *Dhamma*, de waarheid, gehoord en de weg naar bevrijding beoefend kan worden. *Buddhasasana* = de leer van de Boeddha. De Boeddha zelf benoemde zijn leer in de *sutta*'s als '*Dhamma-Vinaya*'. In de *Mahapadesa Sutta*, *Anguttara Nikaya* 4.180, refereert de Boeddha specifiek naar de *sutta*'s als '*saddhamma* = de '*ware Dhamma*'. *Vinaya* slaat op de disciplinaire code van de *Sangha*. Voor de Boeddha moet de *Dhamma-Vinaya* het richtsnoer zijn van de *dhammanuvatti* op weg naar bevrijding. De '*ware Dhamma*' wordt belichaamd in de *sutta*'s die in de vroegste vier *Nikaya*'s (letterlijk 'verzamelingen' van *sutta*'s) van de *Pali-canon* worden gevonden. Deze teksten worden algemeen aanvaard als de originele leer van de Boeddha, in tegenstelling tot andere geschriften (bijv. *Mahayana sutra*'s, *Abhidhamma*, enz.) die controversieel zijn omdat ze enkele contradicties bevatten met de vier *Nikaya*'s. De vroegste vier *Nikaya*'s zijn zeer consistent en ademen op alle plaatsen de smaak van bevrijding van *dukkha*.

²⁶ Schumann, Hans, Wolfgang, (1998), *De historische Boeddha* p. 290

²⁷ In de *Anguttara Nikaya* worden ze '*purisajaniya*'—edele mensen—genoemd.

²⁸ *parinibbana (P.)* → *pari+nibbana*: *pari* = voorbij; *nibbana* = uitdoving. *Parinibbana* is de absolute uitdoving bij de dood (bij het definitief uiteenvallen van de vijf *khandhas*, de vijf aggregaten van toe-eigening) 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 van 'worden' 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*.

Hoek, Michael, (2022), *Na de twijfel—afscheid van de historische Boeddha*, *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 01 januari 2022—'Een Boeddha bestaat niet werkelijk meer in de conventionele zin van het woord. Hij is eigenlijk niets meer dan een entiteit zonder toekomst of brandstof. Hij is geen persoon meer, louter een afspiegeling van het verleden. Een verzameling ontsproten karmische elementen die verdorren maar geen nieuwe zaden produceren. Het lichaam kon nog pijn voelen maar een Boeddha zal er niet meer geestelijk onder lijden. De ultieme uitdoving het *parinibbana* was het ultieme geluk. Het geluk van het niet meer voelen, van het niet meer bestaan.'

²⁹ 'onrust': is meestal het antwoord van het ego op vervelende ervaringen. Het tegenovergestelde 'rust' staat voor de wil om omstandigheden die pijnlijk zijn of als onaangenaam ervaren worden, of die gewoon niet passen bij wat men wil, gelijkmoedig te accepteren. In het *Pali* noemt men deze gelijkmoedige aanvaarding '*upekkha*'.

³⁰ verschijnselen, fenomenen, dingen. Alles wat 'verschijnt' en wat we zintuiglijk 'waarnemen'. Wanneer we een verschijnsel niet waarnemen kan het er wel zijn maar niet voor 'ons'. Elk verschijnsel moet dus een 'ervaring' zijn wil het tot 'ons' (tot 'onze' wereld) kunnen doordringen.

³¹ Bhagavat (P.): letterlijk de 'Gezegende'. Het is een epitheton voor de Boeddha.

³² 'alles wat bestaat': dit geldt zowel voor het geestelijke als voor het materiële.

³³ van Dam, Hans (2022), Indra's net als metafoor voor niet-weten, Boeddhistisch Dagblad, dd. 8 februari 2022 — 'Het Ding-an-sich bestaat niet, net zomin als het subject of het object. Voorwerpen hebben geen wezen, wezens geen zelf. De geest kan de dharma's van elkaar onderscheiden, of meent daartoe in staat te zijn, maar in werkelijkheid zijn ze ondeelbaar. (...) Of je het nu over de geest hebt of over de stof, over concepten, dingen of wezens – hoe langer je kijkt, hoe meer samenhang je ontdekt tussen de schijnbaar autonome elementen en hoe moeilijker het wordt om ze uit elkaar te houden.'

³⁴ panca nivarana (P.): letterlijk 'de vijf hindernissen'. Het zijn vijf obstakels die de yogi hinderen in zijn spirituele groei. Deze vijf hindernissen zijn: zintuiglijk verlangen (P. kamacchanda); boosheid, haat, afkeer (P. vyapada); luiheid en traagheid van geest (P. thina middha); rusteloosheid & piekeren (P. udhacca kukkucca) en tenslotte twijfel (P. vicikiccha).

Zie ook het redactionele artikel van buddho.nl — De Vijf Hindernissen die Concentratie Tegengaan.

Brahm, Ajahn, (2009) Helder Inzicht, Diepe Verstillig p. 237— '...de vijf hindernissen fungeren als de spindoctors van de illusie. Ze verhinderen ons om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn en schotelen het bewustzijn alleen dát voor, wat sociaal aanvaardbaar, prettig en niet uitdagend is. Het verraderlijke is bovendien dat het werk van de vijf hindernissen achter de schermen plaatsvindt. Men is zich gewoonlijk niet bewust van hun manipulaties. Daarom spreekt men ook van illusie, misleiding. Dus zolang de vijf hindernissen nog in het spel zijn, kan men niet weten of men het object van opmerkzame aandacht ook werkelijk ziet zoals het is. Je kunt daar pas zeker van zijn, wanneer de vijf hindernissen—al is het maar voorlopig [tijdelijk]—uit de weg zijn geruimd.'

³⁵ jhanas (P.) zijn diepe meditatieve ervaringen. Verder in het boek ga ik hier dieper op in.

³⁶ Voor uitgebreide bespreking, zie mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2019), Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht p. 66 e.v.

³⁷ Shaila, Catherine, (2011), Wisdom Wide and Deep, A Practical Handbook for Mastering Jhana and Vipassana, Wisdom Publications, Boston, USA

³⁸ *kalyanamitta* (P.): Syn. *sappurisa*; *kalyanasahaya*. *Kalyanamitta* → *kalyana+mitta*: *kalyana* = spiritueel; *mitta* = vriend; *kalyanasahaya* → *kalyana+sahaya*: *kalyana* = spiritueel; *sahaya* = een medestander op de weg naar inzicht. Het tegenovergestelde is *papamita*—een slechte vriend.

In de *Visuddhimagga*—'Het pad van zuivering'—zegt *Buddhaghosa* dat, als er geen *Boeddha* als *kalyanamitta* voorhanden is, men zich moet wenden tot één van de acht grote discipelen. Als dit ook niet kan moet men iemand zoeken die alle (mentale) hindernissen verwijderd heeft, alle *jhanas* heeft bereikt en inzicht heeft ontwikkeld.

Is ook dit niet mogelijk, dan moet men iemand zoeken die tenminste één *jhana* heeft bereikt, of iemand die de volledige *tipitaka* [de drie onderdelen van de *Pali-Canon*] kent; of iemand die er twee kent of iemand die tenminste één deel van de *tipitaka* kent. Is dit ook niet mogelijk dan moet men op zoek gaan naar iemand die tenminste één hoofdstuk, met commentaar, uit de *Canon* kent en die in aandacht leeft.

En als je géén spirituele vriend kunt vinden, raadt de *Boeddha* aan: '(...) leef dan alleen als een koning die zijn verslagen koninkrijk heeft opgegeven; als een olifantenstier in de wildernis. Het is beter om alleen te leven; er bestaat geen vriendschap met een dwaas. Leef alleen, onbekommerd, doe geen kwaad; als een olifantenstier in de wildernis.'

Volgens *Sayadaw U Pandita* moet een *kalyanamitta* een spirituele vriend zijn waarvan men kan houden (*P. piya*); voor wie men respect opbrengt omwille van bepaalde mentale eigenschappen; voor wie men vriendelijk is en mededogen opbrengt; die hem op zijn fouten en tekortkomingen wijst en die hem aanwijzingen geeft; die in staat is om kritiek te aanvaarden; die de *Dhamma* penetrerend kan onderwijzen in theorie en in praktijk en die zijn vrienden niet gebruikt voor eigen zelfzuchtige doeleinden.

³⁹ *Samyutta Nikaya* 51.11 en 51.22

⁴⁰ *Thich Nhat Hanh*, (2009), *The Heart of the Matter*, *Tricycle Magazine Insights*, Winter 2009

⁴¹ *Braet, André*, (2013), *Boeddhistisch Dagblad* dd. 18.08.2013, *De Boeddha als Mens*.

⁴² *Bodhi-boom*: *L.: ficus religiosa*. Syn.: *Pipal-boom*.

⁴³ *Dhammapada*, *Gathas* # 11 - 12

⁴⁴ *paccanubhoti (P.)* → *pati + anu + bhu + a* = ervaren, realiseren, experiëntieel ervaren. Op experiëntieel ervaren komt het aan. Directe ervaring. Wijsheid op ervaringsniveau. Direct zien. 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 méér dan royale goesting voor de verdere ontwikkeling van zijn spiritueel experiment: de weg is immers nooit glad, gemakkelijk of éénduidig. Daarom wens ik al mijn achtbare *kalyanamitta's* de nodige branie en bravoure toe 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 experiëntieel ervaren komt het aan. *Pure experience*. 'Pure experience is realized 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.

⁴⁵ *jhananga's (P.)*: De vijf *jhana*-factoren—de *jhananga's*—vormen het absolute toegangspunt voor de Vijf Hindernissen (*panca nivarana*). Zij leveren als het ware de munitie om de obstakels frontaal aan te vallen en definitief te vernietigen. Op deze manier maken ze de realisatie van de *jhanas* mogelijk. De *jhananga's* vormen de fundamenteën waarop de *jhanas* gebouwd zijn: ze zijn de absolute basis voor de schitterende bewustzijnsstaten die de beoefenaar—via de *jhanas*—mag verwachten.

Voor de uitgebreide bespreking van de *jhananga's* verwijs ik naar mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht* p. 129 e.v.

⁴⁶ *Pali*: Syn.: *palibhasa* → *pali+bhasa*: *pali* = canon; *bhasa* = taal. *Palibhasa* is 'de taal van de canonieke teksten'. *Pali* was de *lingua franca* van Noord-India van de 6de tot de 2de eeuw vóór onze Gewone Tijd Rekening. *Pali* is een oude Prakriet-taal, afgeleid van en nauw gelieerd aan het Sanskriet. Wie *Pali* kent verstaat ook Sanskriet en omgekeerd. *Pali* is de 'oorspronkelijke' taal, i.c. de oudste taal waarin de woorden van de Boeddha werden op schrift gesteld én gereciteerd. Dichter kan men—filologisch gezien—niet bij de Boeddha komen. *Pali* was evenwel niet de spreektaal van de Boeddha. Dat was Oud-magadhi, de taal die gesproken werd in de antieke Mahajanapada-staat Magadhi.

⁴⁷ sankharas (P.): mentale formaties, gewoontepatronen, mentaal geconditioneerde verschijnselen. Sankhara is en blijft een moeilijk te vertalen Pali-begrip. Ik noem het simpel: 'datgene wat de mens bezielt'. Het zijn impulsieve reacties op prikkels uit de buitenwereld die leiden tot onwetendheid (P. avijja, moha), verlangen (P. lobha, tanha), afkeer (P. dosa) en hechting (P. upadana). Sankharas leiden tot steeds weerkerend 'worden' (P. bhava) en lijden (P. dukkha). Het komt er dus op neer om in vipassana-meditatie in te zien dat alle sankharas (zoals alle fenomenen) vergankelijk zijn: het is hun karakter om te ontstaan en te vergaan. Ze verdwijnen om het volgende moment weer te verschijnen. Dit is hoe sankharas zich vermenigvuldigen. De dhammanuvatti die alert en gelijkmoedig objectief deze sankharas observeert ontwikkelt wijsheid: hij stopt het proces van vermenigvuldiging en start het proces van eliminatie. Hij stopt het permanente 'wordingsproces' (P. bhava); hij stopt de bewustzijnsstroom (P. vinnanasota). Zo wordt de brandstof voor 'worden' afgesneden. Zo wordt het vuur gedoofd; zo bevrijdt hij zich van dukkha en komt tot innerlijke vrede.

⁴⁸ Panek, Richard, (2011), *The 4 Percent Universe: Dark Matter, Dark Energy, and the Race to Discover the Rest of Reality*—'Scientists admit that they are aware of only 4% of the things in this universe'.

Prof. dr. Dirk Avonts (UG) — *Mensen komen bij mij omdat ze iets ongewenst meemaken, Boeddhistisch Dagblad, 01 januari 2017*—'De medische wetenschap kent slecht 5% van alle infecties'. Het is eigenaardig, maar eenzelfde hoe-grootheid van onwetendheid komt in vele wetenschappelijke studies terug.

⁴⁹ www.zenantwerpen.be

⁵⁰ 'zazen' (Jap.), Syn.: shikantaza (Jap.): letterlijk 'zittende meditatie'. Het is 'zitten zonder zich te bewegen'; 'alleen maar zitten'; 'zitten als een berg'. Geen berg van het woord, maar een berg van het hart—'ausgesetzt auf den Bergen des Herzens'—de berg van de directe ervaring (Rainer Maria Rilke).

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.

⁵¹ 'gelijkmoedig aandachtig zijn': gelijkmoedig = upekkha (P.); aandachtig = sati (P.). Sati+ upekkha = vipassana.

⁵² vinnanasota (P.) → vinnana+sota: vinnana = bewustzijn, gedachten; sota = stroom.

⁵³ *Wu wei is een grondstelling in het Taoïsme, dat een begrip inhoudt van weten wanneer wél te handelen (d.i. actief op te treden) en wanneer niet te handelen. De letterlijke betekenis van wu wei luidt: 'niet handelen tegen de aard van de dingen in' [dit is: niet bezig zijn met zaken die afgezonderd zijn of zich afzonderen van het geheel]. Een onderdeel van het paradoxale begrip 'wei wu wei' komt als volgt tot uitdrukking: 'handelen door niet te handelen' of nog 'het mooie van zelf-gaan'. Handelen behoeft geen analyse, geen weten, geen oplossing. Het gaat vanzelf.*

Volgens de Boeddha komt 'alle lijden voort uit willen'. Uit intentie (P. cetana). Anders gezegd: wie niets meer wil, maakt ook een einde aan dukkha. En wie niets meer wil, volgt de beweging van Tao, de levensstroom; laat zich meedrijven op de stroom van het leven. Voor de 'normalen'—de 'wereldlingen', de puthujjanas, de 'geconditioneerden'—is zulk iemand echter een onpraktische dwaas, een gevaarlijke gek. Tot zover de visie van Henri Borel over 'wu wei' in zijn boek Wu Wei, A Phantasy Based On The Philosophy of Lao-Tse. Een controversieel boek. Bijgevolg een dikke aanrader.

⁵⁴ *Paul Van hooydonck in een dhammatalk: 'In het vuur van de stilte blijft niets onwezenlijks over. Alleen naakte, zuivere, prachtige stilte'.*

⁵⁵ *Aandachtig-zijn = gewaarzijn = sati (P.)*

⁵⁶ *Punappunam (P.): opnieuw en opnieuw.*

⁵⁷ *Anguttara Nikaya, 3.32*

⁵⁸ *Dalai Lama and Thubten Chodron, (2022), An Unbroken Sequence, Tricycle, Trike Daily, January 16, 2022 — 'A stable, solid body is a mental image superimposed onto a stream of events in the same way that a spinning propeller is seen as a circle. The constant succession of discrete acts of cognition or feeling appears as a monolithic event, just as the rapid change of frames in a film appears as a smooth continuum'.*

⁵⁹ *Eckart Kroneberg, (2000), Boeddha in de stad p. 36*

⁶⁰ *'leeg' in de betekenis van 'wars van ook maar enige vastheid, van ook maar enige stabiliteit'.*

⁶¹ *Een bubble chamber of 'bellenvat' is een vat waarin bewegingen van sub-atomaire deeltjes zichtbaar kunnen gemaakt worden. Het bellenvat werd uitgevonden door Donald Glaser die hiervoor in 1960 de Nobelprijs voor natuurkunde kreeg.*

⁶² *Chah, Ajahn (2005), Meeting the Dharma Alone, A late Thai master's final advice on walking the path to enlightenment, Tricycle, Magazine Dharma Talk Teachings, Summer 2005*

⁶³ *satipatthana-methode* → *sati+upatthana*: *sati* = aandacht; *upatthana* = het vestigen, het richten naar. De *satipatthana-methode* is erop gericht om de aandacht te vestigen op de vier 'velden' (*P. gocara*) van opmerkzaamheid, namelijk: het lichaam; de gewaarwordingen, de geest en de objecten van de geest. De beoefenaar moet deze 'velden' bewerken als een aandachtig landman.

⁶⁴ *dhammavicaya (P):* onderzoek (*vicaya*) naar alle verschijnselen (*dhamma*), zowel fysische [*rupa* = materie] als mentale [*nana* = geest]. Het is onderzoek naar alles wat bestaat op een dissecerende, desintegrerende, in onderdelen splitsende, uit elkaar halende manier.

Voorbeeld: het desintegreren van het *namarupa*-verschijnsel in de vijf *khandhas*. Hierdoor wordt duidelijk dat, wat één vast gegeven lijkt te zijn, in werkelijkheid een geconditioneerd (afhankelijk van oorzaken en gevolgen) continu proces is.

Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 98 — 'Dit onderzoek gebeurt niet door middel van het denkproces. Het is intuïtief, een soort scherpzinnig inzicht dat de kenmerken van verschijnselen onderscheidt. *Vicaya* wordt meestal vertaald als "onderzoek"; het is ook een synoniem voor "wijsheid" of "inzicht".

⁶⁵ Chah, Ajahn, (2007) *Food For The Heart* p. 41

⁶⁶ *realiseren: herkennen, erkennen en er één mee worden.* 'Herkennen' = *pariyatti*, het (intellectueel) bestuderen van de Leer. 'Erkennen' = *patipatti*, het beoefenen van de Leer. 'Er één mee worden' = *pativedha*, het penetreren en realiseren van de Leer.

⁶⁷ Flickstein, Matthew, (2003), *De zeven stadia van zuivering. De ontwikkeling van inzicht door meditatie*, p. 75

⁶⁸ Liebenson, Narayan, Helen, (2020), *Practising Questioning, Tricycle, Trike Daily, Meditation & Practice*—'To investigate is to contemplate with a silent mind. It's to illuminate that which is cloudy or confused—to explore and to discover what we have not yet noticed or understood. This kind of deep inquiry provides us with the tools to free the mind from suffering and the pitfalls of an unexamined life.'

⁶⁹ Chah, Ajahn, (1999), *Forest Path* p. 213

⁷⁰ *khandhas (P):* de vijf aggregaten, de geledingen, de componenten, waaruit de mens samengesteld is: het materiële lichaam (*P. rupa*) en de geest (*P. nama*) dat bestaat uit perceptie (*P. sanna*); gewaarwordingen (*P. vedana*); reacties, mentale formaties (*P. sankhara*) en bewustzijn (*P. vinnana*). De *khandhas* zijn ons conceptuele 'ik'.

⁷¹ *salayatana* (P): de zintuigpoorten. De zes zintuigen worden beschouwd als 'poorten' waarlangs zowel zintuiglijke objecten als gemoedstoestanden de geest binnenkomen. Enkel door zorgvuldige, permanente aandacht kunnen zij bewaakt worden.

⁷² *Dhammapada*, Gatha # 174

⁷³ *Dhamma-oog* (P. *dharmacakkhu*) → *Dhamma+cakkhu*: *Dhamma* = de Leer van de Boeddha; *cakkhu* = het Oog. *Dharmacakka* = letterlijk: 'het *Dhamma*-oog' of 'het 'oog van *Dhamma*', in de betekenis van 'datgene waar het écht om gaat', naar analogie met 'het oog van de storm'. Dé kern van de Leer. En wat is deze kern? Wat is 'het zuivere en onbezoedelde weten van het *Dhamma*-oog? Dat alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan.

⁷⁴ *Bhikkhu Bodhi*, (2011), *The Need of the Hour, Tricycle Teaching, Fall 2011* — 'Mededogen is de kracht die onze wijsheid vergroot. Zowel wijsheid als mededogen verschuiven ons 'ik'-gevoel naar de bredere menselijke, biotische en kosmische gemeenschap waartoe we behoren'.

⁷⁵ *Dhammapada*, Gatha #160

⁷⁶ *Mahāparinibbāna Sutta*, *Dīgha Nikāya* 16

⁷⁷ *Citta-viveka* staat voor mentale afzondering. Met spirituele afzondering bedoel ik de realisatie van onafhankelijkheid van geest waaronder ook het vrij onderzoek van de *Dhamma* valt (P. *dharmavicaya*). Bevrijding kan de *dharmānupatti* uitsluitend verwerven door persoonlijk inzicht. Een beoefenaar kan onmogelijk bevrijd worden door (de gedachten, woorden en handelingen van) iemand anders.

⁷⁸ *Khaggavisāṇa Sutta*, *Samyutta Nikāya* 73, Vers 39

⁷⁹ *Osho*, (2013), *De laatste illusie* p. 75

⁸⁰ *mettacittā* (P) → *metta+cittā*: *metta* = liefdevolle vriendelijkheid; *cittā* = bewustzijn, gedachten. *Mettacittā* = een bewustzijn, gedachten vol van liefdevolle vriendelijkheid.

⁸¹ *Dharmacakkappavattana* → *Dhamma+cakka+pavattana*: *Dhamma* = de Leer van de Boeddha; *cakka* = wiel; *pavattana* = in beweging zetten.

⁸² *Anattalakkhaṇa* → *anatta+lakkhaṇa*: *anatta* = zelfloos; *lakkhaṇa* = kenmerk, karakteristiek.

⁸³ Tot op heden vergt deze tocht een weinig comfortabele dagreis van 8 uur met een moderne reisbus.

⁸⁴ *Thich Nhat Hahn*, (2013), *In de voetsporen van de Boeddha*, p. 123

⁸⁵ Baets, Andre, (2021), *De timmerman en een monnik—dispuut over de Dhamma*, Boeddhistisch Dagblad, dd 28 december 2021

⁸⁶ Wat trouwens ook bevestigd wordt wanneer men de *Rahula Walpola*-declaratie erop naleest, de gemeenschappelijke verklaring van overeenkomst tussen het Theravada en het Mahayana.

⁸⁷ De Middenweg is het pad waar de beoefenaar in balans is met zichzelf én met het proces dat het bestaan dirigeert. In harmonie zijn is beseffen dat dualiteit nooit een dwingende optie is. Het besef dat er op elk moment een verbindend alternatief bestaat. Hoe stringent ook een dwingende keuze zich soms aan de beoefenaar lijkt op te dringen. Bij aandachtig toezien rijst altijd spontaan een harmonische uitkomst op uit de immense ruimte. Zonder persoonlijke voorkeur. Zonder persoonlijke afkeer. Zonder de stringente onwetendheid van een geconditioneerd 'ik'.

⁸⁸ *Majjhe Sutta*, *Anguttara Nikaya*

⁸⁹ Voor een uitgebreide analyse van de *Majjhe Sutta* verwijs ik naar het artikel van Kumara, Sanjeewa, Vijitha, (2016), *Buddhist Teachings About the Middle: A Critical Study of the Majjha Sutta of the Anguttara Nikaya*, *Prajna Vihara*, Vol. 17, #2, July-December 2016 p. 1-19

⁹⁰ Het Pali-begrip 'nirodha' wordt meestal vertaald als 'beëindiging, stopzetting', zoals in het geval van de 3de Edele Waarheid. In een meer algemene betekenis wordt *nirodha* ook gebruikt als synoniem voor *nibbana*. Op deze manier wordt *nirodha* gezien als bevrijding van alle vormen, voorbij elke dualiteit, inclusief de bevrijding van het concept van bevrijding zelf.

⁹¹ Bodian, Stephan, (2008), *Tricycle Magazine*, *Encountering the Gateless Gate*, Summer 2008

⁹² *Dhatu-Vibhanga Sutta*, *Majjhima Nikaya* 140

⁹³ *Dhammacakkapavattana Sutta*, *Samyutta Nikaya* 56.11 — cfr. *infra*.

⁹⁴ *Analayo, Bhikkhu*, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 269 — 'Wat de eerste edele waarheid duidelijk maakt is, dat al deze vormen van *dukkha* bij kritische onderzoeking zijn terug te voeren op het fundamentele vijf-voudige vasthouden aan het bestaan door middel van de geledingen [*khandhas*].'

Voor een uitgebreide bespreking van de *khandhas*, zie: Payutto, Phra, Prayudh, (1995), *Buddhadhamma. Natural Laws and Values for Life* p. 53 e.v.

⁹⁵ Zie: Kahn, Andrus, (2012), *The Concept of Dukkha in Theravada Buddhism*, *Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ayutthaya, Thailand*

⁹⁶ Ricard, Matthieu, (2002), *De Monnik En De Filosoof - gesprekken over boeddhisme en het westerse denken*.

⁹⁷ Onbevredigend = niet bevredigd worden, namelijk: niet krijgen wat je begeert.

⁹⁸ Ricard, Matthieu, (2002), *De Monnik En De Filosoof - gesprekken over boeddhisme en het westerse denken*.

⁹⁹ Brahm, Ajahn, (2011), *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy* p. 1

¹⁰⁰ Alle verschijnselen, fenomenen, dingen (P. dhammas) zijn afhankelijk van ontelbare oorzaken (P. hetu's) en voorwaarden (P. paccaya's) voor hun ontstaan, bestaan en vergaan.

¹⁰¹ Analayo, Bhikkhu, (2012), *Satipatthana - de directe weg naar bevrijding* p. 269

¹⁰² 'denken': vasthouden aan onze opinies.

¹⁰³ Koster, Frits, (2005), *Het Web van Wijsheid* p. 115 en ook p. 30 e.v.

¹⁰⁴ Osho, (2014), *Moving into the Unknown*, p. 85 — 'So Buddha says, if you look into your past lives and you see again and again that you are clinging with life, clinging with lust, ambition, ego, greed, jealousy, possessiveness—those are the ways you have been coming in again and again. Those are the ways to go out. If greed is the way to come in, no-greed is the way to go out. If ego is the way to come in, no-ego is the way to go out. If lust, desire, passion is the way to come in, then no-passion, no-desire or desirelessness is the way to go out.'

¹⁰⁵ Libbrecht, Ulrich, (2017), *Stilte*, p. 33

¹⁰⁶ Brahm, Ajahn, (2011), *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy* p. 52

¹⁰⁷ Thanissaro, Bhikkhu, (2008), *The Paradox of Becoming*

¹⁰⁸ 'opnieuw en opnieuw' → punappunam (P). De oorzaak van het lijden komt nog het meest duidelijk en schrijnend tot uiting in de Wet van Afhankelijk Ontstaan (P. paticca samuppada).

¹⁰⁹ Batchelor, Stephen, (2013), *Boeddhisme zonder geloof*, p. 104-105

¹¹⁰ Osho, (2012), *The Perfect Way* p. 17

¹¹¹ Zie: de 'Vuurrede' of de 'Vuurpreek' van de Boeddha, *Aditta-pariyaya Sutta*, *Samyutta Nikaya* 35.28

De Vuurrede is een herdefiniëring van het vedische vuurritueel door de Boeddha. Voor de Boeddha was het vedische vuurritueel een nutteloze, mechanisch-vormelijke 'puja' (*), zonder inhoud. Hij gebruikte dit, bij de toenmalige bevolking erg bekende ritueel, om de Dhamma aanschouwelijk te verduidelijken.

De Boeddha was geen voorstander van uiterlijke aanbidding: 'Niet zo, Ananda, wordt de Tathagata gerespecteerd, (**) vereerd, gewaardeerd, aanbeden en geëerd in de hoogste graad. Maar, Ananda, of het een bhikkhu of bhikkhuni, upasaka of upasika is die de Leer penetreert, oprecht in de Leer leeft, in het Pad van de Leer leeft; het is door hen dat de Tathagata gerespecteerd, vereerd, gewaardeerd, aanbeden en geëerd wordt in de hoogste graad'.

Voor de Boeddha zijn er twee soorten van aanbidding: op een materiële wijze (*P. amisa puja*) en door beoefening van de Dhamma (*P. Dhamma puja*). De Dhamma puja is voor de Boeddha de meest waardevolle van de twee.

(*) 'puja' (*P. en Skr.*): (1.) Eer, respect, hulde; (2.) aanbidding, gewijde inachtneming, gewijde offerande; ritueel offer; ook offers aan monniken en nonnen. Het is een ritueel, uitgevoerd vanuit devotie (*Skr. bhakti*) naar de godheid.

(**): respect = (*P. garava*): in het boeddhisme zijn er zes objecten die respect verdienen: de Boeddha; de Dhamma; de Sangha; de beoefening, de training (*P. sikkhaya*); de (kwaliteit van de) ijver die de yogi aan de dag legt (*P. appamada*) en de (kwaliteit van de) vriendelijkheid en gastvrijheid (*P. patisanthare*).

Voor meer details zie: *Sangiti Sutta*, *Digha Nikaya* 33

¹¹² Koning Bimbisara van Magadha wordt in de sutta's op verschillende plaatsen vermeld als één van de eerste volgelingen van de Boeddha. Het is ook Bimbisara die het Veluvana (het Bamboebos) in Rajagaha ter beschikking stelt voor de Boeddha en de Sangha. Het Veluvana is de eerste Sangha-residentie en ook de plaats waar—na het Jetavana—de meeste sutta's door de Boeddha werden uitgesproken. De favoriete meditatieplek van de Boeddha in Rajagaha was de Gierenpiek. In de omgeving van Rajagaha (meer bepaald in de omgeving van de Satapanni-grot) vond het eerste Boeddhistische Concilie plaats waar de teksten van de voordrachten werden gedeclameerd door Sariputta en de Vinaya door Upali. De Satapanni-grot was eveneens de plaats waar Sariputta tot ontwaken kwam.

¹¹³ Uruvela, Nadi en Gaya Kassapa.

¹¹⁴ *aggihuttha* (*P.*) → *aggi*+*huttha*: *aggi* = vuur; *huttha* = offeraar, aanbidder.

¹¹⁵ *Atthakatha* = commentaren. Een eerstehands commentaar in het Pali op een tekst van de boeddhistische canon.

¹¹⁶ *Hij realiseert de bevrijding in zichzelf.*

¹¹⁷ 'magga brahmacariya' (P.): dit is het 'heilige' leven dat voortspuit uit de ontwikkeling van het Achtvoudige Pad (P. *ariya atthangika magga*).

¹¹⁸ 'katam karniyam' (P.): dit slaat op de realisatie door de beoefenaar van de Vier Edele Waarheden (P. *cattari ariya saccani*), d.i.: het begrijpen van het lijden (P. *dukkha sacca*); het loslaten van de oorzaak van het lijden (P. *samudaya sacca*); het realiseren van de beëindiging van het lijden (P. *nirodha sacca*) en het cultiveren van het pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden (P. *magga sacca*).

¹¹⁹ 'naparam itthattaya' (P.): dit is de complete uitdoving van alle 'worden' door de yogi. Het vuur van 'worden' (P. *bhava*) krijgt geen brandstof meer. Anders verwoord als een metafoor: het 'ik' wordt niet weder-geboren.

¹²⁰ 'tiratana' (P.): de Drie Juwelen: de Boeddha, de Dhamma en de Sangha.

¹²¹ *Bevrijding uit de kringloop van samsara, bevrijding uit het eeuwige 'worden'.*

¹²² *samsara*: Syn.: *anamatagga*: letterlijk: 'zonder begin en zonder einde'. Het is een epitheton voor *samsara*.

¹²³ *De Boeddha nodigde iedere leerling uit om deze ware aard zélf te ontdekken, zélf experiëntieel te ervaren 'neem niets aan voor wáár voordat je het zelf onderzocht hebt' (Kalama Sutta).*

¹²⁴ 'Tisso sikkha': de drievoudige, sequentieel opgaande trainingsmethode: *moraliteit* (P. *sila*): de beheersing van lichaam en spraak; *concentratie* (P. *samadhi*): de beheersing van de geest en wijsheid (P. *panna*): inzicht in de ware aard van de dingen.

¹²⁵ 'juist' → vert. van 'samma', in de betekenis van 'zuiver'; 'zoals het hoort te zijn'.

¹²⁶ *Koster, Frits, (1999), Bevrijdend Inzicht p. 33-34*

¹²⁷ *In de oude tradities van de Indiase filosofie en jurisprudentie, noemde men een lijst waarin men alle mogelijke combinaties van twee varianten achter elkaar opsomt, een 'wiel' (P. *cakka*). Vandaar de benaming van deze sutta: *Dhammacakka* betekent 'Dhamma Wiel': het is een verwijzing naar deze lijst van 12 mogelijke toestanden. Het heeft daarnaast ook een meer bekende en krachtige symbolische betekenis: een Wiel van Waarheid dat in beweging gezet is en door niemand meer gestopt kan worden.*

¹²⁸ *Dhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya 56.11*

¹²⁹ *Let op de wetenschappelijke onderbouw én het Vrij Onderzoek naar waarheid van 2.600 jaar terug. Vergelijk dit met de arrogante dogmatiek van de monotheïstische slavenreligies. Niet in een ver verleden, maar in het heden.*

¹³⁰ *Dhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya 56.11*

¹³¹ *Ibid.*

¹³² *Ibid.*

¹³³ *De vereisten, de kwaliteiten, die nodig zijn om een Boeddha te worden staan opgesomd in de Maha Sihanada Sutta, Majjhima Nikaya 12.*

¹³⁴ *Er zijn in het verleden meerdere Boeddha's verschenen die dezelfde Leer hebben ontdekt, maar deze bezaten niet de capaciteit om de Leer ook daadwerkelijk te verkondigen. Ofwel omdat zij niet beschikten over de faculteit om te onderwijzen; ofwel omdat er geen volgelingen waren om de leer aan door te geven.*

¹³⁵ *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16*

¹³⁶ *in deze 10 woorden is de Dhamma gecondenseerd samengevat.*

¹³⁷ *Maar observeer eveneens de illusie, de leugen die ontstaat wanneer men de realiteit dogmatisch probeert te verankeren, te vergrendelen.*

¹³⁸ *Dhammacakkappavattana Sutta (Samyutta Nikaya 56:11) → Dhamma+cakka +pavattana: Dhamma = de Leer; cakka = het wiel; pavattana = uitvoering, in beweging brengen; sutta = voordracht. Dhammacakkappavattana Sutta = letterlijk: de Voordracht over het in beweging zetten van het Wiel van Dhamma.*

¹³⁹ Kondanna is de eerste discipel van de Boeddha die tot inzicht kwam. Hij is de eerste 'stroombetreder' (P. sotapanna). De stroombetreding (P. sotapatti) van Kondanna is één van de meest aangrijpende passages in de Pali-canon. Waarom? Omdat het de plaats is waar elke yogi, elke dhammanuvatti, tot inzicht komt.

De betekenis van deze zin is dat Kondanna, na de uiteenzetting van de Boeddha, de stroom betrad, d.i. stroombetreder werd. Nadat de Boeddha de tweede voordracht—de Anattalakkhana Sutta—gegeven had, begreep Kondanna plots de volledige Leer en werd arahant. Van dat moment af noemde men hem Annata-Kondanna (zie de aparte schrijfwijze van 'annata' versus 'anatta'—cfr. Oxford Reference). Annata-Kondanna vroeg aan de Boeddha of hij hem mocht volgen, d.i. zijn volgeling worden. De Boeddha antwoordde met twee woorden: 'Ehi bhikkhu'—'Kom monnik'. Wellicht 's werelds kortste toetredingsceremonie. En veruit de mooiste!

Er is nog een andere reden waarom Kondanna 'de weter' genoemd wordt. Na de geboorte van Siddhattha verklaarde hij dat het kind geen wereldheerser (P. cakkavatti—een universele monarch, een koning van de koningen) zou worden, maar een Boeddha. Het verhaal gaat als volgt: vijf dagen na de geboorte van Siddhattha riep koning Suddhodana acht belangrijke brahmaanse priesters, waaronder Kondanna, samen om uit te maken wat het kind later zou worden. De reden voor deze bijeenroeping was het rechtstreekse gevolg van de voorspelling van Asita, een oude Muni, dat het kind ofwel een wereldheerser, ofwel een Boeddha zou worden. Van de acht brahmanen waren er zeven die voorspelden dat Siddhattha een cakkavatti zou worden, wat Suddhodana erg plezierte. Enkel de jongste van de acht brahmanen, Kondanna, profeteerde dat het kind een Boeddha zou worden. Vandaar ook de naam: 'de weter'. En om het Kondanna-verhaal helemaal af te ronden: hij werd de eerste abt van het Veluvana-klooster in Rajagaha. Tot op heden een prachtige plaats om er te vertoeven! En om er te mediteren. Zeker als je het hele verhaal kent. En zo een onlosmakelijk deel wordt van het Geheel. Van het Proces.

¹⁴⁰ 'goddelijk oog' → dibbacakkhu (P.): dibba+cakkhu: dibba = goddelijk; cakkhu = oog. Dibbacakkhu = het goddelijk oog. Dibbacakkhu nana = het inzicht waardoor men alles kan bekijken vanuit alle mogelijke richtingen en perspectieven.

¹⁴¹ 'sunna' (P.) = leeg (adjectief); 'sunnata' = leegte (zelfstandig naamwoord).

¹⁴² Avalokiteshvara (Sanskrit) → avalokita+ishvara: avalokita = 'hij die ziet, hij die staart'; ishvara = 'heer' letterlijk: 'de Heer die kijkt'. Ishvara is tevens een epitheton voor de Hindu-god Shiva. De letterlijke betekenis van Avalokiteshvara is: 'de Heer die neerkijkt op de wereld'. Hij wordt afgebeeld met duizend armen, elk met een alziend oog in de handpalm. Avalokiteshvara is, in het Mahayana, de bodhisattva die het mededogen (P. karuna) van alle Boeddhas belichaamt. Hij ziet en aanhoort het lijden van de mensheid en stelt zijn eigen boeddhachap uit tot hij iedereen op aarde geholpen heeft om tot Zelfrealisatie te komen. De bodhisattva Avalokiteshvara gaat 4 maal voorbij: hij gaat voorbij materie (het lichaam, het tastbare, het visuele); hij gaat voorbij het leven (de cyclus van leven en dood, samsara); hij gaat voorbij het bewustzijn (denken, zelf, gedachtenstroom, ego); en hij gaat voorbij 'voorbij' (het ongecreëerde). Dit overstijgt alle concepten. De cirkel is nu volkomen rond. Enzo. Full circle. Dit is Ouroboros, de Griekse oerslang, die in zijn eigen staart bijt en in wiens metafysische cirkel—mutatis mutandis—de Indische Shiva Nataraja zijn androgyne kosmische dans volvoert. Dit is het punt omega van Teilhard de Chardin. Dit is het eeuwige terugkeren; het thuiskomen en de eenheid van alles. Dit is Verlichting. Dit is Realisatie. Nibbana.

¹⁴³ Hans Wolfgang Schumann, (1998), *De historische Boeddha* p. 170 — 'Hoe wel zij het bestaan als leedvol beschouwt, is de leer van de Boeddha niet pessimistisch, maar wekt in haar aanhangers juist vertrouwen en innerlijke vrijheid.'

Dit is ook de mening van Taitetsu Unno (2008), *Number One Fool Tricycle*, Spring 2008 — 'Boeddhisme is een pad van ultiem optimisme vermits één van de basisprincipes is dat geen enkel menselijk leven of ervaring mag verspild of vergeten worden, maar dat alles moet worden getransformeerd in een bron van wijsheid en mededogen.'

¹⁴⁴ gandhabba (P.): mythologische hemelse minnestelen. In de commentaren worden ze meestal opgevoerd met een onmiskenbaar minachtende onderton. Ze stonden niet in hoog aanzien bij de bhikkhus. Voor monniken werd het als een oneer beschouwd om 'vereenzelvigd' te worden met een gandhabba. Het werd als een scheldwoord beschouwd.

¹⁴⁵ Koster, Frits, (1999), *Bevrijdend Inzicht* p. 26

¹⁴⁶ Samyutta Nikaya, 22

¹⁴⁷ Brahm, Ajahn, (2011), *The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy* p. 5

¹⁴⁸ Ontwaken, Wakker worden, Verlichting, Zelfrealisatie, draagt niets esoterisch in zich. Het is de complete transformatie die ontstaat wanneer de dhammanuvatti plóts inzicht verwerft (stroombetreding, sotapatti) in de ware aard van de verschijnselen. Elke poging om het anders te definiëren leidt slechts tot verwarring. Ontwaken is ontwaken. Punt. Niet alles valt in woorden en concepten uit te drukken.

¹⁴⁹ *Ibid.* p. 14

¹⁵⁰ *Himalaya (Skr.):* → hima+alaya: hima = sneeuw: alaya = verblijfplaats, woonplaats. *Himalaya is, letterlijk vertaald: 'verblijfplaats van sneeuw'. Het is de hoogste bergketen op aarde, met een lengte van 2.500 km en een breedte van 240 tot 320 km. De Himalaya bevat meer dan 40 bergtoppen boven de 7000 meter hoogte en 9 toppen boven de 8000 meter, waarvan de hoogste, de Mount Everest, 8.850 meter bedraagt. Het gebergte overspant zes landen: Nepal, Tibet, India, Bhutan, Pakistan en Afghanistan. De Himalaya speelt een belangrijke rol in de Indiase en Tibetaanse mythologie, religie en literatuur.*

¹⁵¹ *Het Indische kastenstelsel (varna) onderscheidt vier hoofdkasten, namelijk: Brahmanen (priesters), Kshatriya's (strijders en heersers), Vaishya's (landbouwers, veehouders en handelaars) en Shudra's (burgers en arbeiders). In het tijdsgewricht waarin Siddhattha Gotama opereerde, waren de Kshatriya's de overheersende en leidende kaste (vóór de Brahmanen). Deze hoofdklassen worden verder onderverdeeld in talloze subklassen. Als vijfde categorie heeft men de onaanraakbaren, de paria's, de Dalits: zij worden als kasteloos beschouwd.*

De machtsverhouding tussen de twee hoogste standen, i.c. de Brahmanen en de Kshatriyas lijkt ook te variëren. In het gebied waarin de Boeddha opgroeide, domineerden de Kshatriyas (en was er waarschijnlijk van het latere viervoudige kasten-systeem nog geen sprake); ten westen van de Majjhimadesa hadden de Brahmanen zich opgewerkt tot de leidende kaste.

Het feit dat in de sutta's de afstamming van de Boeddha als 'koninklijk' beschreven staat, evenals het feit dat hij behoorde tot de Kshatriya-kaste, moet vooral bekeken worden in functie van de socio-economische situatie van het toenmalige India. Zijn edele afkomst maakte hem uiterst geschikt als leraar. Wie zou immers luisteren naar de woorden van een persoon uit een lagere kaste?

¹⁵² *Mahamaya (P.) Syn.: Mayadevi. Etymologisch is de naam Mahamaya op zijn minst verbazend. Mahamaya → maha+maya: maha = groot; maya = illusie, begoocheling. Mahadevi → maha+devi: maha = groot; devi = godin.*

¹⁵³ *Pajapati (P.) Syn.: Mahapajapati. Ze werd de pleegmoeder van Siddhattha nadat zijn moeder, Mahamaya, zeven dagen na de bevalling stierf. Zij huwde met Suddhodana en kreeg met hem twee kinderen, Nanda (Syn.: Sundarananda) en Sundari. Twee figuren die in de sutta's geregeld opduiken.*

¹⁵⁴ De Kshatriya-clans van de Shakyas en de Koliyas waren interfamiliaal nauw geliëerd. Beide clans waren trots op de zuiverheid van hun arisch Kshatriya-bloed en huwelijken tussen beide families waren schering en inslag. Dit neemt niet weg dat er tussen beide clans ook geregeld ernstige misverstanden bestonden. In de Commentaren van de Dhammapada (*P. Dhammapada Atthakatha*) wordt het verhaal verteld van de strijd om het water van de Rohini-rivier. Deze rivier—die trouwens nog steeds dezelfde naam draagt—vormde de grens tussen beide staten en het afgedamde water werd door de bevolking van beide staten gebruikt voor het besproeien van hun velden. Op een bepaald ogenblik werd het echter duidelijk dat er niet genoeg water voorhanden zou zijn voor alle velden. Dit economisch probleem groeide echter snel uit tot een potentieel gevaarlijke oorlogssituatie, waarna men de raad inriep van de Boeddha — *Dhammapada Atthakatha*, 25.

¹⁵⁵ *Anguttara Nikaya*, III.38

¹⁵⁶ *Mahapurisa lakkhana (P)*: de kenmerken van een groot man. Deze kenmerken worden vermeld en beschreven in de *Lakkhana Sutta*, *Digha Nikaya* 30. Algemeen wordt aangenomen, ook door *Bhikkhu Analayo*, dat deze 32 tekens een latere toevoeging zijn. Waarschijnlijk zijn de 32 kenmerken afkomstig uit de brahmaanse of vedische traditie.

¹⁵⁷ *Sutta-Nipata* III.11

¹⁵⁸ 'Rahula' (*P*): letterlijk: 'keten', 'boei'.

¹⁵⁹ Janssen, R. (2006), *De Boeddha over Wedergeboorte. Voordracht voor de Vrienden van het Boeddhisme*, dd. 10 juni 2006.

¹⁶⁰ *Bhanakas* of reciteerders genaamd—waren speciaal opgeleide groepen monniken—die een bepaald gedeelte van de canonieke teksten memoriseerden. Het zijn deze *bhanakas* die de overlevering van de *sutta's* hebben bewerkstelligd. Zij hebben de periode vanaf Boeddha's parinibbana (5de eeuw vóór GTR) tot aan de eerste geschreven versie van de teksten in het jaar 32 vóór GTR overbrugd. En misschien—waarschijnlijk—ligt ook daarin nog de belangrijkste bestaansgrond van de Sangha, namelijk als permanent doorgeefluik van de Dhamma door de eeuwen heen. Het zijn immers de monniken en nonnen die ervoor gezorgd hebben dat de leer van de Boeddha tot op heden gehoord kan worden 'door hen die weinig zand op de oogleden hebben'. In deze optiek gezien vormt de Sangha een bewaarmiddel voor de Dhamma. Deze stelling wordt ook geponeerd in de *Bhikkhu-Vibhanga* van de *Vinnaya*.

¹⁶¹ *Mahapadana Sutta*, *Digha Nikaya* 14

¹⁶² *Acchariya-abbhuta Sutta*, *Majjhima Nikaya* 123

¹⁶³ Jayawickrama, N., (2010), *The Story of Gotama Buddha: the Nidanakatha of the Jatakattakatha* (*), *The Pali Text Society, Oxford, UK*

(*) *Atthakatha*: een eerstehands commentaar in het Pali op een tekst van de boeddhistische canon.

¹⁶⁴ *De Buddhacarita*—letterlijk: 'de handelingen van de Boeddha'—is een episch Mahayana-gedicht van Asvaghosa, geschreven in het Sanskriet in de 1ste eeuw GTR. —

Cowell, Edward, B. (2005), *The Buddha-Carita or The Life of Buddha* — <https://www.ancient-buddhist-texts.net/Texts-and-Translations/Buddhacarita/Buddhacarita.pdf>

Asvaghosa, (2008), *Buddhacarita. Daden van de Boeddha*, Uitgeverij Ashoka, Rotterdam, Nederland

¹⁶⁵ Weise, Kai, (2013), *The Sacred Garden of Lumbini. Perceptions of Buddha's birthplace*, Unesco, Paris, France

¹⁶⁶ *Vakkali Sutta*, *Samyutta Nikaya*, 22.87

¹⁶⁷ *Mahaparinibbana Sutta*, *Digha Nikaya* 16.5.3

¹⁶⁸ Dit is de *catuparisa* (P.)—de viervoudige geleding, die de Sangha uitmaakt: monniken (P. *bhikkhus*); nonnen (P. *bhikkhunis*); mannelijke leken (P. *upasakas*) en vrouwelijke leken (P. *upasikas*).

¹⁶⁹ *Tathagata*: letterlijk: 'hij die zo gekomen is, zo gegaan is'. Het is een metafoor voor de Boeddha: 'hij die tot volmaaktheid gekomen is; hij die ontwaakt is'. 'Hij die op dezelfde manier als zijn voorgangers, naar de waarheid gegaan is. Hij die de weg gegaan is van alle ontwaakten [Boeddha's] vóór hem'. 'Hij die, als 'zoeker' uiteindelijk aangekomen is; zijn doel bereikt heeft'. De betekenis is de volgende: 'hij die, in zichzelf, de Zo-heid van de verschijnselen volledig heeft gerealiseerd'.

Tathagata is de titel die de Boeddha aan zichzelf gaf. Hij zag zichzelf niet als een 'persoon', maar als een 'proces': een proces van mentale en materiële verschijnselen die ontstaan en vergaan. In feite is er geen Boeddha, er is alleen maar een Boeddha-proces. *Dhamma*.

Als je dit inziet, heb je geen Boeddha nodig, mag je hem gerust loslaten. Ook de Boeddha is slechts een *upaya*. Als je erin slaagt één te worden met dit 'proces' vind je vrede, altijdurende vrede, innerlijke vrede: *nibbana*.

Janssen, Rob, (2016), *De Diamant-Sutra. Vajracchedika Prajnaparamita* p. 45, 17c — 'Tathagata is een ander woord voor Ware Werkelijkheid'.

¹⁷⁰ *Kusala en akusala zijn twee termen die in de sutta's door de Boeddha veel gebruikt worden. Het zijn de belangrijkste woorden waarmee hij moraliteit evalueert. Maar net als vele andere Pali-woorden is ook dit concept moeilijk éénduidig naar een westers begrip om te zetten of te vertalen. Veralgemeend kunnen we stellen dat kusala staat voor heilzaam, bekwaam, intelligent, deskundig, goed, recht, deugdzaam, verdienstelijk, gelukkig, gezond en welvarend—afhankelijk van de context waarin het woord gebruikt wordt. Terwijl akusala voor het tegenovergestelde staat: onheilzaam, onbekwaam, slecht... Anders gezegd: kusala en akusala zijn termen die de morele status van het menselijk denken, spreken en handelen beschrijven ten opzichte van 'de uiterste perfectie'—t.o.v. het summum bonum. Wanneer de Boeddha naar kusala verwijst gaat het over gedachten, woorden en daden die moreel goed of juist zijn, dus over zaken die geluk (P. sukha), bevrijding (P. vimutti) of innerlijke vrede en zelfrealisatie (P. nibbana) met zich brengen en/of er naartoe leiden. Kusala wijst naar ethische kwaliteiten en eigenschappen die moeten gecultiveerd worden omdat ze progressief naar nibbana leiden door de vernietiging van de drie vergiften (P. kilesas), namelijk onwetendheid, verlangen en afkeer. Het cultiveren van kusala-kwaliteiten verandert een 'wereldling' (P. puthujana) in een edel mens (P. puggala-ariya). Maakt van de dhammanuvatti een stroombetreder (P. sotapanna).*

¹⁷¹ *vinaya — letterlijk: 'datgene wat het slechte verdrijft'; het geheel aan regels, voorschriften en reguleringen die de Boeddha neerlegde om de Sangha en het leven van de bhikkhus en bhikkhunis in goede banen te leiden. We mogen niet vergeten dat de monniken aanvankelijk gewoonweg thuisloze zwervers waren, die leefden in een los verband. We zouden het nu gemakshalve hippies noemen. De vinaya kan soms erg gedetailleerd en gecompliceerd zijn. Veel van de regels zijn niet rechtstreeks gelinkt met het zich weerhouden van onheilzame activiteiten, maar speciaal in het leven geroepen om de opmerkzaamheid—alerte aandacht—te stimuleren én om de aandacht van de bhikkhus en bhikkhunis in het NU-moment vast te pinnen. In ieder geval: de bedoeling van de vinaya-regels is niet begrenzend, maar juist bevrijdend. Juristen zijn soms gefascineerd door de vinaya omdat het een van de oudste en [voor zijn tijd] meest gedetailleerde rechtssystemen op aarde is.*

¹⁷² *Zelfrealisatie is synoniem voor nibbana. Het is de bevrijding van de geest van de 'vergiften' (P. kilesas); van de 'mentale uitvloeisels' (P. asava's); van de cyclus van wedergeboorte (P. samsara)—van het bestendige 'worden' (P. bhava). Het is het graduele 'uitdoven'; het blussen van het vuur van verlangen, van afkeer en van onwetendheid. Zelfrealisatie staat voor verstillings (P. samatha); voor 'koel worden' (P. sitibhava); voor bevrijding (P. vimutti) en voor innerlijke vrede (P. santi).*

Zelfrealisatie wordt niet verkregen door geleende, ontvangen wijsheid van anderen (P. sutta-maya panna); noch door logisch en rationeel [maar geconditioneerd] denken (P. cinta-maya panna). Enkel door direct empirisch ervaren—ervaringswijsheid door zelfinzicht (P. bhavana-maya panna)—kan de yogi tot zelfrealisatie komen.

¹⁷³ Ouderdom, ziekte en dood zijn de drie hemelse boodschappers (Pali: deva-duta). Zie in dit verband: *Anguttara Nikaya* 3:35 (AN 3:35) en 3:36 (AN 3:36). Siddhattha zag deze drie 'hemelse boodschappers' vooraleer hij de wereld verzaakte. De tegenstellingen van deze hemelse boodschappers zijn: jeugd (Pali: yobbanamada), gezondheid (Pali: arogyamada), leven (Pali: jivitamada). Het zien van deze drie boodschappers, was een trigger voor Siddhattha, die hierdoor de instabiliteit van jeugd, de instabiliteit van gezondheid en de instabiliteit van het leven realiseerde.

¹⁷⁴ *samana* (P): een term die verwijst naar iemand die het leven leidt van een bedelmonnik of een thuisloze spirituele zwerver. Als groep zochten de samanas naar religieuze en/of filosofische wijsheid over de betekenis en het doel van het leven en de fundamentele aard van de werkelijkheid. Ze verwierpen het gezag en de leer van de brahmanen of de Vedische 'visie'. De Boeddha en zijn volgelingen maakten deel uit van deze groep spirituele zoekers of 'strevers'.

¹⁷⁵ Alara Kalama en Uddaka Ramaputta waren de twee bekendste spirituele leraren van die tijd in het Ganges-gebied. Beide leraren gingen verder dan de brahmaanse uitvoering van de vedische rituelen om de goden en de natuurkrachten gunstig te stemmen en hielden zich bezig met meditatie. Via Alara Kalama bereikte de Boeddha de sfeer van nietsheid (7de jhana—het niveau van concentratie); via Uddaka Ramaputta bereikte hij de sfeer van noch-voorstelling-noch geen voorstelling (8ste jhana— het niveau van absorptie).

¹⁷⁶ *panca vaggiya* (P) → *panca* = vijf; *vaggiya* = behorend tot een groep; gezellen. De *panca vaggiya* vertaal ik als de Vijf Gezellen.

¹⁷⁷ De Upanishads behoren tot de oergeschriften van de mensheid; niet enkel omwille van de verfijnde poëtische en literaire schoonheid, maar vooral omdat ze het wezen van de mens, de wereld en het bestaan duiden op een manier die helder én tijdloos is; op een manier die ieder 'kastjes-denken' overstijgt. De Upanishads vormen de bakermat voor de filosofie van de Advaita—non-dualiteit.

De Upanishads behandelen twee centrale concepten: Op de eerste plaats door de theorie van het Brahman en Atman: het Brahman, de universele geest en Atman, het individuele zelf. Brahman en Atman vormen in essentie éénzelfde beginsel. Het universele Brahman manifesteert zich in het individu als Atman. Op de tweede plaats door de wijziging in het concept van wedergeboorte. Vóór de Upanishads betekende kamma 'rituele handeling'. De Upanishads interpreteren echter kamma als 'het persoonlijk resultaat van iemands eigen handelingen'; d.i. wie goed doet mag rekenen op een goede wedergeboorte; wie kwaad doet op een slechte wedergeboorte. Ondanks dit gegeven blijft elke wedergeboorte — ook een goede!—echter een herhaling van onvrede; van lijden; van dukkha. Het finale doel moet dan ook zijn om te ontsnappen aan elke vorm van wedergeboorte. Dit kan enkel gerealiseerd worden wanneer Atman opgaat in het Brahman. Wanneer dit gebeurt wordt verlossing—Moksha—bereikt.

Alhoewel de Upanishads op vele punten diametraal t.o.v. de Dhamma staan, wijzen ze naar vrijheid en bevrijding door de herkenning van de Mens als het Zelf —het Brahman en Atman zijn identiek aan elkaar: Atman is de individuele manifestatie van het Brahman—door de herkenning van ons eigen bewustzijn als hét Bewustzijn. Door hun enorme diepgang ontmaskeren de Upanishads de erbarmelijke schraalheid van de slavenreligies: de Upanishads geven inzicht; de monotheïstische godsdiensten komen niet veel verder dan goedkope afgoderij.

¹⁷⁸ van Boven, Rob, (2022), Oordeel als wapen, Boeddhistisch Dagblad, dd. 26 januari 2022

¹⁷⁹ Mahasi Sayadaw, (2016), *Manual of Insight*, p. 455-456

¹⁸⁰ 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 verzaking.

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 paccekabuddhas te omschrijven.

Paccekabuddhas zijn boeddhas die op eigen kracht compleet en volkomen tot zelfrealisatie komen. Zij komen tot bevrijding door inzicht in de non-substantialiteit van de dingen (P. anatta). Deze Boeddhas zijn echter geen leraars: zij verkondigen hun inzicht niet aan anderen. Dit kan twee oorzaken hebben: ofwel beschikken ze niet over de noodzakelijke perfecties (P. paramis) om te onderwijzen; ofwel zijn er op dat moment in hun omgeving geen kandidaten aanwezig die beschikken over de nodige kwalificaties om de Dhamma te begrijpen.

Paccekabuddhas worden soms 'stille Boeddhas' genoemd. Zie: Kloppenborg, Ria, (2006), *The Paccekabuddha: A Buddhist Ascetic. A Study of the Concept of the Paccekabuddha in Pali Canonical and Commentarial Literature* p. 26 — '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'.

¹⁸¹ Mara—letterlijk 'de vernietiger'; het is een metafoor voor de verleider, de heerser over het rijk van het zintuiglijk verlangen; de begeerte; de hartstochten die de mens overweldigen; het kwade; de duivel; de misleiding; de wisselvalligheid; de onbetrouwbaarheid en de willekeur van het bestaan; (de hunkering naar) seksueel genot en de personificatie van de dood (in Tibet wordt hij afgebeeld als Yama). Kortom: het is een metafoor voor de Grote Illusie dat er een 'zelf' bestaat.

Het is deze begoocheling die ons belet om los te komen van gehechtheid en om tot realisatie te komen. Mara is het wanhopige verlangen naar een 'zelf' of naar een wereld die (in de ogen van de onwetende mens) begrijpelijk, hanteerbaar en veilig is.

Mara is enkel te overwinnen door 'inzicht' in de ware aard van de verschijnselen. Yatha bhuta. De beoefenaar die dit inzicht verwerft—beter: die dit experiëntieel ervaart—wéét dat Mara (net als Boeddha trouwens) slechts een concept is. Uiteindelijk zijn Mara en Boeddha één. Zoals alles één is.

¹⁸² Rohitassa Sutta, Samyutta Nikaya 2.26

¹⁸³ 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.'

¹⁸⁴ dibbacakkhu (P): het goddelijk oog; het oog van wijsheid; het derde oog.

¹⁸⁵ van Dam, Hans, (2015), *Boeddhistisch Dagblad*, dd. 13 december 2015, Hokjes, hekjes en haakjes — 'Voor mij is niet-weten geen onwetendheid en geen hoger weten. Het is geen dwaasheid en geen wijsheid. Het is het onvermogen dwaasheid te onderscheiden van wijsheid—of wat dan ook van wat dan ook. Niet weten is steno voor: niet weten te onderscheiden. Natuurlijk, ik kan wel onderscheid maken en dat doe ik ook, of moet ik zeggen, dat overkomt me ook – onophoudelijk. Neem alleen al deze zinnen. Maar ik kan geen enkel onderscheid hard maken: subject-object, binnen-buiten, lichaam-geest, lust-liefde, jij-ik, bezit-diefstal, per ongeluk-expres, feit-theorie, lijden-geluk, hoog-laag, leugen-waarheid, goed-kwaad, autochtoon-allochtoon, vriend-vijand, liefde-haat, gezond-ziek, valide-invalide, werelds-spiritueel, leerling-meester, normaal-gek, hoofd-hart, illusie-werkelijkheid, stoel-kruk, essentie-bijzaak, bewustzijn-gedachte, vroeger-nu-later, alles loopt in elkaar over. Hoe dieper ik op een verschil inga, hoe meer het me ontglipt. Hoe langer ik kijk, hoe minder ik zie. Woordenboeken en encyclopedieën helpen niks: woorden verwijzen naar woorden, lemma's naar lemma's, meer dan ik ooit kan bevatten, meer dan ik ooit kan onthouden. Bij nader inzien houden mijn onderscheidingen geen stand. Ze zijn niet van schok-beton maar van chocola—ze smelten op mijn tong. Ze zijn van kalksteen—ze verbrokkelen onder mijn voeten. Ze zijn van drijfzand—ik zak er steeds dieper in weg. Begrippen blijken zeepbellen, theorieën kaartenhuizen, visies oogkleppen, geboden schoten in het duister, leefregels slagen in de lucht. Sommigen noemen dit non-dualiteit maar mij is dat te metafysisch. Te triomfantelijk. Te diep. Ik heb geen duikbrevet gehaald; ik ben door het ijs gezakt. Boven mij geen lucht-ruim, onder mij geen bodem, ik zweef maar wat, als zeewier, een vloeibaar onderzeedier. Niet weten is voor mij een acuut, nee een chronisch, nee een chronisch-acuut besef van de grondeloosheid van ieder onderscheid—inclusief dat tussen gegrond en grondeloos. Onderscheidingen verdwijnen niet in een radicaal niet weten, zoals mensen weleens menen; bij mij in ieder geval niet. Ze worden erdoor gerelativeerd. Ze komen tussen haakjes te staan. Tussen aanhalingstekens. Tussen vraagtekens. Steeds als zich een gedachte voordoet, een weten, een verschil, een oordeel, een standpunt, een stellingname, een dilemma, een paradox, haal ik spontaan mijn mondhoeken op.'

¹⁸⁶ miccha-ditthi (P): een verkeerde kijk op de dingen. Datgene wat voortspruit uit onnadenkendheid (P miccha-patipatti-avijja) of uit een gebrek aan inzicht, d.i. zich niet duidelijk bewust zijn ofwel het niet juist interpreteren van fysieke, mentale, zintuiglijke en emotionele ervaringen (P. apatipatti-avijja).

¹⁸⁷ Zie mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Atthakavagga. De Vrede van de Boeddha*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland. Dit boek is gratis te downloaden via deze link: <https://tilorien.org/atthakavagga.pdf>

¹⁸⁸ Fuller, Paul, (2005), *The Notion of Ditthi in Theravada Buddhism*, Oxford Centre for Buddhist Studies, RoutledgeCurzon, London, UK

¹⁸⁹ Mara is de personificatie van het kwade, het vilaine, de dood. Maar in veel gevallen (zoals bij de dood) is het een personificatie van de gewone gang van de dingen. De Zo-heid. Het 'proces' van ontstaan en vergaan. Dhamma. Daar hoort geen negatieve connotatie bij. Wanneer we dat doen spelen opnieuw sankharas van afkeer op. Sankharas zijn mentale formaties of toevoegingen die onze gelijkmoedigheid stevig aantasten.

¹⁹⁰ upadana (P): upadana (P). De Pali-canon vermeldt vier soorten hechting: hechting aan sensualiteit; hechting aan opinies; hechting aan precepten, riten en rituelen en hechting aan een 'zelf', een 'ik', een 'ziel'.

¹⁹¹ Het levenswiel: het wiel van het cyclische bestaan; het wiel van 'wording' (P. bhavacakka) is bekend binnen alle stromingen van het boeddhisme maar het vindt zijn mooiste kunstzinnige realisatie als muurschildering op de buitenmuren van Tibetaanse tempels en kloosters. Het levenswiel is de grafische voorstelling van samsara. Het toont visueel hoe de mens gevangen zit in de cyclus van ontstaan en vergaan.

¹⁹² Sammaditthi Sutta, Majjhima Nikaya 9

¹⁹³ Paticca samuppada (P): Afhankelijk ontstaan. De keten van oorzaak en gevolg. 'Doordat dit er is, is er ook dát; uit het ontstaan van het ene ontstaat het andere. Dat wil zeggen: met onwetendheid (P. avijja) als voorwaarde, ontstaan wilshandelingen (P. sankharas); met wilshandelingen als voorwaarde, ontstaat bewustzijn (P. vinnana); met bewustzijn als voorwaarde ontstaan geest en lichaam (P. namarupa); met geest en lichaam als voorwaarde ontstaat de zesvoudige zintuigbasis (P. salayatana); met de zesvoudige zintuigbasis als voorwaarde ontstaat contact (P. phassa); met contact als voorwaarde ontstaan gewaarwordingen (P. vedana); met gewaarwordingen als voorwaarde ontstaat begeerte (P. tanha); met begeerte als voorwaarde ontstaat hechten (P. upadana); met hechten als voorwaarde ontstaat 'worden' (P. bhava); met 'worden' als voorwaarde ontstaat geboorte (P. jati); met geboorte als voorwaarde ontstaan ouderdom en dood, verdriet, weelagen, pijn, smart en wanhoop (P. jara maranam). Dit is de bron waaruit deze hele hoop van diepe ellende (P. dukkhakkhandhassa samudaya) (*) ontstaat.'

(*): dukkhakkhandhassa samudaya: 'het ontstaan van een hele hoop van diepe ellende' → dukkhakkhandhassa → dukkha+khandhassa: dukkha = lijden, ellende; khandhassa = hoop, massa; samudaya = ontstaat, voortvloeien uit.

¹⁹⁴ De lakmoesproef: probeer eens te mediteren op het 'zelf'. Blijf proberen. Steeds opnieuw. Zonder ophouden. Tot je inziet dat het niet lukt. Hoe erg je je ook inspant, je geest loopt hopeloos vast. Je geest draait dol. Elke poging is ijdel omdat het 'zelf', het 'ik' niet bestaat. Het 'zelf', het 'ik' is slechts een voor waar aangenomen leugen. Fake news. Nepnieuws. Dit inzicht verandert je leven.

¹⁹⁵ 'stasis': de toestand waarin verschijnselen niet veranderen, niet bewegen, niet vooruitgaan. Waarin de verschijnselen zich bevinden in een 'bevroren' toestand.

¹⁹⁶ De uitdrukking 'weinig stof op de oogleden hebben' wordt voor het eerst gebruikt in de Sacca-Vibhanga Sutta, Majjhima Nikaya 141.

Nadat de Boeddha in Bodhgaya tot Zelfrealisatie was gekomen besloot hij het door hem verworven inzicht te verkondigen aan hen 'die weinig stof op de oogleden hebben'. Eerst dacht de Boeddha aan zijn twee leermeesters Alara Kalama en Udakka Ramaputta, maar beide waren overleden. Dan zocht de Boeddha de vijf ascetische gezellen op waarmee hij gedurende jaren zijn lot had gedeeld in de grotten van het Dungeshwari-gebergte. Hij verkondigde hen, in het Hertenkamp in Sarnath, de Vier Edele Waarheden, waardoor het 'Wiel van de Leer' (P. Dhammacakka) in beweging werd gezet.

De betekenis van de uitdrukking is de volgende: het is pas wanneer de dhammanuvatti verder kijkt dan zijn geconditioneerde werkelijkheid—i.c. wanneer hij weet en ziet wat de aard (de 'zo-heid') van de dingen 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 dán, priemt het licht door het bladerdak.

¹⁹⁷ 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 geconditioneerde dingen 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 geconditioneerde dingen tot rust brengen (laten uitdoven) leidt tot geluk.

De Visuddhimagga van Buddhaghosa definieert 'anicca' als volgt: 'Het is het verschijnen, voorbijgaan en veranderen van de dingen, of het verdwijnen van dingen die zijn ontstaan of zijn opgekomen. Dit betekent dat deze dingen nooit op één bepaalde manier standhouden, maar van moment tot moment verdwijnen, veranderen en oplossen'.

¹⁹⁸ Elke dag mediteren vereist een constante doortastendheid, ook als je er geen zin in hebt. Doe het met vreugde. Vermijd dat er ongemak ontstaat. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar daar gaat het uiteindelijk om. Gelijkmoe­dig de dingen aanvaarden zoals ze zijn. Upekkha—de plaats waar de andere drie brahmavihara's samenkomen en congrueren.

¹⁹⁹ Analayo, Bhikkhu, Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana—De directe weg naar bevrijding p. 187

²⁰⁰ upekkha (P.) → upa+ikkha: upa = op een onpartijdige manier, op juiste wijze, op een rechtvaardige wijze; ikkha = zien, ontwaren, beschouwen. De etymologische betekenis van upekkha is dus 'op juiste wijze zien', 'op onpartijdige wijze beschouwen', dat wil zeggen zonder gehechtheid of afkeer.

²⁰¹ Sutta Nipata 3.726

²⁰² Chah, Ajahn, (1992) A Still Forest Pool: The Insight Meditation of Ajahn Chah, quoted from Jack Kornfield and Paul Breiter.

²⁰³ Latukikopama Sutta, Majjhima Nikaya 66

²⁰⁴ Tatiya Samadhi Sutta, Anguttara Nikaya 4.94

²⁰⁵ Zie voor meer informatie: 'The Progress of Insight (Visuddhinana-katha)' van Mahasi Sayadaw (1994)—'Deze methode van meditatie wordt 'naakt inzicht' genoemd omdat het inzicht wordt verkregen door het realiseren van inzicht bij de dhammanuvatti in de drie kenmerken van het bestaan, zonder voorafgaandelijk volledige meditatieve absorptie [upacara samadhi of appana samadhi] te verwezenlijken.'

Zie ook: Hart, William, (2010), Het Leven als Kunst met Vipassana Meditatie p. 127 e.v.

²⁰⁶ upacara samadhi (P.): letterlijk: 'de directe buurman van jhana'; syn.: toegang- of aangrenzende concentratie: dit is de meditatieve toestand, direct voordat of nadat de beoefenaar uit de eerste jhana komt. In deze toestand zijn de vijf hindernissen inactief. Hierdoor is de aandacht erg krachtig en gefocust. Hoe? De beoefenaar tracht zolang mogelijk met zijn aandacht bij het meditatie-object te blijven. Daarbij is het de bedoeling dat hij zijn grenzen zoveel mogelijk verlegt (van één minuut, naar tien minuten, naar een half uur). Leg de aandacht op het meditatie-object (bvb. de adem) niet zozeer op de afzonderlijke onderdelen (de afzonderlijke in- en uitgaande adem), maar op de ademhaling als een coherent en continu geheel dat je lichaam 'verzadigt' (de 3de instructie van de Anapana Sutta). Dat zal de 'absorptie' in een latere fase gemakkelijker maken. Het realiseren van de 1ste jhana is erg belangrijk voor de beoefenaar: het is een 'aange­name' toestand, waardoor de volgende jhanas 'automatisch' bereikt worden.

²⁰⁷ *appana samadhi* (P): letterlijk: 'volkomen of gefixeerde concentratie': wanneer de geest zich twee uur zonder onderbreking op een object kan concentreren. Dit noemt men meditatieve absorptie of ook *jhana*-absorptie. *Appana samadhi* is het niveau van concentratie waarin de beoefenaar a.h.w. 'verzinkt in' of 'versmelt met' het meditatie-object. Hij wordt één met zijn meditatie-object (P. *ekaggata*). Dit is de 4de *jhana*. De yogi ervaart 'ruimte' en 'aanvaarding' (P. *upekkha*). Zo 'ontstaat' een andere soort bewustzijn (P. *jhana citta*). De 4de *jhana* is een erg aangename gemoedstoestand. Maar opgelet: verwar deze vreugdevolle gemoedstoestand niet met zelfrealisatie. De *samatha jhanas* leiden uitsluitend tot tijdelijke geestestoestanden van kalmte. *Samatha jhanas* plukken slechts—tijdelijk—'de apen uit de boom', namelijk zolang de *jhana*-toestand behouden blijft. Voor zelfrealisatie (P. *nibbana*) is inzicht (P. *panna*) nodig. Daar kunnen énkel de *vipassana jhanas* voor zorgen (door het realiseren van inzicht in de *tilakkhana*).

²⁰⁸ *parikamma samadhi* (P): letterlijk 'begin of inleidende concentratie'). Het is het stadium van de voorbereidende oefeningen om tot concentratie te komen, o.m. het richten van de aandacht op het meditatie-object.

²⁰⁹ Een metafoor voor gelijkmoedigheid is een berg. Een berg ondergaat schijnbaar onbewogen de wisseling der seizoenen, temperaturen en natuurelementen.

²¹⁰ *Ganakamoggallana Sutta*, *Majjhima Nikaya* 107

²¹¹ 'oorspronkelijk gezicht': een prachtige metafoor voor onze wáre natuur (van Zenmeester Eihei Dogen). Wanneer er geen golven zijn, zien we de oceaan; wanneer er geen wolken zijn, zien we de blauwe lucht; wanneer we ons niet identificeren met onszelf, zien we onze wáre natuur; ons 'oorspronkelijk gezicht'.

Niet-identificeren met onszelf wil zeggen: "In wat je ziet, slechts zien wat gezien is; in wat je hoort, slechts horen wat gehoord is; in wat je ruikt, slechts ruiken wat er te ruiken valt; in wat je proeft, slechts smaken wat er te smaken valt; in wat je voelt, slechts voelen wat gevoeld is; in wat je waarneemt, slechts waarnemen wat waargenomen is." (*Bahiya Sutta*, *Udana* 1-1)

²¹² *sabhava citta*: *sabhava* = de oorspronkelijke, intrinsieke natuur; *citta* = geest, bewustzijn, hart.

²¹³ *acala*: het permanente, het onwankelbare, het onwrikbare. Hier in de betekenis van 'nibbana'.

²¹⁴ *sakkaya-ditthi* (P.) → *sakkaya+ditthi*: *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 dat er een bestendig 'ik' bestaat.

²¹⁵ *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.*

²¹⁶ *vicikiccha (P); Syn.: kankha = twijfel. Alhoewel beide termen door elkaar gebruikt worden, bestaat er toch een essentieel verschil tussen beide: vicikiccha is gelieerd aan meditatie (samadhi kan niet bereikt worden wanneer de beoefenaar niet gezuiverd is van vicikiccha); kankha is verbonden met spirituele vooruitgang (sotapanna kan niet bereikt worden door een dhammanuvatti die niet gezuiverd is van kankha).*

²¹⁷ *Voor een uitgebreide bespreking verwijs ik naar mijn boek Sotapattimagga. Het Pad van de Stroombetreder. Dit boek kan je gratis downloaden via volgende link: <https://tilorien.org/sotapattimagga.pdf>*

²¹⁸ *Andrew Olendzki, (2020), What's in a word? Sangha, Tricycle Magazine, Summer 2020*

²¹⁹ *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16*

²²⁰ *Dhammapada, Gathas #328-330*

²²¹ *adhitthana: volharding; vastberadenheid; kordaatheid. Adhitthana paramita: de perfectie van vastberadenheid. Het is de heilzame eigenschap van besluitvaardigheid; het is één van de 37 factoren die tot Verlichting leiden (P. bodhipakkhiya dhamma).*

²²² *Upaddha Sutta, Samyutta Nikaya, 45.2*

²²³ *'Geboorte is ten einde, het spirituele leven is geleefd, wat gedaan moest worden is gedaan, er is geen verdere toestand van bestaan'. Deze zin is de standaardomschrijving die in de sutta's gebruikt wordt om aan te geven dat het arahantschap bereikt werd.*

²²⁴ *Samyutta Nikaya (7,1,9)*

²²⁵ *Conditionering slaat op onze geconditioneerde aard: idappaccayata (P): letterlijk 'deze/die conditionaliteit'. Het is de term voor het causale principe (Afhankelijk Ontstaan—*paticca samuppada*) dat de Boeddha ontdekte op de avond van zijn Ontwaken: alle dingen ontstaan en vergaan wanneer bepaalde oorzaken (P. *hetu*'s) en voorwaarden (P. *paccaya*'s) vervuld zijn. In de *sutta*'s wordt dit honderden malen herhaald: 'Uit dit volgt dat. Uit het ontstaan van dit, komt dat voort. Wanneer dit er niet is, is dat er ook niet. Uit het vergaan van dit, volgt het vergaan van dat'. Om *dukkha* en stress te beëindigen, is het nodig dat de *dharmavutti* dit causale principe begrijpt in termen van krachten en omstandigheden die ervaren worden door directe ervaring, niet door toevlucht te nemen tot externe (zgn. 'hogere', maar—in se—*illusoire*) krachten.*

²²⁶ *Maha-Vedala Sutta, Majjhima Nikaya 43*

²²⁷ *Waar de canon van het Theravada in de Pali-taal genoteerd werd, is dit voor het Mahayana en het Vajrayana het Sanskriet.*

²²⁸ *Angulimala (P): letterlijk 'keten van vingers'. In de *sutta*'s van de Pali-canon wordt hij beschreven als een genadeloze moordenaar die spijt kreeg en het boeddhisme ging beoefenen. Zijn verhaal wordt gezien als voorbeeld van het menselijke potentieel om spirituele vooruitgang te bewerkstelligen.*

²²⁹ *Het 'doden' in de tekst staat hier voor 'loslaten'; je er niet aan 'hechten'.*

²³⁰ Asava's zijn 'bezoedelingen' of 'kankers'. Syn.: kilesas. Asava's zijn gehechtheden en fictieve ideeën die automatisch ontstaan door het zintuiglijk contact met de buitenwereld. Het gaat hier om vier bezoedelingen: zintuiglijke lust (P. kama-asava); onwetendheid (P. avijja-asava); vastgeroeste persoonlijke meningen/inzichten (P. ditthi-asava); gehechtheid aan het bestaan (P. bhava-asava). Het woordgebruik van 'asava' is vooral functioneel: alles wat het bewustzijn intoxiceert wordt 'asava' genoemd. Asava's zijn mentale kankers die de dhammanuvatti geketend houden aan 'worden' (aan samsara); het zijn kankers van de geest die zijn spirituele vooruitgang naar bevrijding blokkeren.

Zoals supra reeds aangehaald, catalogeert de Abhidhamma de asava's als volgt:

—de kanker van zintuiglijk verlangen (P. kamasava → kama+asava: kama = zintuiglijke begeerte; asava = bezoedeling): het verlangen naar vormen; naar geluiden; naar geuren; naar smaken; naar tactiele dingen en naar gedachten; asava = bezoedeling.

—de kanker van 'worden', van bestaan (P. bhavasava → bhava+asava: bhava = 'worden', ontstaan, tot geboorte komen; asava = bezoedeling): het verlangen naar een voortdurend of eeuwig bestaan (P. bhava-tanha) ofwel in de materiële (P. rupaloka) ofwel in de immateriële wereld (P. arupaloka).

—de kanker van onwetendheid (P. avijjasava → avijja+asava: avijja = niet-weten, onwetendheid, verwarring, confusie—in de betekenis van 'verkeerd' weten, zoals (a) het verkeerde idee dat er een 'ik' of een 'zelf' (P. atta) bestaat; (b) het onheilzame aanzien voor het heilzame; (c) het vergankelijke zien als onvergankelijk; (d) het onwerkelijke onderkennen als werkelijk; (e) het zelfloze aanzien als een stabiele kern, enz...;

—de kanker van valse opinies (P. ditthasava → ditthi+asava: ditthi = opinie, in negatieve zin; negatieve connotatie; asava = bezoedeling).

²³¹ In essentie is alles met elkaar verbonden door onnoemlijk veel oorzaken (P. hetu's) en voorwaarden (P. paccaya's): in de standvastige kalmte, in de groeiende gelijkmoedigheid en in de penetrerende aandacht van het ontwaakte bewustzijn is er géén plaats voor geboorte, is er géén plaats voor sterven. Er is énkél eeuwige energie, het samenvloeden met de tijd- en vormloze dimensie (de ruimte waar geen enkele substantie, geen enkele kern, geen ziel te vinden is) die voorbij de tijdelijkheid van alle verschijnselen bestaat. Deze wijsheid leidt tot de vernietiging van elk verlangen. Zodra het verlangen vernietigd is, is er geen dukkha meer. Nibbana is de vernietiging van verlangen, wat synoniem is met de opheffing van dukkha.

²³² Tatiyabodhi Sutta, Udana, ud. 1.3

²³³ *Het Doodloze (P. amata; Skr. amrita). Voor de Brahmanen was 'amrita' (Skr. = onsterfelijk) synoniem voor (de wereld van) onsterfelijkheid, voor de hemel, de plaats van het eeuwige leven. Amrita was de nectar die onsterfelijkheid verleende. Voor de Boeddha was 'amata' (P.) een epitheton voor het Doodloze, voor Nibbana. Voor wat hij omschreef als 'amatam padam'—'de weg, de staat, de toestand van het Doodloze'. Het Doodloze was voor de Boeddha geen fysieke plaats, maar een gemoeds- of geestestoestand waar geen 'dood' bestaat. Er bestaat geen 'dood', omdat er in die toestand ook geen 'geboorte' bestaat. In de Dhammapada, Gatha #114 zegt de Boeddha het volgende: 'Iemand kan honderd jaar leven zonder het Doodloze te zien. Beter is één enkele levensdag van iemand die het Doodloze ziet.'*

²³⁴ 'zien' is het persoonlijk realiseren van dit proces: het herkennen, erkennen en er één mee worden. Het is het penetreren, het doordringen, het 'ervaren' van de wijsheid die in dit proces verscholen zit. Pativedha.

²³⁵ 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 'drievoudige weten'—van Siddhattha Gotama vlak vóór zijn ontwaken.

²³⁶ *anapanasati (P.) → anapana+sati: anapana = de inkomende en uitgaande adem; sati = aandacht, opmerkzaamheid. Anapanasati = aandacht op de ademhalingscyclus.*

²³⁷ Gunaratana, Bhante, (2001) *Eight Mindful Steps to Happiness. Walking the Buddha's Path*—'The Buddha's many meditation techniques are like a fully stocked medicine cabinet. You cannot swallow all the medications at once, nor can you practice everything in the Four Foundations of Mindfulness all at once. You start with whatever comes up in the process of working with that but it will settle down. When your mindfulness becomes strong and sharp, the mind will naturally begin investigating the more profound aspects of Buddha's teachings.'

²³⁸ Blezer, Henk, (2022), *Mijn beste! Nu begint het bij je te dagen dat je sterft! Je gaat deze wereld verlaten*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 04 januari 2022

²³⁹ *vimutti (P.): → vi+mutti: vi = speciaal, bijzonder, dieper, op een speciale manier; vi = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; mutti = vrij maken, bevrijding, zelfrealisatie.*

²⁴⁰ Dogen, Eihei, (2007), *Shobogenzo*

²⁴¹ Hetherington, Ian, (2012), *Chronicles of Dhamma, Fulfilling the Teaching of the Buddha* p. 70

²⁴² *Upadda Sutta, Anguttara Nikaya 3.136*

²⁴³ *Baggini, Julian, (2011), The Ego Trick: What Does It Mean To Be You? p. 266*

²⁴⁴ *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16*

²⁴⁵ Spekschoor Emy, *Boeddhisme en humanisme*, [https://humanistische-canon.nl/venster/spiritualiteit/boeddhisme-en-humanisme/humanistische Canon](https://humanistische-canon.nl/venster/spiritualiteit/boeddhisme-en-humanisme/humanistische_Canon) — 'In onze cultuur wordt het boeddhisme vaak omschreven als één van de wereldgodsdiensten. Interessant is echter dat het boeddhisme een non-theïstische traditie is waarbij het zich niet uitspreekt over het wel of niet bestaan van een God of meerdere goden. Dat het boeddhisme geen godsbegrip hanteert is in het geestelijke klimaat waarin zij ontstond vijf a zes eeuwen voor Christus in India een revolutionaire benadering. In India, geworteld in Hindoe-tradities, geloofde men dat je goed leefde als je gehoorzaam was aan de goden. Siddhartha Gautama Boeddha, op wiens gedachtegoed het boeddhisme is gebaseerd, geloofde dat mensen de mogelijkheid in zich dragen om hun humaniteit, hun waarachtige menselijkheid, ten volle te ontplooien en onvoorwaardelijk daaruit te kunnen leven. Men is niet afhankelijk van goden om tot volledige ontplooiing te komen, al is er binnen de boeddhistische traditie hiervoor wel ruimte. (...) Het boeddhisme heeft geen theocentrische maar een antropocentrische focus: niet god maar de mens en zijn beleving staat centraal. Een opvatting dat we eeuwen later terugzien in het westen in de Verlichting. De Boeddha wordt in deze traditie dan ook niet als een god gezien, maar als de meest voltooide, waarachtige mens.'

²⁴⁶ *sampajanna (P)* → *sam+pa+janna*: *sam* = in zijn geheel, volledig, alles omvattend, maar 'sam' heeft ook nog een andere betekenis: correct, zuiver; *pa* = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *janna* = weten, begrijpen. *Sampajanna* vertaal ik als 'helder bewust, met een diepgaand begrip van de vergankelijkheid (in de eerste plaats van het 'ik').'

²⁴⁷ *dipa (P)* heeft twee betekenissen in het Pali: (a) eiland en (b) lamp. Beide metaforen zijn even bruikbaar en toepasselijk. Een prachtige illustratie van de consistentie van de Pali-canon.

²⁴⁸ Ajahn Chah, (2001), *Being Dharma. The Essence of the Buddha's Teachings* p. 127

²⁴⁹ *sambojjhanga* (P.): de Zeven Verlichtingsfactoren, namelijk: aandacht (P. sati); penetrerend, dissecerend onderzoek van verschijnselen (P. dhammavicaya); energie (P. viriya); vreugde (P. piti); kalmte (P. passaddhi); concentratie (P. samadhi) en gelijkmoedigheid (P. upekkha). Deze zeven factoren vormen de noodzakelijke vereisten om de wijsheid van een boeddha te verwerven. De Sambojjhanga maken deel uit van de Bodhipakkhiya Dhamma: zeven sets van 37 individuele factoren/kwaliteiten/eigenschappen, die tot Verlichting leiden.

Helder weten en bevrijding uit dukkha worden gerealiseerd door de beoefening en ontwikkeling van de zeven ontwakingsfactoren.

Voor meer uitleg over de zeven ontwakingsfactoren, verwijst ik naar de Mahasatipatthana Sutta, Digha Nikaya 22. Voor de Nederlandse vertaling en uitleg, zie mijn boek: Dubois, Guy, (2020), Satipatthana. Het Pad naar Zelfrealisatie p. 175 e.v.

²⁵⁰ "'dit is een ongeëvenaarde weg' → vert. van 'ekayana magga' (P.). Ekayana = letterlijk: slechts doorgang (kunnen) geven aan één persoon (zoals een smal voetpad); magga = een weg, een pad.

Ekayana kan op diverse manieren worden uitgelegd:

1. Het is de 'enige' weg, in de betekenis van: er is geen andere weg voor de yogi die tot bevrijding wil komen.
2. Het is een weg die 'alleen' moet belopen worden: het is een individuele weg.
3. Het is de weg die door de 'Ene' (= de Verhevene, de Boeddha) gegaan werd.
4. Het is de weg die slechts tot één bestemming leidt: bevrijding en zelfrealisatie.
5. Het is de 'directe' weg, zonder omwegen.

Sommige leraars, o.m. Bhikkhu Sujato, geven nog een andere betekenis aan 'ekayana', namelijk als een 'convergentiepunt'; een 'punt van samenkomst' of 'eenwording', i.c. 'een punt waar verschillende vormen van beoefening samenkomen, wat resulteert in een verenigde of geïntegreerde weg'. Maar deze opinie wordt niet unaniem gevolgd. Zie: Analayo, Bhikkhu, (2016), Meer zicht op satipatthana p. 24 e.v.

De exacte betekenis van 'ekayana magga' is dus niet duidelijk, alhoewel alle interpretaties in eenzelfde richting wijzen, namelijk naar het uitzonderlijke belang dat deze sutta heeft voor inzichtsmeditatie (P. vipassana). Wat absoluut overeenkomt is de diepere betekenis die de Boeddha eraan gaf: het is zonder enige twijfel een 'ongeëvenaarde' weg om tot zelfrealisatie te komen. Daarom verkies ik dit woord boven alle andere die doctrinaire twist of discussie (kunnen) oproepen."

²⁵¹ Satipatthana Sutta, Digha Nikaya 22

²⁵² *nibbana* (P.); Syn. *nirvana* (Skr.): het doven (van een vlam). Nibbana is een toestand die gewone begrippen te boven gaat. Het is de vernietiging, het wegsterven van zintuiglijke verlangens (P. *lobha*, *raga*), haat (P. *dosa*) en onwetendheid (P. *moha*, *avijja*), de drie fundamentele karakterfouten. Nibbana = Zelfrealisatie.

²⁵³ *kayanupassana* (P.) → *kaya+anupassana*: *kaya* = lichaam; *anupassana* = het voortdurend intensief vestigen van aandacht. Door deze continue, voortdurende, intensieve aandacht blijft het bewustzijn vrij van kilesas.

Sayadaw U. Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice* p. 18 — 'Anupassana is ardent effort (P. *atapa viriya*), mindfulness (P. *sati*), concentration (P. *samadhi*) and wisdom—clear comprehension (P. *panna*) and its benefit is to know correctly, clearly in order to see the true nature of phenomena.'

²⁵⁴ *vedananupassana* (P.) → *vedana+anupassana*: *vedana* = gewaarwordingen/gevoelens; *anupassana* = het voortdurend intensief vestigen van aandacht.

²⁵⁵ *cittanupassana* (P.) → *citta+anupassana*: *citta* = geest/bewustzijn; *anupassana* = het voortdurend intensief vestigen van aandacht.

²⁵⁶ *dhammanupassana* (P.) → *dhamma+anupassana*: *Dhamma* = de leer; *anupassana* = het voortdurend intensief vestigen van aandacht.

²⁵⁷ Dit boek kan gratis gedownload worden via volgende link: <https://tilorien.org/satipatthana.pdf>

²⁵⁸ *Dhammapada*, Gatha #160: 'Atta hi attano natho' — 'Ieder is zijn eigen beschermer!'

²⁵⁹ Chah, Ajahn, (1982) *Questions and Answers with Ajahn Chah*

²⁶⁰ Upul Gamage is de residentiële meditatieleraar in het Nilambe Buddhist Meditation Center in Sri Lanka.

²⁶¹ *Waarheid: (P) Saccadhamma → sacca+Dhamma: sacca = de waarheid, dat wat waar is, i.c. wat waar was in het verleden; waar is in het heden en waar zal zijn in de toekomst; Dhamma = de Leer. Saccadhamma = de ware Leer = de ware aard van de realiteit = samengevat in 10 woorden: 'Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.'* (Dhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya 56.11)

De ontkenning van deze waarheid—zoals ze zich op elk moment aan ieder van ons onthoudt—dogmatisch in een dwingende sectaire religie gieten, is verderfelij en verwerpelij. Dit zijn broodjeaapverhalen die inspelen op latente verlangens en angsten van onwetende mensen. Dit geldt voor elke sekte, hoe monstrueus groot en machtig ze ook is. Of hoe immens belangrijk de volgelingen hun sekte ook vinden. Waarheid is niet gebonden aan enig dwingend karakter. Noch aan de macht van het aantal. Nooit.

²⁶² *Dhamma is een heilsleer, een individualistische ervaringsleer die aan zijn beoefenaars hoge eisen stelt zowel op ethisch als op intellectueel gebied. Het is een individualistische leer omdat de beoefenaar de waarheid van de dingen zélf moet ontdekken. Ontwaken—'wakker worden'—is een persoonlijke opdracht. Dat kan niemand anders voor je doen. De Boeddha zegt op verschillende plaatsen in de canon dat hij slechts een 'aanwijzer' is. Iemand die 'de weg wijst'. Maar dat ieder van zijn volgelingen door eigen inspanning tot het verlossende inzicht moet komen.*

²⁶³ *Kalama Sutta, Anguttara Nikaya 3.65*

²⁶⁴ *Ajahn Chah, Food For The Heart — 'Wanneer iets niet heilzaam is, vernietig het. Wanneer je het niet kan vernietigen, maak het heilzaam.'*

²⁶⁵ *Vrij Onderzoek in boeddhistisch perspectief is het persoonlijk, experiëntieel, penetrerend onderzoek naar de vergankelijke, onbevredigende en zelfloze (onstabile) aard van alle verschijnselen (in de eerste plaats van de khandhas: ons lichaam, ons bewustzijn, onze perceptie, onze gewaarwordingen en onze geconditioneerde reacties). In de Cula Saccaka Sutta, Majjhima Nikaya 35 zegt de Boeddha: 'Rupam aniccam; vedana anicca; sanna anicca; sankhara anicca; vinnanam aniccam—Het lichaam is vergankelijk; gewaarwordingen zijn vergankelijk; percepties zijn vergankelijk; sankharas zijn vergankelijk; bewustzijn is vergankelijk'.*

²⁶⁶ *Dhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya 56.11*

²⁶⁷ *Vimamsaka Sutta, Majjhima Nikaya 47*

²⁶⁸ *Pubbarama Sutta, Samyutta Nikaya, 48:45*

²⁶⁹ *Agganna Sutta, Digha Nikaya # 27*

²⁷⁰ *Tathata (P.) = wat wáár is; datgene waar het werkelijk om draait; de 'zo-heid' van de dingen.*

²⁷¹ *Chah, Ajahn, (1982) Questions and Answers with Ajahn Chah*

²⁷² *sotapatti (P.) → sota+apatti: sota = stroom; apatti = betreden, ingaan, aankomen, bereiken. Sotapatti = de stroom betreden; de stroom ingaan.*

²⁷³ *Zie mijn boek: Dubois, Guy, (2020), Sotapattimagga. Het Pad van de Stroombetreder, Brave New Books, Rotterdam, Nederland*

²⁷⁴ *Dhammatalk van de Dalai Lama voor de wereldwijde boeddhistische congregatie in Aurangabad, India, dd. 24 november 2019, Boeddhistisch dagblad, dd. 26 november 2019—De Boeddha was geen schepper.*

²⁷⁵ *Dhammacakkappavattana Sutta*

²⁷⁶ *Anguttara Nikaya 3.136*

²⁷⁷ *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.*

²⁷⁸ *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16*

²⁷⁹ *tilakkhana (P.) → ti+lakkhana: ti = drie; lakkhana = kenmerk, karakteristiek.*

²⁸⁰ *Riten zijn vaststaande, ceremoniële handelingen. Meestal zijn het religieuze handelingen, die tot in details zijn uitgewerkt en voorgeschreven voor o.m. het brengen van offers, het volbrengen van zuiveringen (met water, vuur, door dieroffers...).*

²⁸¹ *Rituelen zijn geformaliseerde gewoontepatronen. Het omvat een reeks handelingen waaraan geen wijzigingen kunnen (mogen) aangebracht worden m.b.t. volgorde of uitvoering. Rituelen zijn star. Zonder enige spontaneïteit. Ze zijn dus zeker niet de natuurlijke aard van de dingen (P. yatha bhuta). Hoe zou iets dat zo tegen de aard van de dingen ingaat (tegen yatha bhuta) de kracht in zich kunnen dragen om de mens tot bevrijding te leiden?*

²⁸² *Dhammapada, Gatha # 160*

²⁸³ *Er zijn—door yogi's gelijkmoedigheid—geen grove gewaarwordingen meer; énkél heel subtiële vibraties.*

²⁸⁴ de Loeff, Roeland (2012), *JIJ bestaat niet als afgescheiden persoon. De werkelijkheid achter de illusie* p. 98—'Het gevoel is dat er een klein mannetje of vrouwtje zich in ons brein bevindt dat het organisme aanstuurt... Dit gevoel is een van de oorzaken van het idee dat we een afgescheiden ziel hebben. We hebben het gevoel dat we een ziel zijn die bezit van het lichaam heeft genomen.'

²⁸⁵ *dhatus (P): de vier basiselementen waaruit het lichaam samengesteld is: aarde, water, vuur en lucht. Bij de dood valt het lichaam uit elkaar en alles wat het lichaam omvatte keert terug naar de vier basiselementen: de aarde-elementen (de vaste bestanddelen, beenderen) worden terug aarde; de water-elementen (vloeistoffen) worden terug water; de luchtelementen (gassen) worden opnieuw lucht en het vuurelement (temperatuur, warmte) wordt vuur. Bij de dood keert alles terug naar de dhatus. Ontstaan, bestaan en vergaan is de enige realiteit. De ultieme (absolute) werkelijkheid. Elke andere (zintuiglijke) 'realiteit' die we voor waar aannemen is louter conventie. Illusie. Er is geen 'ik', 'mij' of 'mijn'. Niet tijdens het leven. Niet na de dood.*

²⁸⁶ *Upanisa Sutta, Samyutta Nikaya 12:23*

²⁸⁷ *Suddhatthaka Sutta, Atthakavagga, vers 788*

²⁸⁸ *Culavedalla Sutta, Majjhima Nikaya, MN 4*

²⁸⁹ *Brahmavihara's: letterlijk 'verheven verblijven'. De Brahmavihara's zijn: liefdevolle vriendelijkheid (metta), mededogen (karuna), medevreugde (mudita) en gelijkmoedigheid (upekkha).*

Zulke manier van meditatie wordt 'opwekkingsmeditatie' genoemd. Bij opwekkingsmeditatie roept de beoefenaar bewust een gemoed of een gedachte op. De Boeddha raadde aan om dit te doen met de 'vier onmetelijke emoties'—de Brahmavihara's. In de tijd van de Boeddha beoefende men dat door zich in te beelden dat die vier gevoelens systematisch uitgestraald werden naar alle richtingen. Heden ten dage richten de beoefenaars eerst de gevoelens op zichzelf; dan op geliefden; dan op personen waartegen men een neutrale houding heeft; vervolgens op personen die haat opwekken; en tenslotte op alle mensen. Zodoende overschouwt men het hele spectrum.

Metta of liefdevolle vriendelijkheid is het uiten en trachten te realiseren van de wens dat alle wezens gelukkig mogen zijn. Vanuit het perspectief van de leer van Boeddha, kan dit geluk het best gerealiseerd worden door de anderen te brengen tot het boeddhaschap. Om dit te realiseren is zowel kennis van de leer als persoonlijk ontwaken noodzakelijk. Dit streven is uiteindelijk wat de bodhisattva uit de Mahayana-traditie beoogt. Dit streven wordt bodhicitta—de verlichtingsgeest ofte het verlangen naar Zelfrealisatie—genoemd: de ambitie om tot ontwaken te komen om alzo in staat te zijn om alle andere levende wezens te bevrijden. Verlichtingsgeest spruit voort uit mededogen (karuna), terwijl mededogen het logische gevolg is van het experiëntieel ervaren van het inzicht (P. panna) van de leegte (P. sunnata). Dit creëert volgend schema: panna = sunnata → karuna → bodhicitta.

Zie ook: Dalai Lama, (2015), *Essence of the Heart Sutra. The Dalai Lama's Heart of Wisdom Teachings* p. 142-144

²⁹⁰ *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16*

²⁹¹ *Mahacattarisaka Sutta, Majjhima Nikaya 117*

²⁹² *Mahavedalla Sutta, Majjhima Nikaya 43*

²⁹³ *yoniso manasikara: yoniso → yoni = de baarmoeder; manasikara = beschouwen, overwegen. Yoniso manasikara = het beschouwen van de oorsprong van de dingen, i.c. om te kunnen zien hoe de dingen ontstaan, wat tot hun bestaan voert, hoe ze (geboren) 'worden' (P. bhava). Een beoefenaar die handelt met 'yoniso manasikara' zal bijgevolg handelen met wijsheid (P. panna).*

²⁹⁴ *subtiel → sukhuma (P.): wat fijn, subtiel, minutieus is.*

²⁹⁵ *Zelfrealisatie (P. nibbana) kan uitsluitend gerealiseerd worden in dit moment. In het hier-en-nu. In het heden. Dit betekent dat de dhammanuvatti zich uitsluitend op het heden moet oriënteren. Dit houdt in dat de beoefenaar zijn meditatie/beschouwing/reflectie (P. bhavana) moet richten op het NU. Dat hij de vernietiging van zijn hechting moet richten op dit moment en dat hij alle verkeerde opvattingen (P. miccha ditthi) in het heden moet opgeven. Door dit te doen verkrijgt de beoefenaar een juist beeld in het heden. En perfect inzicht (P. samma ditthi) leidt tot het opgeven van verlangen, haat en onwetendheid. Maakt hem/haar vrij.*

²⁹⁶ *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16*

²⁹⁷ *Malunkyaputta Sutta, Majjhima Nikaya 63*

²⁹⁸ *bhavaraga → bhava+raga: bhava = 'worden', steeds opnieuw 'geboren' worden; raga = smachten, verlangen, lust, Syn.: tanha, lobha, abhijjha. Bhavaraga = verlangen naar steeds opnieuw 'worden', verlangen naar 'weder'-geboorte.*

²⁹⁹ *Kalama Sutta, Anguttara Nikaya III:65*

³⁰⁰ *Als antidotum tegen verwarring prijst de Boeddha resoluut Vrij Onderzoek aan, zie de Kalama Sutta, Anguttara Nikaya 3:65 (cfr. infra). Vertrouw énkél op je eigen ervaring. Ga niet kritiekloos voort op het woord van anderen, hoe verheven ze ook zijn (of denken te zijn): nullius in verba.*

Ieder voorschrift uit de Dhamma; iedere richtlijn en iedere leefregel uit de Pali-canon mag/kan/moet onderzocht en bevraagd worden. Het zélf zoeken naar waarheid is een mensenrecht. En plicht.

Zie in dit verband ook: Snelling, John, (1991), The Buddhist Handbook. A Complete Guide To Buddhist Schools, Teaching, Practice, And History p. 3

³⁰¹ *Goenka, Satya, Narayan, a.o., (2014), The Art of Dying p. 87*

³⁰² *Salayatana-Vibhanga Sutta, Majjhima Nikaya 137*

³⁰³ *janami passami (P.): letterlijk: 'ik weet. Ik zie'. In de betekenis van: 'ik ervaar experiënteel dat het zo is.' Maar zonder zich te hechten (P. upadana) aan dit 'weten' en dit 'zien'.*

³⁰⁴ Het 'ik' is slechts een proces van bewustzijn en van energie. Bewustzijn ontstaat uitsluitend door de zintuigen. Daar is geen autonoom 'ik' of 'zelf' mee gemeid. Elk idee, opinie, gedachte of mening over een onveranderlijk, stabiel 'ik' of 'zelf' is een groteske misvatting. Een immense begoocheling. Een vette leugen. 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.

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

Alhoewel dit 'ik' op vele momenten ons leven leidt en bepaalt, is het dit ego dat de werkelijkheid verduistert. Verlichting (P. sambodhi) is het ontwaken uit de ver sluiering van het ego.

³⁰⁵ Elk doelgericht streven naar Zelfrealisatie maakt het bereiken ervan onmogelijk: het stellen van een doel is niet de aard van de kosmische wet. Wat is het doel van een stroom? Wat is het doel van een oceaan golf?

³⁰⁶ Zie in dit verband: Anuradha Sutta, Samyutta Nikaya, 22.86.

³⁰⁷ udayabbaya (P.): het ontstaan en vergaan; het geboren worden en sterven; het zuiver zijn en het bezoedeld zijn; de toename en afname.

Udayabbaya-nupassana-nana (P.): de vierde fase van de Zestien Inzichten (P. solana-nana) die door de yogi gerealiseerd wordt door het voortdurend, intensief vestigen van aandacht op het ontstaan en vergaan. Hiervoor mediteert de yogi op de drie kenmerken (P. tilakkhana) van het bestaan in zijn eigen geest/lichaam-complex. Voor uitvoerige uitleg, zie mijn boek: Dubois, Guy, (2019), Satta-visuddhi — De Zeven Zuiveringen p. 233 e.v.

³⁰⁸ Een spiegel reflecteert de pure werkelijkheid; niet de werkelijkheid die we ons dromen. Uitsluitend de pure werkelijkheid. De dingen zoals ze zijn. Yatha bhuta. Ik hou van spiegels. Osho, (2013), De laatste illusie p.75: 'Als je voor honderd percent zonder oordeel bent, betekent het dat je gewoon een spiegel bent geworden, want een spiegel oordeelt nooit. Een lelijke vrouw [man] kijkt erin—de spiegel heeft geen oordeel. Een mooie vrouw [man] kijkt erin—het maakt de spiegel niets uit. Ook al kijkt niemand erin, de spiegel is even zuiver als wanneer er iemand in weerspiegeld wordt. Wel of geen weerspiegeling, de spiegel blijft onaangestast. "

³⁰⁹ Goldstein, Joseph, (1999), How Amazing! Tricycle Magazine, Summer 1999

³¹⁰ 'Indra's net': Indra's (parel)net—ook Indra's juwelen genoemd—is een boeddhistische metafoor die het concept van leegte, van afhankelijkheid en van de vervlechting van alles-met-alles beschrijft. Deze metafoor werd ontwikkeld door het Mahayana en samengevat in de Avatamsaka Soetra.

³¹¹ Advaita vedanta (Skr.) → a+dvaita: a = niet, geen; dvaita = twee; advaita = niet twee, het Ene; vedanta → veda+ anta: veda = wijsheid; anta = einde; vedanta = het einde van de wijsheid. Advaita vedanta is dus een dubbele ontkenning. Wat bedoeld wordt is dat dualiteit het einde is van de wijsheid.

Advaita staat voor non-dualiteit. Advaita is een totaal andere manier van kijken naar jezelf en naar de wereld. Het is een zuiver monistische (niet- dualistische) manier van denken. Het is de afwezigheid van 'tweeheid'. Anders gezegd: niets staat los van elkaar. Niets kan bestaan zonder het andere. Alles is met alles verbonden. Alles is één. 'Plus' kan niet bestaan zonder 'min'. De 'hemel' niet zonder de 'hel'. 'Boeddha' niet zonder 'Mara'.

Advaita staat haaks op wat algemeen aanvaard wordt en gangbaar is. Het is het loslaten van woorden en concepten. Advaita staat voor: de dingen 'zien' zoals ze zijn—niet met de ogen maar met het hart (P. avyapajjha). Advaita is uitermate transformerend: het maakt de beoefenaar helder bewust van zijn wezenlijke aard én van de manier waarop de dingen wérkelijk in elkaar zitten. De Boeddha noemde dit 'yatha bhuta nana dassana'.

³¹² Flickstein, Matthew, (2003), De zeven stadia van zuivering. De ontwikkeling van inzicht door meditatie p. 21

³¹³ Pativedha is gepenetreerd doorzicht. Het is het resultaat van de unieke combinatie van intellectueel begrip (P. pariyatti) en beoefening (P. patipatti). Het is de apotheose die voortspuit uit theorie en praktijk. Het is de realisatie van Dhamma. Het is wakker worden. Ontwaken. Verlichting. Zelfrealisatie.

³¹⁴ Pathama Nibbana Sutta, ud. VIII.1

³¹⁵ Kalama Sutta, Anguttara Nikaya III:65

³¹⁶ maranasati (P.) → marana+sati: marana = de dood; sati = aandacht. Maranasati = aandacht op de dood.

³¹⁷ Smit, Alexander, (1999), Het onmiddellijke zien: gesprekken naar aanleiding van De woorden van de oude Cheng.

³¹⁸ Ajahn Dhammapharo (1948), Frames of reference, p.8

³¹⁹ janati (P.): weten, kennen. Het gaat hier over een 'dieper' weten, een gerealiseerd weten, een 'gnostisch' weten, dat nauw verbonden is met zelfkennis. Een weten dat beperkt is tot diegenen die dit waardig zijn, die behoren tot de gotha van de ariya—de ariya-puggalas.

³²⁰ Thich Nhat Hanh, (2014), *Geen dood en geen vrees*, p. 100

³²¹ *upasama* (P.) → *upasammati* → *upa+sam*: *upa* = naast; *sam* = gekalmeerd zijn, tot rust komen, 'vredig' worden. *Upasama* = innerlijke vrede.

³²² *Brahm, Ajahn, (2011) The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy*, p. 9 — 'When you understand the suffering in the world, you see the world as a load of rubbish. Because it is rubbish you disengage [nibbida]. When you disengage, it fades away; that is, *viraga* happens. This is nature. You don't have to make it fade away. It's not done by choice or by will or by thinking...When you truly know that it is none of your business, the whole thing just fades and disappears.'

³²³ *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16*

³²⁴ *Ajaramara* (P.) → *a+jara+mara*: *a* = niet; *jara* = geboorte; *mara* = dood. *Ajaramara* = het Ongeborene en het Doodloze = wat niet onderworpen is aan geboorte en aan dood.

Het volgende gedicht van (voor mij) onbekende oorsprong drukt de essentie uit van de Leer: 'Allen die het pad beoefent, luister: geboorte en dood zijn de enige zaken die van belang zijn. Niets is eeuwigdurend, tijd verdwijnt als sneeuw voor de zon. Wijd je aan je training en verspil je tijd niet.'

³²⁵ *Malunkya Putta Sutta, Majjhima Nikaya 63*

³²⁶ *De Boeddha in de Dhammacakkappavattana Sutta, zijn eerste voordracht in het Hertenkamp in Sarnath*: "Dit, Monniken, is de Edele Waarheid over het lijden (P. *dukkha sacca*): Geboorte is *dukkha*. Ouderdom is *dukkha*. Ziekte is *dukkha*. Dood is *dukkha*. Verdriet, treuren, pijn, droefheid en ellende is *dukkha*. Samen zijn met vijanden is *dukkha*. Gescheiden zijn van vrienden is *dukkha*. Niet krijgen waar je van houdt is *dukkha*. Samengevat: de vijf *khandhas* [het 'ik'] zijn *dukkha*."

³²⁷ *Upadda Sutta, Anguttara Nikaya 3.136*

³²⁸ *Geconditioneerde verschijnselen zijn alle verschijnselen, fenomenen, dingen die voor hun ontstaan, bestaan en vergaan afhankelijk zijn van een multitude aan oorzaken (P. *hetu*'s) en voorwaarden (P. *paccaya*'s).*

³²⁹ *Er bestaat geen ziel, onafhankelijk of deze door een god zou geschapen zijn (monotheïstische religies) of voortkomt uit een goddelijke essentie (hindoeïsme).*

³³⁰ *De twee andere brahmavihara's zijn medevreugde (P. *mudita*) en gelijkmoedigheid (P. *upekkha*).*

³³¹ *Offeren van dieren bestaat niet in de leer van de Boeddha. Het doden van dieren wordt als onheilzaam beschouwd. Vegetarisme wordt aanbevolen, maar is niet verplicht.*

³³² heilige oorlog: jihad, kruistocht. Het doden in naam van een religie, van een religieuze leider of van welk religieus voorwendsel ook.

³³³ Osho, (2015), *Het Boek Van Niets* p. 72

³³⁴ *Anguttara Nikaya* 8.19

³³⁵ Lees in dit verband het schitterende boek: Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

³³⁶ Analayo, Bhikkhu, (2021), *Deepening Insight. Teachings on vedana in the Early Buddhist Discourses*, p. 3

³³⁷ Eenzelfde metafoor heb ik teruggevonden in het boek 'Leven zonder tranen. Wei Wu Wei's waarheid over zijn en niet-zijn', p. 163 van Han van den Boogaerd over de Ierse schrijver Terence Gray (pseudoniem Wei Wu Wei)—'Een ontelbare hoeveelheid luchtbelletjes dreef aan de oppervlakte van een beek. "Wat zijn jullie?" riep ik hen toe terwijl ze voorbij dreven. "Wij zijn luchtbel natuurlijk", antwoordde een bijna ontelbare hoeveelheid luchtbelletjes, en in het voorbijgaan was er verbazing en verontwaardiging hoorbaar in hun stemmetjes. Maar hier en daar antwoordde een eenzame luchtbel: "Wij zijn deze beek", en er lag verbazing noch verontwaardiging in hun stemmen—alleen een kalme zekerheid.' Soms zegt een eenzame luchtbel méér dan vele ingewikkelde bladzijden gefilosofeer...

³³⁸ *Vergeet niet dat er zich in de Pali-canon 10.292 sutta's bevinden.*

³³⁹ Deze drie voordrachten zijn: de Voordracht van het in beweging zetten van het Wiel van de Leer (*Dhammacakkappavattana Sutta*); de Voordracht van het Kenmerk van Leegte (*Anattalakkhana Sutta*) en de Grote Voordracht van het Parinibbana van de Boeddha (*Mahaparinibbana Sutta*).

³⁴⁰ *khaggavisana (P): een rinoceros. Khaggavisana refereert hier naar de Khaggavisana Sutta, één van de oudste delen van de Pali-canon. Deze sutta behandelt het leven en denken in eenzaamheid van de asceet. De sutta propageert de vernietiging van hechting aan familie, aan vrienden, aan opinies, aan conditioneringen—kortom de destructie van gehechtheid aan de samenleving het algemeen. Khaggavisana staat hier als metafoor voor een beoefenaar die zich lichamelijk (P. kaya-viveka) en mentaal (P. citta-viveka) afzondert. Het refrein dat de hele Khaggavisana Sutta doordrenkt is: 'eko care khaggavisanakappo''ti—Ga je eigen weg als een rinoceros'. Voor de vertaling van deze sutta verwijst ik naar mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Khaggavisana Sutta*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland. Het boek is gratis te downloaden via deze link: <https://tilorien.org/khaggavisana.pdf>*

³⁴¹ Batchelor, Stephen, (2013), *Mara. Een beschouwing van goed en kwaad* p. 177

³⁴² 'gewaarzijn' is een vertaling van het Pali-woord 'sati'. Synoniemen zijn: aandacht, opmerkzaamheid.

³⁴³ bhavana: het ontwikkelen, het cultiveren van de geest. In het Westen spreken we gemeenzaam over 'meditatie'. Maar dit is geen goede vertaling. Bhavana betekent volkomen aanwezig zijn in de realiteit van dit moment; d.i. het aandachtig ervaren én aanvaarden van de werkelijkheid in de volheid van het moment. En van moment-tot-moment.

³⁴⁴ Zazen en Shikantaza zijn synoniemen voor 'stil zitten'. Zazen is de Chinese term. Shikantaza is de Japanse benaming. Maar het zijn twee begrippen die hetzelfde uitdrukken.

³⁴⁵ 'Liberation is only found here and now, the direct experience of freedom, beyond the concepts of nibbana and enlightenment' (Jack Kornfield).

³⁴⁶ Heraclitus (540-480 vóór GTR) was een tijdgenoot van Boeddha.

³⁴⁷ Een chaitya (P.) is een boeddhistisch of jain-heiligdom.

³⁴⁸ upaya (P.): een 'vaardig' hulpmiddel.

³⁴⁹ De teksten van de oudste sutta's uit de Pali-canon zijn zo puur, zo helder, dat ze geen uitleg vergen. Zuiver in hun eenvoud, roepen ze slechts tot reflectie op. Tot beschouwing. Tot meditatie. Bhavana-maya panna.

³⁵⁰ Parayanavagga, Gatha # 101 — Mijn vertaling van de Parayana-vagga. De Weg naar de Andere Oever, kan gratis gedownload worden op de site van Ehipassiko—<https://tilorien.org/parayanavagga.pdf>

³⁵¹ Porter, Bill, (2009), Road To Heaven. Encounters with Chinese Hermits

³⁵² Opgelet: akasa is geen synoniem voor nibbana. Akasa wijst naar nibbana. Zoals bevrijding (P. vimutti); Beëindiging (P. nirodha) en asankhata.

Kalupahana, David, (1991), Buddhist Thought Ritual p. 38-39 — 'One thus sees that mundane akasa is the concept which came nearest to the supramundane nibbana, and thus it could help one to get some understanding or inkling of nibbana. And through meditation, it certainly leads one towards the supreme ideal.'

³⁵³ Osho, (2016), Meditatie. De eerste en laatste vrijheid p. 19

³⁵⁴ Dhammapada, Gathas 11 & 12

³⁵⁵ Vormen ontstaan soms intentioneel. Dan zijn het vertellers van verhalen. Of dragers van betekenissen. Maar meestal ontstaan vormen spontaan, afhankelijk van een multitude van oorzaken (P. hetu's) en voorwaarden (P. paccaya's). Maar onafhankelijk of de vormen intentioneel of spontaan ontstaan, ze bezitten allemaal hetzelfde kenmerk: ze ontstaan en ze vergaan. Ze zijn leeg aan ook maar enige stabiele essentie. Ze zijn zonder 'zelf'. Ze zijn zelfloos (P. anatta). Buddhārupa is een vorm. Het Pali-woord rupa wordt meestal vertaald als 'vorm', 'materie', 'lichamelijkheid'. Etymologisch laat het begrip 'rupa' niets aan duidelijkheid te wensen over. Het staat voor 'datgene wat aan vervorming en verval onderhevig is'.

Buddhadasa, Bhikkhu, (1996), *Handbook for Mankind* p. 10-11—'De Dhamma, de ware Leer van de Boeddha, die ooit het allerbelangrijkste was, is momenteel zo overwoekerd door vormelijke ceremonies dat de kern van het boeddhisme getransformeerd is, verduisterd is en vervalst... Dit is een tumor die honderden verschillende vormen heeft aangenomen, te veel om op te noemen. Het is een gevaarlijke, kwaadaardige groei die geleidelijk het echte materiaal, de echte kern van het boeddhisme, volledig heeft bedekt, verduisterd, en behoorlijk heeft misvormd...

De ware beoefening van het boeddhisme is gebaseerd op zuivering van gedrag door lichaam en spraak [sila], gevolgd door zuivering van de geest [samadhi], wat op zijn beurt leidt tot inzicht en juist begrip [panna]'.

³⁵⁶ Zie in dit verband het uitstekende artikel van Stichting Buddho: 'Boeddhistische Beelden: Geschiedenis, Gebruik & Betekenis — <https://buddho.org/nl/boeddhistische-beelden-geschiedenis-gebruik-betekenis/>

³⁵⁷ Sandaka Sutta, Majjhima Nikaya 76

³⁵⁸ In de Hartsoetra van het Mahayana wordt dit kernachtig als volgt samengebond: '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.

³⁵⁹ Ik heb me voorgenomen om mijn volgend boek te besteden aan de analyse van de sattatimsa bodhipakkhiya Dhamma.

³⁶⁰ Mahāparinibbana Sutta, Dīgha Nikaya 16

³⁶¹ panca sila (P.): panca = vijf; sila = ethisch, moreel verantwoord gedrag.

³⁶² Maha-Satipatthana Sutta, Dīgha Nikaya 22

³⁶³ Dhammapada, Gāthā #232

³⁶⁴ Anguttara Nikaya 5.198 <iii, 243-44>

³⁶⁵ *Doordenkertje: Verstoor de stilte niet; verwek de schoonheid van absolute stilte.*

³⁶⁶ *Ariyapariyesana Sutta, letterlijk: 'het edele zoeken', Majjhima Nikaya 26. Een-zelfde thema komt voor op verschillende plaatsen in de Udana.*

³⁶⁷ *Maha-Satipatthana Sutta, Digha Nikaya 22*

³⁶⁸ *parami (P); Syn.: paramitas (P): letterlijk 'datgene wat de Andere Oever bereikt heeft'. Parami wordt gewoonlijk vertaald als: 'perfectie' of 'volmaaktheid'. Paramis zijn geaccumuleerde verdiensten of kwaliteiten uit het verleden die, wanneer ze volledig gerealiseerd zijn, naar Zelfrealisatie voeren. Het is de ontwikkeling en integratie van de ontwaakte wijsheid in het alledaagse leven. Cultivering en vervulling van de paramis zijn absoluut noodzakelijk om een Boeddha te worden. Paramis gaan voorbij aan egocentrische verlangens en de 'normale' slechte gewoonten die typerend zijn voor de puthujana. Via constante beoefening slijten de paramis in en wel zó dat elke bewuste wilsintentie vervaagt. Dit leidt tot 'spontaan' handelen i.p.v. intentioneel handelen. Spontaan handelen leidt tot bevrijding: 'de geest van een ariya is flexibel; de geest van een puthujana is vastgeroest [in gewoontepatronen]' (Ajahn Chah).*

Zie: Sucitto, Ajahn, (2011), Parami. Ways to Cross Life's Floods, Amaravati Publications, Amaravati Buddhist Monastery, Herts, UK

³⁶⁹ *Maha-Satipatthana Sutta, Digha Nikaya 22*

³⁷⁰ *Onder 'edelen' (P. ariya-puggala) wordt hier verstaan diegenen die 'bewust' zijn, die inzicht verworven hebben, diegenen die de stroom betreden hebben. Het tegenbeeld zijn de 'gewone', onbewuste personen (P. puthujana). Volgens de teksten in de Pali-canon moet het de rol zijn van de ariya-puggala om de puthujana te 'veredelen' door hem te helpen de stroom van het Achtvoudige pad te betreden (P. sotapatti). Het is de rol van de ariya-puggala om ervoor te zorgen dat de puthujana zo vlug mogelijk zijn eigen weg kan gaan.*

Door het 'stroombetreden' wordt de stroombetreder (P. sotapanna) autonoom in zijn of haar beoefening.

³⁷¹ *Een precept is een belofte die de beoefenaar voor zichzelf maakt (niemand dwingt hem/haar ertoe) om onheilzaam gedrag intentioneel te vermijden en tevens om niemand te engageren om onheilzame handelingen in jouw plaats te stellen.*

³⁷² *zie: Harvey, Peter, (2011-2012), An analysis of factors related to the kusala/akusala quality of actions in the Pali tradition, Journal of the International Association of Buddhist Studies, Volume 33, Number 1-2*

³⁷³ *Sutta Nipata 2.396*

³⁷⁴ Thanissaro, Bhikkhu, (2012), *With Each & Every Breath. A Guide to Meditation* p. 121 — 'Er is niets mis om te trachten goed geïnformeerd te zijn en te blijven. Belangrijk is echter zich constant bewust te zijn van volgende vaststelling: het basisgegeven van de continue stroom van nieuwsinformatie is dat onze persoonlijke tijd absoluut onbelangrijk is, vermits de nieuwsitems énkél handelen over zaken die ándere personen zeggen of doen op ándere plaatsen in de wereld. Dit staat in schril contrast met de basisopvatting van meditatie, waar het uitgangspunt is dat het belangrijkste datgene is wat wijzelf in dit huidige moment denken of doen.'

³⁷⁵ Koster, Frits, (1999), *Bevrijdend Inzicht* p. 27 — 'Een zeer groot gedeelte van de tijd blijken we als mens te besteden aan het [proberen te] vervullen van zintuiglijk verlangen. Vaak is het ene verlangen nog maar nauwelijks bevredigd of we worden alweer getrokken naar een nieuwe zintuiglijke prikkel, die we dan opnieuw navolgen. In de reclamewereld wordt hier dankbaar gebruik van gemaakt en worden de zintuigen gestreeld met mooie mannen en vrouwen in prachtige kledij, met exotische cosmetica, stoere sigaretten, enzovoort.'

³⁷⁶ Najemy, Robert, Elias, (1991), *The Art of Meditation. Eight Steps Towards Freedom* p. 197 — 'The ratio of violence in the media in relationship to our daily lives is at least 10.000 to 1. They have created in our minds a distorted view of reality.'

³⁷⁷ Reuters meldde op 12 juli 2013 dat 8 van de 10 grootste farmaceutische multinationals hun aandeelhouders gewaarschuwd hebben dat hen aanzienlijke boeteclaims boven het hoofd hangen wegens oneigenlijke marktpraktijken.

Eind 2013 kochten de grootste Amerikaanse en Westeuropese banken met enorme bedragen diepgaand onderzoek naar marktversturende activiteiten af van de regulerende bankautoriteiten.

³⁷⁸ Zie ook in dit verband: Jules Prast - *De farma en de dharma: boeddhisme op de beurs* - Boeddhistisch Dagblad dd. 17 juli 2013

³⁷⁹ *Maha-Satipatthana Sutta, Digha Nikaya 22*

³⁸⁰ Brahm, Ajahn, (2009), *Helder Inzicht, Diepe Verstillings* p. 11

³⁸¹ *Dhammapada, Gatha #183*

³⁸² Chassériau, Nathalie, (2008), *Het Boeddhisme ontdekken en beleven* p. 66

³⁸³ *Dijksterhuis, Ap, (2003), Automaticiteit en controle*

³⁸⁴ *Maha-Satipatthana Sutta, Digha Nikaya 22*

³⁸⁵ Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Dhamma - Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid, Deel II.3.2, p. 217 e.v.*

³⁸⁶ Een terrorist of een sniper of een crimineel gebruikt ook bewuste aandacht. Het is duidelijk dat het hier gaat om onheilzame, verkeerde aandacht (P. miccha sati). We moeten ervoor zorgen dat de kwaliteit van ons bewustzijn gekenmerkt wordt door heilzame intenties.

³⁸⁷ Maha-Satipatthana Sutta, Digha Nikaya 22

³⁸⁸ 'onthecht van onheilzame geestestoestanden': onthecht van de Vijf Hindernissen (P. panca nivarana): zintuiglijk verlangen (P. kamacchanda); afkeer en haat (P. vyapada); luiheid en traagheid van de geest (P. thina-middha); rusteloosheid en piekeren (P. uddhacca-kukkucca) en twijfel (P. vicikiccha).

³⁸⁹ Voor een uitgebreide analyse van de jhanas verwijs ik naar mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2017), *Sattavisuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht*.

³⁹⁰ Catherine, Shaila, (2008) *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity* p. 107 — 'Ekaggata brings certainty, deep stability, and clarity: its one-pointed focus completely unifies attention with the object until consciousness feels virtually undifferentiated from its object. The characteristic stability of ekaggata transforms the hindrance of desire. ... Based in craving, desire is never satisfied, and the mind affected by desire cannot rest. No matter how much a person possesses, as long as greed arises, the mind is discontent... After one pleasure is attained, the next is sought, perpetuating the fantasy of future fulfillment. In contrast, the focused intensity of one-pointedness needs nothing more. With ekaggata there is no sense of deficiency, nothing lacking. The mind is completely unified and "one with the experience".'

³⁹¹ Zie ook het artikel van Analayo Bhikkhu (2021), *The Interplay Between Meditation Theory and Practice*, *Insight Journal*, 47 p. 134

³⁹² Kalmte (P. samatha) ➔ kalmte-meditatie (P. samadhi-meditatie of samadhi-bhavana): de aandacht bij de adem houden + concentreren. Juiste concentratie = samma samadhi; volledige aandacht = appana samadhi. Samadhi is 'statische' meditatie.

³⁹³ Wijsheid, inzicht (P. panna) ➔ inzichtmeditatie (P. vipassana of vipassana-bhavana): de gedachten van moment tot moment etiketteren en loslaten. Waarom loslaten? Omdat ze geen enkel stabiliteit in zich dragen: ze zijn vergankelijk, onbevredigend en zelfloos. Ze kunnen dus nooit tot bevrijding uit dukkha leiden. Vipassana moet evolueren naar een 'continue' meditatie van het ontstaan en vergaan van de verschijnselen (het 'ik' in de eerste plaats; na uitbreiding alle andere fenomenen) die we aanleren in onze formele meditatie.

³⁹⁴ Snyder, Stephen & Rasmussen, Tina (2009), *Practising The Jhanas* p. 32

³⁹⁵ *Ibid.* p. 35

³⁹⁶ Yuttadhammo, (2015), buddhism.stackexchange.com, What exactly differentiates Vipassana from Samatha meditation?

³⁹⁷ 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 Zen-vertaling: 'zuiver'.

Volgens de vroeg-boeddhistische teksten is 'samma ditthi' niet zozeer het tegenovergestelde van verkeerde visies of van helemaal géén visies. De vroeg-boeddhistische teksten verklaren 'samma ditthi' als een 'andere manier van zien'—een manier die alle visies transcendeert, die 'voorbij' alle visies gaat.

Zie in dit verband ook: Fuller, Paul, (2005), *The Notion of Ditthi in Theravada Buddhism*, Oxford Centre for Buddhist Studies p. 157

³⁹⁸ *Maha-Satipatthana Sutta, Digha Nikaya 22*

³⁹⁹ In de *Sammaditthi Sutta, Majjhima Nikaya 9*, geeft Sariputta een omstandige en nauwkeurige omschrijving van zuiver inzicht. Om die reden is het een uiterst belangrijke sutta.

⁴⁰⁰ Het worden 'waarheden' genoemd omdat het universele feiten zijn, die golden in het verleden; gelden in het heden en zullen gelden in de toekomst. Het zijn feiten. Facts.

⁴⁰¹ In een persoonlijk mailtje dd. 30.08.2013 beschrijft Koenraad de Looff het mij zo: 'Het enige wat écht effect kan hebben is een diep inzicht in de aard van de werkelijkheid dat niet alleen op intellectueel niveau ervaren wordt, maar ook op gevoelsmatig niveau.'

⁴⁰² Fuller, Paul, (2005), *The Notion of Ditthi in Theravada Buddhism*, Oxford Centre for Buddhist Studies, RoutledgeCurzon, London, UK

⁴⁰³ *Maha-Satipatthana Sutta, Digha Nikaya 22*

⁴⁰⁴ In al mijn boeken heb ik in het verleden steeds het woord 'yogi' (= iemand die zich met spirituele beoefening bezig houdt) gebruikt als aanduiding voor iemand die een volgeling van de Boeddha is. Ik heb daar spijt van. Het begrip 'yogi' is te ruim. Het is beter om de term 'dhammanuvatti' te gebruiken. Dit Pali-woord geeft specifiek aan welke spirituele beoefening gevolgd wordt. Dhammanuvatti (P) → Dhamma+anuvatti: Dhamma = de Leer; anuvatti = handelen, zich overeenkomstig gedragen. Dhammanuvatti = een persoon die leeft, zich gedraagt en handelt overeenkomstig de Dhamma.

⁴⁰⁵ Het basiskenmerk van alle verschijnselen is ontstaan en vergaan. Van moment-tot-moment. Alleen zien we het niet. Willen we het niet zien. Daarom is anapanasati (*)—de aandacht op de ademhaling—als meditatie-methode zo immens belangrijk. Een methode waar we steeds op kunnen terugvallen. Ons base-camp. 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 is doordrongen van ontstaan en vergaan. Van vergankelijkheid. Van anicca.

Dit geldt ook voor elke meditatie die we doen, voor elke meditatie-methode die we toepassen. Daarom moet elke meditatie een ontdekking zijn. Steeds iets nieuws. Geen kopij van de voorgaande. Afhankelijk van de zijnsstaat van de beoefenaar en van de omstandigheden van het moment. Alles wat zich aan ons manifesteert is een momentopname van het proces. Van energie in transformatie. Transformatie is de natuurlijke staat—de zo-heid—van alle dingen. Dhamma.

(*) anapanasati (P.) → anapana+sati: anapana = de inkomende en uitgaande adem; sati = aandacht, opmerkzaamheid. Anapanasati = aandacht op de ademhalingscyclus.

⁴⁰⁶ Wilber, Kenneth, (1993), <http://www.kenwilber.com>

⁴⁰⁷ Het 'proces': hoe je het noemt heeft geen enkel belang. Absolute Werkelijkheid. Bewustzijn. Ruimte. Paramattha. Dhamma...

Het 'proces' is zien en weten—'ervaren'—dat het bestaan een continu veranderlijk proces is dat veroorzaakt wordt door causale factoren. Dat het bestaansproces permanent bepaald wordt door ontelbare oorzaak & gevolg-relaties. Dat alles ontstaat in complete afhankelijkheid. Dat alles met alles samenhangt. Indra's web. Paticca samuppada. De Boeddha zei: 'Wie paticca samuppada ziet, ziet Dhamma'. Wie dit in zichzelf realiseert, krijgt inzicht in zijn ontelbare vroegere levens. Ziet in detail het eeuwige proces van ontstaan en vergaan. 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 (*). Wie dit ervaart, ziet dat geboorte en dood slechts overgangsriten zijn in een eeuwigdurend proces. Dat geboorte geen beginpunt is, noch de dood een eindpunt. Zo realiseert de yogi in zichzelf het Ongeborene (P. ajata) en het Doodloze (P. amata). En ervaart dat hij/zij integraal deel uitmaakt van het 'proces'. Dat dit 'proces' zijn/haar oorspronkelijke natuur is. Dat hijzelf/zijzelf het 'proces' is.

(*) 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 'drievoudige weten'—van Siddhattha Gotama vlak vóór zijn ontwaken.

⁴⁰⁸ Dhamma (P.) hier in de betekenis van de natuurwet, de kosmische wet, het 'Proces'. Een goede beschrijving is te vinden in de Uppada Sutta, Anguttara Nikaya 3.136 — 'Monniken, of er nu een Tathagata in de wereld verschijnt of niet, deze Dhamma, deze natuurwet blijft bestaan, dit proces van natuurlijke principes is onveranderlijk: alle geconditioneerde verschijnselen zijn vergankelijk; alle geconditioneerde verschijnselen zijn onbevredigend; alle geconditioneerde verschijnselen zijn zelfloos (vrije, ingekorte persoonlijke vertaling van de Uppada Sutta).

⁴⁰⁹ De woorden van de oude Cheng, Boeddhistisch Dagblad, dd. 24 juni 2020. Zie ook: de Groot, Arjen (1988), Meester Tsjeng over het geheim van de oorspronkelijke geest, Uitgeverij Kairos, Soest, Nederland

⁴¹⁰ Schrödinger, Erwin, (2008), *My View of the World*, Cambridge University Press, Cambridge, UK—'Hence this life of yours which you are living is not merely a piece of the entire existence, but is in a certain sense the whole; only this whole is not so constituted that it can be surveyed in one single glance. This, as we know, is what the Brahmins express in that sacred, mystic formula which is yet really so simple and so clear: Tat tvam asi, this is you. Or, again, in such words as "I am in the East and in the West, I am below and above, I am this whole world". Thus you can throw yourself flat on the ground, stretched out upon Mother Earth, with the certain conviction that you are one with her and she with you. You are as firmly established, as invulnerable as she, indeed a thousand times firmer and more invulnerable. As surely she will engulf you tomorrow, so surely will she bring you forth anew to new striving and suffering. And not merely 'someday': now, today, every day she is bringing you forth, not once but thousands upon thousands of times, just as every day she engulfs you a thousand times over. For eternally and always there is only now, one and the same now; the present is the only thing that has no end.'

⁴¹¹ efemeer → ekahika (P.) → eka+ahika: eka = één, één enkel(e); ahika. Ekahika = letterlijk vertaald 'voor één dag', hier in de betekenis van 'veranderend van moment-tot-moment'.

⁴¹² Dhammuttamo, Achariya, (2020), *Concept en werkelijkheid in vipassana*, Boeddhistisch Dagblad, dd. 20 augustus 2020—'Door de aandacht te verplaatsen van de inhoud naar de daad van kijken komt de yogi los van identificatie met het geziene en is slechts bezig de werking van zijn/haar eigen perceptie te volgen. Zo ontstaat oplettendheid op het lichaam, op het gevoel, op het denken, en op de bewustzijnsobjecten zonder enig betrokkenheid met de kwaliteit of inhoud van de mentale objecten'.

⁴¹³ Zonder oordeel observeren staat synoniem voor 'niet-denken', in de betekenis van zich niet-identificeren met de inhoud van zijn gedachten.

⁴¹⁴ Batchelor, Stephen, (2013), *Boeddhisme zonder geloof* p. 15

⁴¹⁵ De 12 ketens van afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*): door onwetendheid (*P. avijja*) ontstaan reacties (*P. sankharas*) → door reacties ontstaat bewustzijn (*P. vinnana*) → door bewustzijn ontstaat lichaam/geest (*P. namarupa*) → door geest/lichaam ontstaan de zes zintuigen (*P. salayatana*) → door de zes zintuigen ontstaat contact (*P. phassa*) → door contact ontstaan gewaarwordingen (*P. vedana*) → door gewaarwordingen ontstaat verlangen (*P. tanha*) → door verlangen ontstaat hechting (*P. upadana*) → door hechting ontstaat 'worden' (*P. bhava*) → door 'worden' ontstaat geboorte (*P. jati*) → door geboorte ontstaat veroudering, dood en dukkha (*P. jaramarana*).

⁴¹⁶ Zie ook: Singh, Rana, (2009), *Where The Buddha Walked. A Companion to the Buddhist Places of India* p. 43-44

⁴¹⁷ *circumambuleren: devoot kloksgewijs in cirkels bewegen rond een sacraal gebouw of heiligdom. Ik ken er geen Nederlandse vertaling voor.*

⁴¹⁸ Keurntjes, Robert, (2013), *Boeddhistisch Dagblad* dd. 30 november 2013 - Zorgen over het Boeddhisme — 'De gemiddelde Aziat weet maar weinig van de inhoud van het boeddhisme en beleeft zijn boeddhist-zijn d.m.v. offergaven en gebeden voor een boeddha-beeld of door prostraties en het ronddraaien van gebedsmolens.'

⁴¹⁹ Wei Wu Wei, (2002), *Ask The Awakened; The Negative Way*

⁴²⁰ 'samengesteld': geconditioneerd. Ontstaan, bestaan en vergaan overeenkomstig ontelbare oorzaken (*P. hetu*) en voorwaarden (*P. paccaya*).

⁴²¹ Hsin Tao, (2018), *Listening to Silence, Tricycle Magazine, Winter 2018*— '(Wanneer) je gewoon, zonder gehechtheid, luistert naar een geluid, naar stilte of naar het contrast tussen de twee, dan is er helemaal geen gehechtheid... Uiteindelijk zul je een punt bereiken waar het luisteren nog steeds plaatsvindt, maar waar het object verdwenen is. Anders gezegd: er is nog steeds bewustzijn, maar datgene waarvan je je bewust bent, is leeg.'

⁴²² Hishiryo: Het is denken-voorbij-het-denken dat vergelijkt, meet, berekent. 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. Door gelijkmoedig aandachtig te zijn kan de dhammanuvatti zich boven elke keuze plaatsen. 'Zien zonder denken' wil gewoon zeggen: zet het denken stop; stop die stroom van gedachten (*P. vinnanasota*), die tsunami van mind chatter. Kom gewoon tot je oorspronkelijke zelf. Als de beoefenaar het leven op deze manier beleeft, gaat hij een wereld binnen zonder scheidingen. Zonder dualiteit. In al wat hij doet, is hij volledig, is hij één, realiseert hij zichzelf. Is hij zich volkomen bewust dat 'de maan evenzeer gereflecteerd wordt in de oceaan als in een dauwdruppel.'

⁴²³ 'vervormde perceptie' → vert. van 'sanna-vipallasa' (P.). Een beoefenaar kan deze perceptuele vervormingen corrigeren door de werkelijkheid te zien en te begrijpen (P. janami passami) zoals ze werkelijk is (P. yatha bhuta) en door deze werkelijkheid te aanvaarden en te realiseren (= herkennen, erkennen en er één mee worden) in zichzelf. De kracht van vipassana (= 'de dingen zien zoals ze werkelijk zijn') leidt ertoe dat de dhammanuvatti de ware aard van de dingen (i.c. de ware aard van het bestaan) 'ziet en begrijpt'. Wat neerkomt op inzicht in de vergankelijkheid (P. anicca), onbevredigdheid (P. dukkha) en zelfloosheid (P. anatta) van alle geconditioneerde verschijnselen (de tilakkhana). Perfect inzicht (P. samma ditthi) komt neer op het 'zien en begrijpen' van de Vier Edele Waarheden in zijn drie rotaties (P. tiparivatta) en twaalf aspecten (P. dvadasakara), wat wil zeggen dat elk van de Vier Edele Waarheden moet gekend zijn en begrepen (P. pariyatti); beoefend (P. patipatti) en gerealiseerd worden (P. pativedha). Perfect inzicht komt dus neer op het begrijpen van dukkha (P. dukkha nana); het loslaten van de oorzaak van dukkha (P. dukkhasamudaya nana); het realiseren van de beëindiging van dukkha (P. dukkhanirodha nana) en het cultiveren van het pad dat leidt naar de beëindiging van dukkha (P. dukkhanirodha-gamini patipadaya nana). Vipassana is bijgevolg niet meer of minder dan de persoonlijke realisatie van de Vier Edele Waarheden. Vipassana vormt de belichaming van de essentie van de Buddhadhamma.

(*) Zie de Vipallasa Sutta, Anguttara Nikaya 4.49

⁴²⁴ Uiterst belangrijk is te beseffen dat een beoefenaar zonder effectief begrip over wat enerzijds conceptueel en anderzijds werkelijkheid is tijdens het kijken, het horen, het ruiken, het proeven, het voelen, het denken, de echte vipassana-fase (= 'de dingen zien zoals ze werkelijk zijn') nooit zal bereiken. In vipassana-meditatie moet elk meditatie-object beschouwd worden zoals het werkelijk is (yatha bhuta). De zintuiglijke, conceptuele werkelijkheid kan nooit doel zijn van vipassana-meditatie. De vipassana-mediteerder moet zijn aandacht richten op de algemene kenmerken waaraan alle mentale en fysieke verschijnselen onderworpen zijn. Hij moet zijn opmerkzaamheid vestigen op de drie karakteristieken (P. tilakkhana) van de fenomenen, i.c. op hun vergankelijkheid (P. anicca), onbevredigdheid (P. dukkha) en essentieeloosheid (P. anatta). Het onderkennen van deze drie kenmerken helpt de yogi om de illusoire aard van zijn perceptie over de verschijnselen te detecteren en hun 'ware aard' (= de absolute werkelijkheid) te ontdekken en in zichzelf te realiseren. Anders verwoord: door de tilakkhana in de verschijnselen objectief waar te nemen omschrijft de beoefenaar de werkelijkheid zoals ze is, niet zoals hij ze (vroeger) droomde. De tilakkhana is m.a.w. een correcte beschrijving van samsara en staat diametraal t.o.v. nibbana dat deze kenmerken niet bezit. Door deze 'methode' van opmerkzaamheid (P. satipatthana) toe te passen op zijn geest/lichaam-complex (P. namarupa), i.c. op de vijf componenten (P. khandhas = lichaam, gewaarwordingen, perceptie, conditioneringen en bewustzijn) die het 'ik' samenstellen, ontvouwt zich de werkelijkheid: Door de voortdurende observatie van de Vier Velden van opmerkzaamheid —lichaam (P. kayanupassana); gewaarwordingen (P. vedananupassana); geest = perceptie & bewustzijn samen (P. cittanupassana) en mentale objecten (P. dhammanupassana)—realiseert de yogi finaal de Vier Edele Waarheden.

⁴²⁵ Het ego of het 'ik' staat voor het 'zelf' dat denkt aan het stuur van het leven te staan. Het is dat 'zelf' dat verlangt, aantrekt en tracht vast te houden of afkeer oproept en dingen afstoot. Het is dit 'ik' dat meent alles onder controle te hebben. Het is dat deel van onszelf dat dukkha veroorzaakt. Alhoewel dit 'ik' op vele momenten ons leven leidt en bepaalt, is het dit ego dat de werkelijkheid verduistert. Verlichting (P. sambodhi) is het ontwaken uit de versluiting van het ego. Ontwaken is niet zozeer een permanente staat (cfr. anatta: niets is blijvend; alles in instabiel), maar veeleer een voortdurend proces van inzicht.

⁴²⁶ van Boven, Rob, (2022), Oordeel als wapen, Boeddhistisch Dagblad, dd. 26 januari 2022—'Moeten we ons afzetten tegen de ander om te kunnen blijven wie we zijn, of liever gezegd moeten we ons afzetten tegen de ander om niet kwijt te raken waar we ons mee geïdentificeerd hebben? Alsof we zijn met waar we ons mee geïdentificeerd hebben. Het lijkt er dan op dat we ons staande kunnen houden door ons af te zetten. Met je afzetten tegen het zogenaamde ongelijk van de ander kunnen we ons 'beschermen' tegen onzeker worden over wat we zijn gaan geloven over onszelf en onze visies.'

⁴²⁷ *Buddhadasa, Bhikkhu, (1998), Heartwood of the Bodhitree, Wisdom Publications, USA p. 101—'Geboorte betekent het opkomen van de gevoelens van 'ik' en 'van mij'.*

Samyutta Nikaya 1.69—De wereld is geketend aan verlangen. Vernietiging van verlangen bevrijdt de wereld. Het opgeven van verlangen doorbreekt de ketens'.

⁴²⁸ *Dutiyabhaddiya Sutta, Ud. VII.2*

⁴²⁹ *upadana (P.): hechten, grijpen, vastgrijpen. Het is een doorgedreven vorm van verlangen (P. tanha). De Visuddhimagga onderscheidt vier soorten hechting: zintuiglijke hechting (P. kama-upadana → kamupa-dana); hechting aan opinies (P. ditthi-upadana → ditthupadana); hechting aan regels en rituelen (P. silabbata-upadana → silabbatupa-dana) en hechting aan 'ik-persoonlijkheid (P. attavada upadana → attavadupadana).*

⁴³⁰ *Anattalakkhana Sutta, Samyutta Nikaya 22.59. Schematisch samengevat komt de Anattalakkhana Sutta hierop neer: balen en ontnuchtering (P. nibbida) → passieloos worden (P. viraga) → tot rust komen, kalmeren (P. upasama) → inwendige vrede = 'koel worden' (P. ajalita → a+jalita: a = niet; jalita = in brand staan), zich bevrijden van 'worden' = zich bevrijden van de kilesas doordat men de dingen ziet zoals ze wérkelijk zijn (P. yatha bhuta) + ze gelijkmoedig aanvaarden (P. upekkha) (*). De zaken zien zoals ze werkelijk zijn én gelijkmoedig accepteren leidt de yogi naar nibbana. 'Ontwaken' samengevat in vier Pali-woorden: nibbida → viraga → upasama → nibbana. Zo worden deze 4 begrippen 4 planken voor het vlot waarmee de beoefenaar oversteekt naar de Andere Oever: 'Geboorte is ten einde, het spirituele leven is geleefd, wat gedaan moest worden is gedaan, er is geen verdere toestand van bestaan.' Deze tekst geeft in de sutta's aan dat een bhikkhu tot nibbana gekomen was.*

(*) *upekkha (P.): gelijkmoedigheid; een gelijkmoedige geest die niet verstoord wordt door winst of verlies; door eer of oneer; door lof of misprijzen; door plezier of verdriet. Dit noemt men de Acht Wereldse Gebreken—Zie de Lokavipatti Sutta, Anguttara Nikaya 8:6*

⁴³¹ *'Yatha bhuta nana dassana' (P.) → yatha+bhuta+nana+dassana: yatha = waar, datgene wat waar is; bhuta = de natuur van iets, de aard; nana = inzicht, (diepe) kennis, weten; dassana = kijken naar, zien. Yatha bhuta nana dassana = vrij verstaand: de werkelijkheid zoals ze is 'zien en weten'. Een synoniem voor deze zin is: yatha bhuta janami passami: janami = weten: passami = zien.*

⁴³² 'balen' vind ik geen goede vertaling. Ik heb er lang over nagedacht maar vind niet het juiste Nederlandse woord. Het gaat over de vertaling van het Pali-begrip 'nibbida'. Nibbida staat letterlijk voor: 'het moe zijn (het 'j'en ai marre-gevoel)', walging van het wereldse leven, verveling, afkeer, onverschilligheid, ontgoocheling'. Nibbida is op verschillende plaatsen in de sutta's één van de voorwaardelijke staten voor het bereiken van nibbana. Het verschijnt in de oude teksten dikwijls in directe samenhang met viraga, upasama, vimutti en nibbana.

⁴³³ 'mano' (P.): de geest. Mano wordt gevormd door de combinatie van volgende vier componenten (P. khandhas): bewustzijn (P. vinnana); perceptie (P. sanna); gewaarwordingen en gevoelens (P. vedana) en mentale formaties (P. sankharas).

⁴³⁴ 'magga brahmacariya' (P.): dit is het 'heilige' leven dat voortspruit uit de ontwikkeling van het Achtvoudige Pad (P. ariya atthangika magga).

⁴³⁵ 'katam karniyam' (P.): dit slaat op de realisatie door de dhammanuvatti van de Vier Edele Waarheden (P. cattari ariya saccani). Het optimum van wijsheid is het zien van de Vier Edele Waarheden. Cfr. de Maha-Vedala Sutta, Majjhima Nikaya 43: '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 tot de beëindiging van dukkha. Iemand die wijsheid niet bezit begrijpt niet wat dukkha is; laat de oorzaak van dukkha niet los; realiseert de beëindiging van dukkha niet en cultiveert de weg niet die leidt tot de beëindiging van dukkha. Het doel van wijsheid is direct [experiëntieel] inzicht; het doel is penetrerend inzicht. Het doel is zegevieren.'

Katam karniyam is 'wat gedaan moest worden is gedaan'. In concreto: 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).

⁴³⁶ 'naparam itthattaya' (P.): dit is de complete uitdoving van alle 'woorden' door de dhammanuvatti. Het vuur van 'woorden' (P. bhava) krijgt geen brandstof meer.

⁴³⁷ *anatta (P.)* → *a+atta*: *a* = niet; *atta* = zelf, ik. *Anatta* is letterlijk 'niet-zelf'. *Sensu stricto* verwijst *anatta* naar de ontkenning van een vast, permanent, onveranderlijk 'zelf' of ziel (*P. atta*). *Sensu largo* verwijst het naar de ontkenning van elke vaste of permanente substantiële aard in welk object of fenomeen dan ook. Naar 'leegte' aan permanente substantie. Volgens de Boeddha bezitten de verschijnselen geen inherent bestaan: alle fenomenen ontstaan, bestaan en vergaan compleet afhankelijk van vergankelijke oorzaken en voorwaarden. Leegte slaat niet op bestaan of niet-bestaan. Leegte slaat op separaat bestaan, onafhankelijk van al de rest. Zo impliceert leegte geen nihilisme en leidt het evenmin tot het besluit dat fenomenen niet bestaan. *Anatta* geeft énkél een verklaring hóe verschijnselen in de menselijke geest bestaan, namelijk 'op zichzelf'; 'separaat'. Dit is een verkeerde zienswijze, een begoocheling, een illusie. *Maya*.

Anatta roept bij de meeste mensen angst op. Angst voor leegte. *Horror vacui*. Angst voor de zelfloosheid van de verschijnselen, fenomenen, vormen. Maar vooral de essentiële losheid van het ego doet pijn. Nochtans hoeft leegte een beoefenaar niet te verontrusten. Ondanks dat alles leeg is, bestaat er niets dat onbetekenend is. Finaal is alles één. Alles heeft een oorzaak en een gevolg. Ondanks dat alles ontstaat en vergaat gaat er niets verloren. Uit het ene ontstaat het andere. Afhankelijk ontstaan. *Paticca samuppada*. De Boeddha zei dat wie afhankelijk ontstaan ziet, *Dhamma* ziet.

Wij zijn géén eenkennige eenzaten op een vreemde plek. Zoals alles maken ook wij deel uit van hetzelfde geheel. Elke grens, elke scheiding tussen onszelf en de rest van de wereld is een artificiële opdeling. Een kronkel in onze geest. Conditionering. Onwetendheid. *Avijja*. Wanneer we ons 'ik' uitdoven gaan we voorbij deze onwetendheid.

⁴³⁸ *Itivuttaka 4.111*

⁴³⁹ 'geconditioneerd': afhankelijk van oorzaken en voorwaarden voor hun ontstaan, bestaan en vergaan.

⁴⁴⁰ *patisothagami (P.)*: letterlijk 'tegen de stroom in zwemmen'—zoals een school vissen zich laat meevoeren met de stroom, terwijl er één vis tegen de stroom ingaat. Het is niet de druk van de stroom die de vis belet zijn eigen weg te gaan; het is de weerstand van de school.

⁴⁴¹ *akathamkathi* → *a+kathamkatha*: *a* = zonder; *kathamkatha* = vol van twijfel.

⁴⁴² *nirasamsa*: zonder wensen of verwachtingen.

⁴⁴³ In de Saccavibhanga Sutta, MN 141, wordt 'zuiver inzicht' als volgt omschreven: 'Het weten omtrent dukkha; het weten omtrent de oorsprong van dukkha; het weten omtrent de beëindiging van dukkha en het weten omtrent de weg die leidt tot de beëindiging van dukkha—dat wordt zuiver inzicht genoemd'.

Zuiver inzicht zorgt ervoor dat dukkha stopt. Dit doet zich voor wanneer de dhammanuvatti ervaringsgewijs inziet dat zijn 'ik'—het lichaam/geest-complex—niets anders is dan de optelsom van een aantal voortdurend veranderende processen. Als gevolg van dit proces van constante verandering en vergankelijkheid (P. anicca) is het 'ik' 'zelfloos': het bezit geen enkele vaste substantie (P. anatta). De dhammanuvatti die anicca begrijpt, weet dat dukkha er het gevolg van is en anatta haar ultieme waarheid.

⁴⁴⁴ Dhammapada, Vers 369

⁴⁴⁵ Dhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya, 56.11

⁴⁴⁶ Zukav, Gary, (1980), *The Dancing Wu Li Masters* p. 197

⁴⁴⁷ Udayabbaya (P.): het ontstaan en vergaan; het geboren worden en sterven; het zuiver zijn en het bezoedeld zijn; de toename en afname.

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

En hóe de beoefenaar dit proces van ontstaan en vergaan in gedachten, woorden, metaforen of door buddharupa tot uitdrukking brengt (wedergeboorte in het Theravada of prajnaparamita (*) in het Mahayana of Eigenkracht/ Anderkracht in het Shin-boeddhisme) heeft géén énkél belang. Dhamma laat zich niet insluiten door woorden of concepten. Noch door buddharupa. Dhamma kan uitsluitend experiëntieel ervaren worden door de beoefenaar zelf.

(*): De Prajnaparamita-Sutra wordt ook de Diamant-Sutra genoemd. Deze sutra bespreekt de perfectie van wijsheid (Skr.: prajnaparamita) en de leer over leegte (Skr.: sunyata). De Prajnaparamita is een apocriefe sutra die ontstaan is in de 1ste eeuw vóór GTR en geschreven is in het Sanskriet omdat het in dat tijdsgewricht de voertaal was in Noord-India (meer bepaald in de belangrijke Nalanda Mahavihara, de grootste boeddhistische universiteit). Voor de vertaling en bespreking van de prajnaparamita zie mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Yatra naar Majjhimadesa. Een Pelgrimsreis naar het Middenland* p. 112 e.v.

⁴⁴⁸ gotrabhu (P): letterlijk 'toetreden tot de gotha van de edelen, van de ariya'. Het is het moment (P. gotrabhu-citta) waarbij de yogi tot inzicht (P. nana dassana) komt; het moment van overgang van wereldling (P. puthujjana) naar edele discipel (P. ariya-puggala). Doctrinair noemt men dit het moment waarop de yogi het nibbana-element (P. nibbana-dhatu) voor de eerste keer als object van zijn meditatie neemt.

⁴⁴⁹ Innerlijke vrede openbaart zich door de constante beoefening van het Achtvoudige Pad. Met perfect inzicht (P. samma ditthi) en perfecte intentie (P. samma sankappa) als bekronende apotheose voor het lopen van de Weg. Door perfect zien en weten. Door onwetendheid—'struikelend van de ene verwarde staat van ervaring in de andere'—te transformeren tot verhelderend inzicht. Door deze aberrante onwetendheid te converteren in penetrerende wijsheid. Door naakte, gelijkmoedige aandacht in elk moment waardoor we de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. Yatha bhuta nana dassana. Door experiënteel te ervaren (P. paccanubhoti) dat 'alles wat aan ontstaan onderhevig is, onderhevig is aan vergaan'. De ervaring van 'onwankelbare innerlijke vrede'. Acalam sukham als synoniem voor nibbana.

⁴⁵⁰ Ik heb vele definities gelezen over wat 'aandacht' moet zijn. Voor mij is er maar één doeltreffende definitie: in elk moment de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. Yatha bhuta.

Dat betekent concreet: zien en weten dat alle geconditioneerde fenomenen, alle verschijnselen, alle dingen, de drie karakteristieken (P. tilakkhana) in zich dragen, namelijk vergankelijkheid (P. anicca), onbevredigdheid (P. dukkha) en zelfloosheid (P. anatta). Dat is wat 'Dhamma' is. Dat is wat 'wáár' is. Dat is wat de Boeddha in zijn eerste (de Dhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya, 56.11) en in zijn laatste leerrede (de Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya, 16) benadrukte: 'Alle samengestelde dingen zijn vergankelijk. Ze ontstaan en ze vergaan. Ze rijzen op en ze verdwijnen. Dat is hun natuur. Het loslaten van deze samengestelde dingen en ons ervan bevrijden betekent geluk'.

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

⁴⁵¹ Maha Satipatthana Sutta, Digha Nikaya 22

⁴⁵² Samyutta Nikaya 1.69

⁴⁵³ Tanha Sutta, Itivuttaka # 58

⁴⁵⁴ Chandogya Upanishad, zie vertaling: van de Laar, Wim, (2015), De Upanishads p. 94, Hoofdstuk 10, 3

⁴⁵⁵ In de Katha Upanishad wordt preya als volgt beschreven: 'Preya is wanneer je voelt dat iets voldoening zal geven, maar wanneer je het eenmaal hebt, bevredigt het je niet. Een man droomt er bijvoorbeeld van om een bepaalde vrouw te hebben of een vrouw wil een bepaalde man hebben. Zolang je niet degene krijgt die je wenst, zullen al je dromen rond die persoon blijven draaien. Maar zodra je krijgt wat je verlangt, vind je slechts een luchtspiegeling in je handen. Geen enkele liefde is ooit gelukt. Als je voor altijd verliefd wilt zijn, moet je nooit in de buurt van je geliefde komen.'

⁴⁵⁶ Zie in dit verband ook: Thich Nhat Hanh, (2009), *The Heart of Understanding. Commentaries on the Prajnaparamita Heart Sutra* p 17 e.v.

⁴⁵⁷ In de sutta's van de Pali-canon wordt gesproken over heilzame (P. kusala) en onheilzame (P. akusala) gedachten, woorden en handelingen. Wat is heilzaam, respectievelijk onheilzaam?

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

Wat zijn de oorzaken van deze onheilzame gedachten, woorden en daden? Het zijn de drie 'vergiften' (P. kilesas): (a) onwetendheid (P. avijja, moha) staat voor het niet-overeenstemmen van een gedachte, woord of daad met de realiteit. Met datgene wat 'is'. Met de 'zo-heid' van de dingen. Met Dhamma. Onwetendheid is begoocheling. Illusie. De belangrijkste onwetendheid is de gedachte dat er een 'ik' zou bestaan, onafhankelijk van het geheel; (b) verlangen (P. tanha, lobha) staat voor het hunkeren naar objecten die bevrediging oproepen; (c) afkeer (P. vyapada, dosa) staat voor alles wat bevrediging verhindert. Afkeer is negatief verlangen.

⁴⁵⁸ Girimananda Sutta, Anguttara Nikaya, 10.60

⁴⁵⁹ *Yatha bhuta (P): 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 Siddhattha Gotama geen jeugdige Sturm und Drang-bevlieging maar was een dwingende noodzakelijkheid om tot bevrijding (P. vimutti) te komen en zijn zelfrealisatie (P. nibbana) af te dwingen.

Zelfrealisatie is altijd een persoonlijke odyssee langs territorio incógnito. Zelfrealisatie kan immers uitsluitend gerealiseerd worden door het 'zelf' los te laten. Het is een pelgrimsreis zonder enig greintje veiligheid. Een yatra met enorm veel hinderlagen. Het is springen zonder parachute. Maar de transformerende spirituele verdienste is fenomenaal.

⁴⁶⁰ *Hetherington, Ian, (2012), Chronicles of Dhamma, p. 151*

⁴⁶¹ *upadana wordt gewoonlijk vertaald als 'hechting'. Maar deze vertaling geeft niet de exacte betekenis weer. Soms is het moeilijk om Pali-woorden op een ordentelijke manier te vertalen omdat er gewoonweg geen Westers equivalent voor is. Het 'bestaat' gewoonweg niet in onze talen. Dat is ook de reden waarom ik in de tekst meestal het desbetreffende Pali-woord bijvoeg om onnodige misverstanden 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 rechtmatige eigendom, als behorend tot zijn identiteit, beschouwt).

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

In de Abhidhamma-pitaka worden vier soorten hechtingen (P. upadanani) opgeleijst: hechting aan zintuiglijke verlangens; hechting aan opinies & overtuigingen; hechting aan riten & rituelen en hechting aan het geloof in een permanent 'ik', in een 'ziel'.

⁴⁶² *sitibhava* (P.): de 'koelte' na het doven van de vuren van onwetendheid, ver-langen en afkeer.

Buddhadasa Bhikkhu, (1980), Anapanasati - Mindfulness of Breathing, Glossary: 'nibbana is de koelte die verschijnt zodra de bezoedelingen zijn weggesneden'.

⁴⁶³ *Laat elk woord uit de Pali-canon een meditatie zijn. Een stap op de Weg. Een opstap naar Ontwaken. Naar wakker worden. Overdenk de empathische woorden die de Boeddha sprak tot zijn volgelingen. Laat ze je verzadigen. Laat deze woorden in je genen resoneren. Observeer deze woorden. Woord-na-woord. Proef ze. Incorporeer ze. Integreer ze. Penetreeer ze. Ontcijfer ze. Realiseer ze. Pavedha. Zo worden Boeddha's gedachten jouw gedachten, Zijn woorden jouw woorden, Zijn daden jouw daden. Als heilzame sjablonen in je hart uitgesneden. En besef: 'Diep is de Dhamma, onmetelijk, ongrijpbaar als de zee'. Om in deze experiëntiele modus tot bevrijding en innerlijke rust te komen.*

⁴⁶⁴ *Wijsheid is het ervaren van het eigen wezen. Wijsheid ontstaat en bestaat énkél binnen jezelf—'if it exists at all, it exists within you. Otherwise it does not exist at all.' Wijsheid is gegrond op het helder begrip en het diepe inzicht in de wáre aard van de fenomenen. In de zó-heid van de verschijnselen—de dingen zoals ze in werkelijkheid zijn. Inzichtswijsheid is de weg die rechtstreeks leidt naar innerlijke vrede (P. santi).*

⁴⁶⁵ *Dhammanuvatti* (P.) → *Dhamma+ anuvatti*: *Dhamma* = de Leer; *anuvatti* = handelen, zich overeenkomstig gedragen. *Dhammanuvatti* = een persoon die leeft, zich gedraagt en handelt conform de Dhamma. De Boeddha gebruikte nog andere woorden om zijn volgelingen aan te duiden: *Dhammi*; *Dhammattho*; *Dhammiko*; *Dhammacari* en *Dhammavihari*.

⁴⁶⁶ *puthujana* (P.) → *puthu+jjana*: *puthu* = zonder, separaat van, afgezonderd van; *jana* = inzicht. *Puthujana* = een persoon zonder inzicht; een niet-onderricht persoon, een persoon die afgezonderd is van de Dhamma van de ariya. Het is een 'wereldling'. Een gewone doordeweekse persoon. Het is een persoon die steeds opnieuw in de val trapt van samsara, het permanente 'worden' (P. bhava). Een *puthujana* heeft nooit de ultieme waarheid van Dhamma onderkend of gezien en zonder dit 'inzicht' kan hij niet ontsnappen uit zijn hachelijke situatie. De voortdurende cyclus van 'weder'-geboorte is zijn lot. Anders gezegd: hij ondergaat dukkha van moment-tot-moment omdat hij de Vier Edele Waarheden niet kent (P. pariyatti), niet beoefent (P. patipatti) en niet realiseert (P. pativedha).

⁴⁶⁷ *ariya-puggala (P.)* → *ariya+puggala*: *ariya* = edel; *puggala* = een volgeling. De Commentaren (*P. atthakatha*) op de teksten van de Tipitaka beschrijven de *ariya-puggala* als volgt: 'Hij die, door het waarnemen van nibbana, de massa wereldlingen (*P. puthujjanas*), de afstamming van de wereldlingen, de kring van de wereldlingen achter zich laat en binnentreedt bij de *ariya*, de afstamming van de *ariya*, de kring van de *ariya*. Zulk persoon wordt aangemerkt als een *ariya-puggala*. Met deze bewustzijnsstaat wordt de plotse overgang bedoeld van de toestand van een wereldling naar die van een stroombetreder.'

⁴⁶⁸ Thera Soma, (1998), *The Way of Mindfulness. The Satipatthana Sutta and Its Commentary*, p. 6

⁴⁶⁹ *samadhi-vipphara-iddhi (P.)* → *samadhi+vi+pharati+iddhi*: *samadhi* = concentratie; *vi* = speciaal, bijzonder, diep, op een speciale manier; *vi* = een voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *pharati* = verzadigen, vullen, verspreiden, stimuleren; *iddhi* = spirituele kracht. *Samadhi-vipphara-iddhi* = de kracht van de penetratie van concentratie in de Dhamma.

⁴⁷⁰ *nana-vipphara-iddhi (P.)* → *nana+vi-pharati+iddhi*: *nana* = inzicht; *vi* = speciaal, bijzonder, diep, op een speciale manier; *vi* = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *pharati* = verzadigen, vullen, verspreiden, stimuleren; *iddhi* = spirituele kracht. *Nana-vipphara-iddhi* = de kracht van de penetratie van inzicht in de Dhamma.

⁴⁷¹ Er bestaat geen equivalent woord in de Westerse talen voor het Pali-begrip 'sankharas'. Daarom lijkt het me beter om—nadat het begrip voor de westerse beoefenaar volkomen duidelijk is—de term onvertaald te laten. De gebruikte Nederlandse vertalingen zijn meestal een letterlijke vertaling van de Engelse (weinig adequate) vertalingen: *conditioned things*; *fabrications*; *formations*; *kammic formations*; *mental constructions*; *volitional activities*; *volitional formations*; *mental formations*. Letterlijk heeft het woord twee betekenissen, namelijk 'datgene wat samengesteld is' (passieve betekenis) en 'datgene wat samenstelt' (actieve betekenis), i.c. alles wat geconditioneerd (onder bepaalde oorzaken en voorwaarden) gevormd wordt, en/of tot ontstaan komt.

→ *passieve betekenis*: 'datgene wat samengesteld is': het zijn de mentale formaties; wilsactiviteiten; gewoontepatronen; reacties; de geconditioneerde, samengestelde fenomenen. Samengevat: 'alles wat de mens bezielt'. Al deze samengestelde, geconditioneerde verschijnselen zijn onderhevig aan de drie karakteristieken (P. *tilakkhana*): vergankelijkheid (P. *anicca*); onbevredigdheid (P. *dukkha*) en zelfloosheid (P. *anatta*). Al deze samengestelde, geconditioneerde fenomenen ontstaan en vergaan en veranderen op één moment. De Boeddha noemde het begrijpen van deze realiteit (de werkelijkheid zoals ze wérkelijk is (P. *yatha bhuta*) 'inzicht' of 'wijsheid' (P. *panna*). Meestal wordt het woord 'sankhara' in deze passieve betekenis gebruikt, namelijk om de psychologische conditionering—in het bijzonder de gewoontepatronen van ons onbewuste—aan te geven. Het zijn deze gewoontepatronen die ieder mens zijn 'uniek' karakter geven.

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

⁴⁷² *Anguttara Nikaya* 8.19

⁴⁷³ *Dhamma* heeft slechts één smaak: de smaak van bevrijding. Theravada, Mahayana, Vajrayana en Navayana zijn niet aan elkaar tegengesteld. Elke divergentie is slecht begrepen mensenwerk. *Dhamma* laat zich niet opdelen in verscheidenheid. Elke dualiteit is een halsmisdrijf. Alles is één. Finaal wordt elke discrepantie die tussen de verschillende stromingen 'zou' bestaan, door een ervaren *dhammanuvatti*, op experiëntieel niveau compleet uitgevlakt. Alle boedhistische stromingen, tradities en lineages zijn slechts voertuigen (P. *vana*), hulpmiddelen (P. *upaya*) tot bevrijding. Maar ze zijn *Dhamma* niet. Loop dus niet in de sektarische val. Richt je blik op bevrijding. Niet op subsidiaire kenmerken.

⁴⁷⁴ *Vrijheid is het universele vermogen van de geest zelf en ligt besloten in de wijsheid om keuzes te maken. De persoonlijke keuze om je te bevrijden van dukkha. Bouw geen muren rond vrijheid. Heb geen angst voor vrijheid. Lever je spontaan over aan vrijheid. Koester vrijheid door het ontwikkelen van aandacht. Vernietig door ijverige, penetrerende aandacht alle onbewuste lagen van conditionering. Met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid van alle dingen. Zonder verlangen. Zonder afkeer. Gelijkmoedig. Accepterend. Maak je vrij van hechting. En kom tot inzicht. Zie de natuur van alle dingen. Zie Dhamma. Wie Dhamma ziet, ziet Boeddha.*

⁴⁷⁵ Prast, Jules, (2014), Boeddhistisch Dagblad, dd. 23 juni 2014 - Een democratische vorm van beoefening

⁴⁷⁶ EBT's—Early Buddhist Texts. Voor meer informatie, zie Zie: Sujato, Bhikkhu & Brahmali, Bhikkhu, (2014), *The Authenticity of the Early Buddhist Texts*, Chroniker Press, Toronto, ON, Canada. Dit boek kan gratis gedownload worden: <http://ocbs.org/wp-content/uploads/2015/09/authenticity.pdf>

In deze teksten lijken de centrale concepten van de Leer, talloze uitdrukkingen en metaforen allemaal afkomstig te zijn van één enkele persoon, namelijk de Boeddha zelf. Deze leringen werden steeds uitgesproken tot specifieke individuen—hetzij face-to-face of in een groep—en in feite spreekt de Boeddha in deze eeuwenoude teksten vandaag nog steeds tot ons. Wie deze sutta's leest in de originele Pali-taal en erover reflecteert, kan zich gemakkelijk voorstellen dat de Boeddha rechtstreeks tot hem praat, net zoals hij dat 2.500 jaar geleden deed. Een diepe, erg diepe ervaring die het begrip en de waardering voor de persoon van de Boeddha enorm vergroot. Het vertaalwerk van de sutta's vanuit het Pali naar het Nederlands is voor mij althans—telkens opnieuw—een diepe meditatie.

⁴⁷⁷ Voor een uitgebreide bespreking van stroombetreding, met rechtstreekse verwijzing naar de sutta-teksten verwijs ik naar mijn boek: Dubois, Guy, (2020), *Sotapattimagga. Het Pad van de Stroombetreder*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland.

⁴⁷⁸ 'zijn' verwijst naar iets waarop niemand grip krijgt, waardoor het ontglipt aan iedere vorm van 'hebben', aan iedere vorm van bezit.

⁴⁷⁹ Easwaran, Eknath, (2007), *The Dhammapada* p. 95

⁴⁸⁰ Samyutta Nikaya 47:13

⁴⁸¹ toevlucht → tana (P): de schuilplaats, het toevluchtsoord, het eiland, de vluchtheuvel van innerlijke vrede die Dhamma ons biedt. Toevlucht nemen is (voor mij althans) in de eerste plaats een 'dhammanu' worden—iemand die de Dhamma in zichzelf realiseert. Toevlucht nemen is geen vluchtweg, geen ontsappingsroute. Integendeel. Het is ons verankeren in de natuurwet die bepaalt dat alles wat ontstaat zal vergaan. Toevlucht ontstaat automatisch in de verbinding met het 'proces', met de flow van het ontstaan en vergaan van de verschijnselen (wijzelf in de eerste plaats). Dit is de toevlucht die tot bevrijding leidt. Die ons tot de Boeddha, de Dhamma en de Sangha voert.

'Toevlucht nemen' is niet specifiek boeddhistisch. Toevlucht nemen wordt ook vermeld in de Upanishaden (Svetasvatara Upanishad - VI.18), maar hier staat het duidelijk voor bescherming zoeken en zich onder het gezag plaatsen van Brahman—de personificatie van de ultieme, onveranderlijke werkelijkheid.

De Boeddha herdefinieert dit 'toevlucht zoeken'. De Boeddha zegt héél duidelijk dat de dhammanuvatti zijn eigen toevlucht moet zijn (zijn eigen eiland; zijn eigen licht). Nog duidelijker: de Boeddha zegt dat vertrouwen stellen op externe bescherming de beoefenaar afwendt van het juiste pad. De dhammanuvatti moet zijn eigen beschermer zijn.

⁴⁸² Atapi. Sampajano. Satima. Vineyya loke abhijjhadomanassa zijn de sleutelwoorden van het refrein van de Maha-satipatthana- Sutta. Het zijn vier hoedanigheden die de beoefenaar 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 onderscheiden van de puthujjana. Vier competenties die de dhammanuvatti tot zelfrealisatie brengen.

⁴⁸³ Anguttara Nikaya, Rohitassa Sutta, 2.26

⁴⁸⁴ satipatthana → sati+upatthana: sati = opmerkzaamheid, aandacht; upatthana = het vestigen, het funderen.

⁴⁸⁵ '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)

⁴⁸⁶ Osho, (2010), *The Message beyond Words. The Illusion of Death and the Reality of Living* p. 179 — 'It is just a dissolving, like when a drop falls into the sea and disappears. When a person is ready to fall and be dissolved like that, his ego will disappear immediately.'

ibid p. 327 — 'It is just like when a drop is afraid before it falls into the ocean, because to fall into the ocean means to dissolve, to disappear. It is natural for the drop to be afraid: to meet the ocean means its death, and death creates fear. But if the drop could know that there is also another aspect to dissolving into the ocean—the drop will disappear as a drop and it will become the ocean; it will disappear as a small drop but it will become one with the vast—if the drop could only realize that its death is also its life as the vast, as the deathless [seeing that its death is in reality the opening to eternal life], then it would not be afraid.'

⁴⁸⁷ *Yatha bhuta nana dassana* (P.): de dingen zien zoals ze wêrkelijk zijn. Onwetendheid (P. *avijja*, *moha*) is één van de drie *kilesas* (bezoedelingen, vervuiling, onzuiverheid, obstakels die onze capaciteit om de dingen te zien zoals ze wêrkelijk zijn in de weg staan. De drie belangrijkste *kilesas* zijn: onwetendheid; verlangen/begeerte en afkeer/boosheid). Ze 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. *Avijja* komt erop neer dat de beoefenaar de Vier Edele Waarheden (P. *cattari ariya saccani*) (nog) niet kent (wéét/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*).

In de praktijk is onwetendheid het niet 'zien en kennen' van wat ontwaken inhoudt, evenmin als de beoefening die tot ontwaken leidt. Door deze onwetendheid ontstaan er intentionele wilsformaties (P. *sankharas*), dit zijn zowel goede als slechte, heilzame als onheilzame gedachten, woorden en daden, die tot bepaalde resultaten leiden (P. *vipaka* = letterlijk 'tot rijping komen') en die het gevolg zijn van de ethische kwaliteit van die gedachten, die woorden en die daden.

⁴⁸⁸ *Dhammapada*, *Gathas* # 153 & 154

⁴⁸⁹ *Moraliteit, ethiek* (P. *silā*). *Silā* is de plaats waar de stroom moet overgestoken worden: 'het is de doorwaadbare plaats voor alle Boeddha's'.

⁴⁹⁰ *Buddharupa (P) is het contingent aan zichtbare vormen dat de leer van de Boeddha tracht uit te beelden door tempels, beelden, wierook, prostraties, circumambulaties, religieuze opsmuk...*

Buddharupa maakt niet het voorwerp uit van mijn beoefening. Anicca daarentegen des te meer. De aard van de dingen. De natuurwet. Dhamma. Buddharupa is gewoon mijn wereld niet. Zal het ook nooit worden. Net zomin als rococo ooit mijn favoriete kunststijl zal zijn. Buddharupa kan ik geen plaats geven in de essentie van Boeddha's leer.

Ik begrijp dat al deze vormelijke uitingen voor velen een upaya van troost zijn. Veruitwendingen. Manifestaties van een bepaalde gedachte-inhoud. Maar hoe ze ooit tot bevrijding kunnen leiden is me een raadsel. Overeenkomstig de woorden van de Meester kunnen de wortels van de verkeerde opvattingen die dukkha veroorzaken immers slechts uitgeroeid worden door—aandachtig en gelijkmoedig—diep in jezelf te kijken. Diep-in-jezelf-te-kijken.

De Boeddha in de Brahmajala Sutta: • 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 en gevoelens doordringt, zal men de vergankelijke en onderling afhankelijke aard van alle verschijnselen zien. •

⁴⁹¹ *Samyutta Nikaya II.106*

⁴⁹² *Samyutta Nikaya IV.433-434*

⁴⁹³ *Samyutta Nikaya V.422*

⁴⁹⁴ *Mahapadana Sutta, Digha Nikaya 14*

⁴⁹⁵ *Pathamajanakuhana Sutta (itivuttaka # 35)*

⁴⁹⁶ *udayabbaya → udaya+bbaya: udaya = het ontstaan, het verschijnen; bbaya = het vergaan, het verdwijnen; udayabbaya = het ontstaan en het vergaan van de dingen; het verschijnen en het verdwijnen ervan.*

⁴⁹⁷ *Rathavinita Sutta, Majjhima Nikaya 24*

⁴⁹⁸ *Visuddhimagga → visuddhi+magga: visuddhi = zuivering; magga = het pad, de weg. Visuddhimagga = Het Pad van Zuivering.*

⁴⁹⁹ *Voor de uitgebreide analyse van de Zeven Zuiveringen en Zestien Inzichten verwijs ik naar mijn boek Satta-Visuddhi. De Zeven Zuiveringen. Je kan dit boek gratis downloaden via deze link: <https://tilorien.org/sattavisuddhi.pdf>*

⁵⁰⁰ *Visuddhimagga (XX, 105-125)*

⁵⁰¹ *Brahm, Ajahn, (2009) Helder Inzicht, Diepe Verstillings p. 39 — ‘Na verloop van tijd, als de geest rust in de “gelukzaligheid van de ononderbroken aandacht op de verrukkelijke adem” komen er in de geest bepaalde mentale beelden op, de zogenaamde ‘nimitta’. Dit zijn mentale voorstellingen (visioenen). Meestal is het eerste beeld een licht(vlek). Dit kan door verschillende meditatoren verschillende ervaren worden, zowel wat de intensiteit en kleur alsook de vorm betreft. Als de concentratie nog onvoldoende ontwikkeld is verdwijnt het licht, wordt zwakker, verkleurt of verandert van vorm.’*

⁵⁰² *Sanghasamaggi Sutta, Itivuttaka, 1.2.9*

⁵⁰³ *Thich Nhat Hanh, (2008), The Fertile Soil of Sangha, Tricycle, Magazine Insights | Teachings, Summer 2008*

⁵⁰⁴ *Shabkar (2010), De vlucht van de Garoeda, p. 115*

⁵⁰⁵ *Mahadhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya 56.11*

⁵⁰⁶ *Boeddhanatuur: (P. buddhatta); (Skr. buddhatva); (Jap. bussho); staat voor onze ware, oorspronkelijke natuur. Het is de oorspronkelijke, verlichte natuur van alle levende wezens. De diepste subtiele geest. De werkelijke bron van alle bewustzijn. Het is de oorsprong en de essentie van onze geest. De aard van of het potentieel voor boeddhaschap. Ook wel: de aard van leegte of tathagatagarbha.*

De Boeddhanatuur is altijd aanwezig, maar niet altijd merkbaar. Door middel van meditatie kan de boeddhanatuur ervaren worden. Gevoeld. Aangeraakt. Geprobeerd 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...' (Dhammapada, Gatha #85).

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

⁵⁰⁷ *Een dharani is een korte sutta met een 'magische' formule— bijna een mysterieuze 'toverformule', vergelijkbaar met een mantra, maar meestal uitgebreider. Een dharani beoogt de essentie van het betreffende onderricht over te dragen door middel van herhaling.*

⁵⁰⁸ *Jiddu Krishnamurti, Leven zonder gisteren of morgen.*

⁵⁰⁹ *Mahāparinibbana Sutta, Dīgha Nikāya 16*

⁵¹⁰ 'geconditioneerd' is het causale principe (*P. idappaccayata*). *Idappaccayata* betekent 'de geconditioneerde aard'. Datgene wat voor zijn ontstaan, zijn bestaan en zijn vergaan afhankelijk is van bepaalde voorwaarden en oorzaken. Het is de term voor het causale principe (Afhankelijk Ontstaan—*paticca samuppada*) dat de Boeddha ontdekte op de avond van zijn Ontwaken: alle dingen ontstaan en vergaan wanneer bepaalde oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*) vervuld zijn. In de sutta's wordt dit honderden malen herhaald: 'Uit dit volgt dat. Uit het ontstaan van dit, komt dat voort. Wanneer dit er niet is, is dat er ook niet. Uit het vergaan van dit, volgt het vergaan van dat.'

Om *dukkha* te beëindigen, is het nodig dat de beoefenaar 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*.'

⁵¹¹ Boeddhistisch Dagblad, dd. 27 december 2021—'Wanneer het boeddhisme wortel schiet in een nieuwe cultuur, wat vroeger veelvuldig gebeurde, versmelt het stevast met elementen van de inheemse religieuze traditie van die cultuur. In India nam het boeddhisme aspecten over van de hindoe-kosmologie en iconografie waarbinnen het aanvankelijk ontstond. In China incorporeerde het belangrijke elementen van taoïsme en confucianisme. In Tibet verbond het zich met de sjamanistische bön-religie. In Japan vermengde het met shinto.'

⁵¹² *Mahāparinibbana Sutta, Dīgha Nikāya 16*

⁵¹³ *Mahanama Sutta, Anguttara Nikāya, 11.13*

⁵¹⁴ 'kirigami' (Jap.) is een vroeg-middeleeuwse Zen-term. Het waren geheime 'notities' of 'memo's' die van (adellijk) meester op (adellijk) discipel werden overgedragen, samen met 'mondelinge 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 boeddhistische leer door te geven. Het expliciete maatschappelijke doel was echter heel wat minder edel: het bestendigen van sociale discriminatie; het behouden van adellijke privileges. In hedendaagse termen zouden we spreken van 'het behoud van het statuut'.

⁵¹⁵ Vangisa. An Early Buddhist Poet, Aratim, #1215

⁵¹⁶ *Mahāparinibbana Sutta, Dīgha Nikāya 16*

⁵¹⁷ *Anguttara Nikāya 8.7*

⁵¹⁸ 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, (2013), Mara. Een beschouwing van goed en kwaad, p. 177).

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 Rinzaï 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 bijvoorbeeld het plótse besef—het penetrerende inzicht—dat ons hele denkbeeld omtrent Reis, Doel en Inspanning van Dit Leven een volkomen geconditioneerde (door oorzaken en voorwaarden gedreven) illusie blijkt te zijn.

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.'

⁵¹⁹ Dhammapada, Gatha #380

⁵²⁰ De Visuddhimagga is het magnum opus van Buddhaghosa, een boeddhistische monnik, die de theoretische en praktische leerstellingen van de Boeddha, die in de Pali-canon zijn opgetekend, analyseerde, zoals ze werden begrepen en beoefend door de monniken van het Mahavihara-klooster in Anuradhapura (250 km ten noorden van Colombo, de huidige hoofdstad van Sri Lanka) omstreeks 430 van onze tijdrekening. Het boek wordt beschouwd als de belangrijkste Theravada-tekst na de Pali-canon.

⁵²¹ kammattana (P.) letterlijk: 'basis voor handelen, voor actie'.

⁵²² *pabbajja* (P): letterlijk: 'het huis verlaten':

Sensu stricto: de thuisloosheid (maatschappelijk 'dood' zijn; maatschappelijk irrelevant zijn/niet meer behoren tot de alledaagse wereld); monnik worden. Zie in dit verband: Ensink, Jacob, (2005), *Mahayana. De grote weg naar het licht* p. 88 e.v. — 'De beschrijving van het leven in het bos'.

Sensu lato: alle gehechtheid loslaten; 'vrij' zijn. De volgelingen van de Boeddha moeten niet enkel in de uitwendige wereld dakloos zijn. Méér: vooral in de innerlijke wereld is deze thuisloosheid vereist. Immers, waar je je ook vestigt, raak je eraan gehecht. Thuisloosheid zorgt ervoor dat je nergens wortel schiet. Maar eveneens dat je de eenheid van alles-met-alles niet verliest.

⁵²³ *Atthakavagga*, *Guhatthaka Sutta*, Sn 4.2, (vv. 773-774)

⁵²⁴ *Dhammacakkappavattana Sutta*, *Samyutta Nikaya*, 56.11

⁵²⁵ *de samyojanas* zijn de tien ketens die de mens in samsara houden en beletten dat hij/zij tot zelfrealisatie komt. Wanneer de beoefenaar de illusie van het 'ik' (het geloof in een persoonlijke essentie) vernietigt (P. *sakkaya-ditthi*) is er geen geboorte meer. En geen dood. Het enige wat dan overblijft is het proces van ontstaan en vergaan (P. *paticca samuppada*).

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

Vervolgens verdwijnt zijn verlangen naar fijn-materieel (P. *rupa-raga*) en fijn immaterieel (P. *arupa-raga*) bestaan. Doordat verwaandheid (P. *mana*) en rusteloosheid over het verleden (P. *uddhacca*) oplossen ervaart hij innerlijke vrede. Door de vernietiging van onwetendheid (P. *avijja*) tenslotte vestigt hij zijn geest in waarheid (P. *dhammapatthana*): hij realiseert de *tilakkhana* in zich, de waarheid van Dhamma: 'Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan'.

⁵²⁶ *Sabbasava Sutta* *Majjhima Nikaya*, 2

⁵²⁷ *Dhammapada*, *Gatha* #354

⁵²⁸ *Wat de Boeddha 2.500 jaar geleden empathisch ervoer en predikte werd in 1847 door de Duitsers Julius von Mayer (1814-1878) en Hermann von Helmholtz (1821-1894) voor het eerst wetenschappelijk geformuleerd.*

Deze natuurwet—de Wet van Behoud van Energie genoemd—stelt dat de totale hoeveelheid energie, in een gesloten systeem, niet verloren kan gaan of uit het niets kan ontstaan. De totale hoeveelheid energie is en blijft constant. Er kan alleen omzetting van energie plaatsvinden: energie kan niet gecreëerd worden, noch vernietigd, maar énkél worden omgezet van de ene naar de andere vorm, bijvoorbeeld van chemische energie naar kinetische energie. Deze wet werd in de 20ste eeuw verder uitgewerkt in de speciale relativiteitstheorie van Albert Einstein (1879-1955).

⁵²⁹ *Opgelet, transcendente dingen trachten te beschrijven en te omschrijven met woorden en concepten loopt gegarandeerd mank. Immers: de kenmerken van een boeddha en de kenmerken van een niet-boeddha zijn al even leeg als de boeddha en de niet-boeddha zelf. Het sterfelijke lichaam met zijn illusoir gecreëerde wereld is niet datgene wat tot ontwaken komt. Vrij zijn van kenmerken is het ware kenmerk. Leegte.*

⁵³⁰ *Parayana (P): het ultieme, finale 'doel'. De Andere Oever.*

⁵³¹ *Boeddhistisch Dagblad, dd.11 december 2021, Dick Verstegen, IJsblokje.*

⁵³² *Atta dipa viharatha - Wees een eiland/lamp voor jezelf.*

⁵³³ *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16*

⁵³⁴ *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. (Nyana-tiloka—Manual of Buddhist Terms and Doctrines, Buddhist Publication Society).*

⁵³⁵ *Dhammapada, Gatha #380*

⁵³⁶ *gotrabhu-citta is het bewustzijnsmoment waarop de beoefenaar 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.*