

# DHAMMA-ZAADJES

DEEL IV



Guy Eugène DUBOIS  
*Voorwoord door Johan Cappaert*



# DHAMMA-ZAADJES

DEEL IV

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA

—Inzichtmeditatie—

ATTHAKAVAGGA

—De Vrede van de Boeddha—

SATTA-VISUDDHI

—De Zeven Zuiveringen—

DHAMMA

—Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid—

DHAMMAPADA

—Het Pad van Waarheid—

KHAGGAVISANA Sutta

PARAYANAVAGGA

—De Weg naar de Andere Oever—

WOORDEN VAN WIJSHEID

—De Dhammapada Zonder Exegese—

ITIVUTTAKA

—Zo is het Gezegd—

KHUDDAKAPATHA

—Korte Passages—

YATRA NAAR MAJJHIMADESA

—Een Pelgrimsreis naar het Middenland—

UDANA

—Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha—

SATIPATTHANA  
—Het Pad naar Zelfrealisatie—

EKAYANO MAGGO  
—De Directe Weg—

SOTAPATTIMAGGA  
—Het Pad van de Stroombetreder—

ANICCA  
—Sleutel tot Bevrijding—

DHAMMA-ZAADJES  
— Deel I & II & III—

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



# DHAMMA-ZAADJES

DEEL IV

**Guy Eugène DUBOIS**

*Voorwoord door Johan Cappaert*

Dhamma  
books

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

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

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



D/2023/Guy Eugène Dubois, uitgever  
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, België  
gdubois.dhammadbooks@gmail.com  
<https://yatha-bhuta.com>

Vormgeving, Prepress & Design: GD  
Gezet in Helvetica Neue  
Papier: Biotop crème FSC  
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland  
ISBN: 9789464809367 | NUR-Code: 718



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

• *Hoe beter je observeert, hoe minder vastheid je ziet. Hoe minder weten. Hoe minder dogma. Maar hoe méér de ware aard van de dingen zichtbaar wordt. Hoe vloeibaar alles is, hoe het ene uit het andere voortspruit. Het Proces.* •

*Guy E. Dubois*



## INHOUD

<b>INHOUD</b>	<b>11</b>
<b>VOORWOORD</b>	<b>15</b>
<b>INLEIDING</b>	<b>29</b>
<b>DHAMMA-ZAADJES</b>	<b>33</b>
Inzicht	33
Sterven voordat je sterft	36
Het 'Dhamma-oog'	38
Perceptie (P. sanna) versus realiteit (P. yatha-bhuta)	40
Anamatagga	42
Het Doodloze	44
Over roddel, achterklap en geruchten	47
Innerlijke rust	49
Boosheid en haat: een rechtstreeks gevolg van onwetendheid	50
Wees geen scherprechter	53
Lever je niet over aan schone schijn	54
Apsara's en gandhaba's	56
Stilte	58
Lineages	59
Wat lelijk is, bindt mij niet...	61
Wat is 'bhavaraga'?	62
'Koel worden' (P. sitibhava)	64
Voorbij dualiteit gaan	65
Vergankelijkheid (P. anicca) én onthechting (P. viraga)	67
Zwerven is loslaten	69
Van horen zeggen	70
Tweedrachtzaaiers in de Sangha	71
Samma vaca: laat je hart spreken	74
Het verschil tussen een leraar en een Meester	76
Als...	77
Nagarjuna (1)	78
Nagarjuna (2)	82

Maya	84
De thuisloosheid intrekken	85
Hemel en hel	86
Gelijkmoedigheid (P. upekkha)	87
Over woorden, concepten & inzicht	88
De ruimte tussen twee gedachten	94
Buddhankura	96
Mahapajapati en de bhikkhuni sangha	99
Anicca	101
Uitdoven	103
De sleutel	104
Het eeuwige NU	106
Shaolin-leerling zoekt zijn Meester op voor advies	107
Elk huisje heeft zijn kruisje	108
Onrust: hindernis voor bevrijding	111
Het hiernumaals	113
De aard van het beestje	115
Beoefening	116
Inzicht	117
Toevlucht nemen	118
Leegte	120
Wees je eigen licht	122
Zie de Boeddha. Zie de Dhamma. Zie de Sangha.	123
Innerlijke vrede (P. santi)	124
De ware aard van de dingen zien	125
Vorbij rondjes draaien	127
Samsara	128
Waarheid	129
Vrij en zelfbewust	130
Eén/Niet Twee	131
Overstijg alle ketens	132
Meester van je eigen rijk	133
Het 'ik' is een astrante begoocheling	134
Zien en weten (Janami passami)	136
Buitengewoon waarschijnlijk & onwaarschijnlijk	138
Gelijkmoedigheid	139

Samsara en nibbana	141
Geloof	142
In dít lichaam	143
Intiem zijn met de dingen	144
Het Ongeborene (P. ajata). Het Doodloze (P. amata)	145
Stilte	146
Jezelf zijn	148
Vergeven	149
Dat wat geen naam heeft	151
Perspectief	152
Hou het Pad onbezoedeld	153
'Denken' versus 'zijn'	154
Gelijkmoedige aandacht	157
Jezelf kennen dankzij de ander	159
Stroombetreding: plóts, spontaan, onverwachts...	161
Ontwaken & verlichting	165
Geen schemerzones in de Sangha	170
Verkleinen. Verdiepen. Loslaten.	171
Buddharupa	174
Het hart van Dhamma	176
Wees jezelf tot lamp	177
De Andere Oever	179
Anatta & Sunnata	180
Het Ongeborene, het Doodloze, het Ongeconditioneerde	182
Wat is een kalpa?	184
Inter-zijn	187
Over kennis & inzicht	189
De vloedgolf	194
Metteyya Buddha	196
De naam Siddattha Gotama	198
De Tilakkhana	201
Gewaarwordingen	204
Gelijkmoedigheid als levensstijl (1)	209
Gelijkmoedigheid als levensstijl (2)	212
Ontwaken. Wakker worden (1)	215
Ontwaken. Wakker worden (2)	216

Alles wat onderhevig is aan ontstaan...	220
Observeer aandachtig	222
Observeer de geest in de geest (P. cittanupassana)	223
Zelfrealisatie	225
Uit niet-zelf vloeit wijsheid en mededogen voort	227
Dhamma is één	229
Dhamma is geen religie	233
Vrij Onderzoek	234
<b>VOETNOTEN</b>	<b>239</b>

## VOORWOORD

*Guy schreef als motto van dit boek: “Hoe beter je observeert, hoe minder vastheid je ziet. Hoe minder weten.” Wat bedoelt hij daar juist mee? Laten we dat eens van naderbij bekijken en onderzoeken.*

## EENVOUD

*Eigenlijk is het heel eenvoudig. De leer van de Boeddha is eenvoudig. Door de tilakkhana (de drie karakteristieken waaraan alle fenomenen onderhevig zijn: anicca, dukkha en anatta) én door de Vier Edele Waarheden, inclusief het Achtvoudige Pad, als leidraad te nemen ben je al een heel eind op de goede weg. Het is helemaal niet moeilijk te begrijpen. Want er valt ook helemaal niets te begrijpen.*

*Het komt er gewoon op aan om te gaan zitten op een kussen, bankje of stoel, en te zien, dat wil zeggen, de dingen gadeslaan zonder daarbij onnodig grenzen te trekken of waardeoordelen te vellen.*

*Zitten en zien.*

*En zelfs dat zitten is niet verplicht. Je kan ook al liggend mediteren. Of tijdens de afwas. Elk kopje heel bewust afwassen. Of tijdens een wandeling. Je openstellen voor de natuur en de stilte bij elke stap. Even op de pauzeknop duwen van je verhalende-ik en je ervarende-ik de ruimte geven die het toekomst. Geef je geest een dagje vrij en ga vissen, naar een dobbertje kijken. Heel rustig en met volle aandacht.*

*En wat je dan allemaal te zien krijgt!*

*Ik schrijf 'zien' maar het gaat over het geheel van de zintuigen, alles door elkaar gemengd tot een brij, een klomp, een algehele synesthesie. Eigenlijk zie je niets speciaals hoor, nothing in particular, maak je daar vooral geen illusies over. Het is niet iets*

*waar je gedachten beslag op kunnen leggen of wat je in woorden zou kunnen vatten. Je kan het niet grijpen of begrijpen.*

*En toch is dat het meest waardevolle in de wereld: conceptloos kijken, keuzeloos bewustzijn, het hier-en-nu. Een verademing. Een thuiskomen. Dit is de werkelijkheid die we ervoeren toen we nog een klein kindje waren. Toen we nog geen taal hadden. Geen begrippen.*

*Gewoon in je wiegje liggen en met grote ogen naar die vreemde nieuwe wereld kijken. Dat was onze eerste werkelijkheid. Toen alles nog één was, niet onderverdeeld in ditjes en datjes. Een zuiver waarnemen zonder kunstmatig onderscheid tussen een denkbeeldig 'ik' en 'de wereld'.*

*Het blij verwijlen in die eerste werkelijkheid was echter maar van korte duur. Om te overleven moesten we ons conformeren. Daar was geen ontkomen aan, het zat al in het ontwerp van bij het begin, in ons DNA. Een moedertaal aanleren. Objecten leren waarnemen. Waardeoordelen vellen. Goed van kwaad leren onderscheiden. Grenzen trekken. Proberen zo normaal mogelijk 'mens' te worden.*

*Om vervolgens de eerste werkelijkheid te vergeten. We vergaten het! Onze nieuwe wereld ging met ons aan de haal. Meer nog, ze creëerde een zelfstandig 'ik' dat naarstig op zoek ging naar aangename prikkels, geld, macht en interessante ideeën. Een 'ik' dat met afkeer reageerde op pijn of ideeën die niet overeenkwamen met de onze. De wil tot macht stak de kop op. De werkelijkheid leek nog maar één aspect te hebben, die van een wereld die constant in beweging en verandering is. Waar krachten elkaar tegenwerken. Waar lijden heerst.*

*Maar het hoeft niet zo te zijn. Gewoon zitten. En zien. Het absolute is overal rondom ons. Ik denk dat daar de crux van Boeddha's leer ligt: hoe wij omgaan met oneindigheden.*



## ONEINDIGHEID

*De Duitse fysicus Max Planck ontdekte in 1900 dat energie in kleine, eindige pakketjes vrijkomt. Daarmee legde hij de basis voor de kwantummechanica. Die houdt zich bezig met het raakvlak tussen het absolute aspect van de werkelijkheid en het relatieve aspect van diezelfde werkelijkheid.*

*Dat de werkelijkheid zoals wij die interpreteren maar in kleine stukjes tot ons komt, dat was een grote verrassing voor veel wetenschappers. Voordien ging men er van uit dat alles mooi continue in elkaar overvloeide maar Planck ontdekte dat dit niet zo was, dat er sprongetjes zijn, discrete waarden, discontinuïteit, nulletjes en ééntjes, een digitaal universum als je wil. Elektronen cirkelen op vaste afstanden rond een atoomkern. Ze kunnen niet tussen die vastgelegde banen bewegen.*

*Planck gaf door het opgeven van de oneindig deelbare en aaneengesloten wereld ook indirect een oplossing voor de paradoxen van Zeno.*

*De Griek Zeno van Elea beweerde in de 5e eeuw v. Chr. dat een pijl nooit zijn doel kan treffen want daartoe moet eerst de helft van de afstand overbrugd worden, en daarna weer de helft, en daarna weer... ad infinitum. De pijl treft nooit doel.*

*Inderdaad, in een wereld waar afstanden oneindig deelbaar zijn is er geen beweging mogelijk. Dat is niet alleen zeer onpraktisch, het strookt bovendien niet met de dagdagelijkse observaties. De wetenschap beperkt zich tot het beschrijven van een wereld waar afstanden niet oneindig deelbaar zijn. Er is een ondergrens. De Planck-lengte is de allerkleinste lengte die er kan zijn. Ze meet ongeveer  $1,62 \times 10^{-35}$  meter. Dat is zeer klein, maar niet oneindig klein. Omdat het een eindige waarde is laat ze beweging toe. De pijl kan het doel treffen want op een bepaald moment kan de afstand niet meer verder gedeeld worden.*

*Eenzelfde redenering geldt voor de tijd, de kleinste betekenisvolle eenheid van tijd is de Planck-tijd. Die is gelijk aan de hoeveelheid tijd die licht nodig heeft om een afstand gelijk aan de Planck-lengte af te leggen, ze is ongeveer  $5,39 \times 10^{-44}$  seconde lang. Dat is zeer kort, maar wederom niet oneindig kort. Een klok kan daardoor tikken. De tijd schrijdt voort.*

*Onze waarneembare wereld is schijnbaar langs alle kanten begrensd met eindige, minimale en maximale waarden. <sup>1</sup>*

*Maar die eindige wereld is slechts het relatieve aspect van de werkelijkheid. Het is een wereld van vormen zonder fundament. Fenomenen gebouwd op leegte, zonder substantie. Leegte is vorm en vorm is leegte. Het relatieve laat geen oneindigheden toe. Maar dat wil nog niet zeggen dat die er niet zijn.*

*Over het absolute aspect van de werkelijkheid kunnen we weinig zeggen. Niets eigenlijk. Want het oneindige is niet in woorden of concepten te vatten.*

*Je zou het kunnen benoemen als de 'absolute werkelijkheid' of zelfs de 'ultieme', of Leegte, Volheid, het niet-substantiële, het Doodloze, Het Ongeborene, the Whole, Wholesomeness, het Hele, de Heelheid, de-maniër-waarop-de-dingen-zijn-zoals-ze-zijn, de zo-heid der dingen, Yatha-bhuta, het Naamloze, de Eerste werkelijkheid...*

*Maar al deze termen zijn foutief en kunnen onmogelijk weer-geven waar het om draait. Je kan het alleen 'zien', niet begrijpen, het is niet te vangen in woorden.*

*Het absolute en het relatieve zijn beiden aspecten van één en dezelfde werkelijkheid. Ze bestaan niet naast elkaar, maar zijn eigenlijk hetzelfde maar dan anders. Een éénheid met twee kanten. Een tweeheid met één kant. Wat je te zien krijgt hangt af hoe je ernaar kijkt. Zoals een optische illusie.*

## ALLES VLOEIT

*Is daarmee alles gezegd? Kunnen we helemaal niets zeggen over het absolute aspect? Waarover men niet kan spreken daarover moet men zwijgen, zo stelde Wittgenstein het.*

*Het volgende inzicht uit de fysica hielp mij goed op weg bij mijn zoektocht. Atomen zijn voor het grootste gedeelte gevuld met... leegte. Wetenschappers hebben het al lang opgegeven om er partikels, deeltjes, substantie in te vinden. Een elektron is in het beste geval een negatief geladen, puntvormig 'deeltje' zonder dimensies.*

*Beter is het om te spreken over het elektron als een golf. Maar waaruit bestaat die golf dan? Een energie-veld? En wat is dat dan? Het verklaart niet veel.*

*We kunnen pragmatisch te werk gaan en elektronen gaan uitmeten om er de eigenschappen van te ontdekken. Gegevens opvragen zoals bijvoorbeeld plaats en impuls van een specifiek elektron. Data verzamelen.*

*Als we niet kunnen achterhalen wat de essentie van elektronen, protonen, quarks, neutrino's, fotonen, enz. is, dan moeten we ons noodgedwongen beperken tot hun eigenschappen, zonder verdere verklaring af te leggen over hun essentie.*

*Als er geen essentie kan gevonden worden, meer nog, als die essentie er schijnbaar niet blijkt te zijn, dan worden de meest fundamentele bouwstenen van ons universum getalletjes, gegevens, informatie, data. Het universum is dan precies een grote datastroom, zoals het internet, waar alles vloeit en in beweging is.*

## ONZEKERHEID

*Maar hoe goed kunnen we die data verzamelen? Ook daar zijn er veel beperkingen. Sommige gegevens kunnen niet tegelij-*

*kertijd achterhaald worden, zoals plaats (locatie) en impuls (snelheid en richting) van een elektron. Sterker nog, je kan ze onmogelijk beide te weten komen. Hoe beter bijvoorbeeld de locatie is bepaald van een elektron, hoe onduidelijker de impuls kan bepaald worden. En vice versa.*

*Met andere woorden, je kan heel precies de plaats van een elektron bepalen maar je weet niet waar het zich in het volgende moment zal bevinden, want je kan onmogelijk tegelijkertijd ook exact zijn snelheid en richting meten tijdens de plaatsmeting.*

*Het ene stukje data sluit het andere uit. Ze zijn incommensureabel, niet gezamenlijk meetbaar. Dat komt niet omdat er een defect aan de meetapparatuur zou zijn maar wel omdat de ontbrekende stukjes data gewoonweg niet bestaan. Ze zijn er niet. Je kan blijven zoeken maar het zal niet gevonden worden.*

*Het beste resultaat dat kan bekomen worden is zeggen dat het elektron waarschijnlijk op plaats  $x$  zat en waarschijnlijk met snelheid  $y$  in richting  $z$  bewoog, waarbij de graad van waarschijnlijkheid van de locatie omgekeerd evenredig is met de graad van waarschijnlijkheid van de impuls.*

*Einstein kon niet aanvaarden dat er zaken zijn die onkenbaar zijn. Hij was dan ook geen boeddhist. Hij dacht dat de ontbrekende stukjes data wel bestonden maar voor ons verborgen waren, als verborgen variabelen. Het is echter Leegte. Onbestaand. Of beter gezegd, de ontbrekende stukjes data hebben zich niet veruitwendigd in ons relatieve universum. Ze zitten als het ware nog in het absolute, het Niets. Ze bevinden zich nog in een staat van superpositie. Ze zijn niet gedetermineerd of determineerbaar.*

*En over dat Niets kunnen we niets zeggen. We kunnen dat alleen ervaren. Er is slechts één Werkelijkheid, met meerdere aspecten, het absolute en het relatieve.*

*Binnen de fysica bestaan er verschillende scholen die elk op een andere manier omgaan met die onzekerheden. De meest eerlijke stelt dat ze niet weet wát voor iets er wordt gemeten, maar dat we enkel met de resultaten van (herhaaldelijke) metingen, statistisch gezien, aan de slag kunnen gaan. De aard der dingen blijft dan een grote onbekende voor de wetenschap.*

## **METEN**

*Metten is weten. Maar ook over wat nu precies een meting is, daarover zijn de meningen verdeeld. Een meting is eigenlijk een verstrengeling <sup>2</sup> van de meet-apparatuur met hetgeen gemeten werd.*

*Bij herhaalde metingen van bijvoorbeeld de 'spin' van zilveratomen bleek dat door de meting de spin willekeurig in een bepaalde 'richting' wordt geforceerd, op of neer, boven of onder. Creatio ex nihilo <sup>3</sup> als het ware. We trekken iets uit het Niets en forceren het zijn superpositie op te geven. Op OF neer. Het kan niet meer beide zijn.*

*Er is een school die stelt dat beide uitkomsten, op EN neer, zich realiseren. Het universum wordt bij elke 'meting' gesplitst en elk deel gaat zijn eigen weg. Er worden daar zelfs films over gemaakt. <sup>4</sup>*

*Let op, met meting bedoel ik niet altijd een intentionele actie. Wanneer twee deeltjes met elkaar in botsing komen worden ze verstrengeld met elkaar, onafhankelijk of daar een externe waarnemer bij was of niet. <sup>5</sup> Ze zijn als het ware elkaars meet-instrument geworden.*

*Trouwens, een externe waarnemer bestaat niet. Het waarnemen zorgt er juist voor dat je verstrengeld wordt met hetgeen je waarneemt. Je bent niet langer 'extern'.*

## BEWUSTZIJN

*In 1991 schreef de Amerikaanse filosoof Daniel Dennett een boek met als titel 'Het bewustzijn verklaard' waarin hij tot de vaststelling kwam dat hij eigenlijk het bewustzijn niet kon verklaren. Voor de wetenschap blijft het bewustzijn één groot mysterie.*

*Wat is bewustzijn?*

*Een voorbeeld kan dit verduidelijken. Als we vogels hoog in de lucht zien vliegen zijn we ons bewust dat die vogels daar vliegen. Maar hoe en waar vindt het bewustwordingsproces plaats? Waar is de waarneming gelokaliseerd? In de hersenen? In de ogen? Op de plaats waar de vogels vliegen?*

*Misschien is het ergens diep begraven in de zon waar het zonlicht vandaan kwam? Er is geen eenduidig antwoord mogelijk. Het lijkt erop dat voor het zien van de vogels alle elementen noodzakelijk zijn: vogels, ogen, hersenen, zonlicht. Laat één element weg en er is geen waarneming meer.*

*De exacte locatie van de waarneming kan dus niet bepaald worden. Het is alsof voor de waarneming de ruimtelijke dimensies wegvallen. De waarneming van de vogels is er, maar kan niet vastgepind worden op een exacte locatie. De waarneming vindt Hier plaats. Dat 'hier' staat buiten de ruimte. Het heeft geen ruimtelijkheid maar transcendeert het, overstijgt het. Je zou bij wijze van spreken kunnen zeggen dat het zich in die oneindig kleine ruimtes tussen de Planck-ruimte uitstrekt. Er is geen enkele GPS die bijgevolg het Hier kan aanwijzen. Fenomenen zijn niet lokaal gebonden. <sup>6</sup>*

*Analoog kan je zeggen dat geen enkele klok, hoe precies ook, het NU kan aanduiden, omdat het zo te zeggen tussen de plooiën van de Planck-tijd valt, in die oneindig kleine fracties van de tijd.*

## **BINNEN IS BUITEN**

*Bewustzijn heeft een binnen- en buitenkant, zo lijkt het. Het veronderstelt een grens tussen een 'binnen', waar de emoties plaatsvinden, en een 'buiten', de externe wereld. Als je gaat spitten in de relatie tussen subject en object kom je snel tot vreemde conclusies. Waar juist houdt het 'ik' op en begint de buitenwereld? Er is geen exacte grens te trekken, simpelweg omdat die grens er niet is.*

*Dit is ongeveer waar de wetenschap nu is aanbeland. Er kan geen fundament voor het ik (bewustzijn) of voor de wereld (opgebouwd uit atomen, quarks, energievelden, informatie?) gevonden worden. Men loopt zich vast op mysteries.*

*Filosofisch gezien loopt er een verraderlijk pad via het mereologisch nihilisme (alleen enkelvoudige deeltjes bestaan, samengestelde dingen zijn illusies) rechtstreeks naar een algemeen nihilisme (niets bestaat).*

*Die foutieve conclusie is heel normaal als er geen rekening wordt gehouden met het absolute aspect van de werkelijkheid. Op het eerste gezicht lijken we te leven in een relatief universum. Maar dat is slechts een deel van het verhaal. Leegte en oneindigheden spelen een belangrijke rol bij de perceptie van de vormelijke, relatieve wereld.*

## **RELATIVITEIT**

*De aarde draait rond haar as in 23 uur, 56 minuten en 4 seconden (ook wel siderische dag genoemd). Op onze breedtegraad (België, 50° noorderbreedte) voert ze die tollende beweging uit met een snelheid van ongeveer 1.000 km/u.*

*De aarde draait rond de zon in 365,26 dagen (zonnedagen). Ze doet dat met een snelheid van 107.200 km/u en ze legt daarbij een afstand van 940 miljoen km af.*

*De zon draait op haar beurt rond Sagittarius A\*, een superzwaar zwart gat in het centrum van de Melkweg. Ons zonnestelsel doet er ongeveer 230 miljoen jaar over per omwenteling rond dit zwart gat, en dit tegen een duizelingwekkende snelheid van ongeveer 800.000 km/u.*

*Het zijn ziekmakende snelheden en toch voelen we er niets van. Dat komt omdat deze snelheden redelijk constant blijven. Er is geen noemenswaardige versnelling.*

*Snelheden worden altijd uitgedrukt in afgelegde afstand per tijdseenheid, en dit relatief ten opzichte van iets anders: de aardas, de zon, het centrum van de Melkweg... Het bewegend object en het referentiekader staan in relatie met elkaar.*

*Die relativiteit geldt ook voor gewone voorwerpen. Ik kan bijvoorbeeld deze koffietas alleen maar waarnemen omdat ze 'uitsteekt' tegen iets anders, de achtergrond. Mocht die achtergrond er niet zijn zou ik helemaal niets zien, de koffietas zou simpelweg niet 'bestaan', wat dat ook moge betekenen. In het relatieve universum staat uiteindelijk alles met alles <sup>7</sup> in verbinding. Er is geen absoluut, centraal punt van waaruit alles zou kunnen gemeten worden.*

*Ruimtelijke dimensies zijn niet universeel maar juist afhankelijk van het standpunt van de waarnemer en zijn beweging tot het waargenomene.*

*Een eenvoudig voorbeeld kan dit verduidelijken. Ik kan het Atomium zien vanuit mijn woonplaats. Het is redelijk klein want ik woon op vele kilometers ervan. Mocht ik eronder staan dan zou ik het veel groter zien.*

*Grootte is dus afhankelijk van de plaats van waaruit ik kijk. Als ik er naartoe zou rijden, dan lijkt het Atomium tijdens de rit op eens groter te worden. Heel vreemd. Hoe kan iets veranderen omdat ik beweeg?*



*Twee verschillende personen kunnen grondig van mening verschillen over wat ze zien. Laat ons eens een gedachte-experiment uitvoeren met twee denkbeeldige personen.*

*De eerste, die stil staat onder het Atomium, ziet dat het hoog is, en dat de grootte niet verandert maar constant blijft zolang hij blijft stilstaan.*

*De tweede, die naar het Atomium toe rijdt, ziet dat het in het begin klein is maar dat het tijdens de rit precies lijkt te groeien. Beide waarnemers hebben gelijk, maar ervaren iets heel verschillend, omdat ze in een andere relatie staan tot het Atomium.*

*Iets soortgelijks doet zich voor met de tijd. Einstein merkte op dat de snelheid van het licht voor alle waarnemers gelijk blijft, hoe deze zich ook moge bewegen ten opzichte van elkaar.*

*Door simpelweg gebruik te maken van de stelling van Pythagoras kwam hij tot de constatacie dat de tijd schijnbaar minder snel gaat voor iemand die beweegt ten opzichte van ons.*

*Er is geen universele tijd. Meer nog, waarnemers kunnen grondig van mening verschillen over de volgorde van gebeurtenissen. Stoot biljartbal A de andere biljartbal B weg, of andersom? Er is geen juist antwoord. Het is relatief van waaruit je de gebeurtenissen bekijkt en hoe je beweegt. En zo belandde ook de causaliteit in de prullenbak.*

## **BERGEN EN RIVIEREN**

*Eerst: bergen zijn bergen en rivieren zijn rivieren.*

*Dan: bergen zijn geen bergen en rivieren zijn geen rivieren.*

*Tenslotte: bergen zijn bergen en rivieren zijn rivieren.*

*Deze bekende koan heeft de vorm van een dialectische redenering: these-antithese-synthese. Ze wijst op een ontwikkeling, een proces, waar twee tegenstellingen worden opgeheven in*

*iets nieuws. In dit geval is de synthese woordelijk hetzelfde als de these maar zijn ze toch heel verschillend van inhoud.*

*These: onze eerste indruk is dat we in een materiële wereld leven en dat we trotse bezitters zijn van een eigen vaste kern, een apart bewustzijn, een ego, een eeuwige ziel.*

*Antithese: bij nader toezien blijft er niet veel over van die materiële wereld en van dat eigen bewustzijn, ze kunnen niet op zichzelf gefundeerd worden. Hier zouden we, als we niet goed opletten, tot de conclusie kunnen komen dat er helemaal niets bestaat, dat alles illusie is, inclusief mezelf. <sup>8</sup> Een zuiver nihilisme.*

*Synthese: in plaats van te vervallen in een nihilisme is het beter de werkelijkheid te zien zoals ze werkelijk is, door rekening te houden met het dubbele aspect van die werkelijkheid: enerzijds het absolute aspect, het oneindige, het Naamloze, en anderzijds het relatieve aspect. Ook ons ego maakt deel uit van die werkelijkheid, is er één mee.*

*Veel religies zijn op zoek gegaan naar het Absolute. Wat dat juist is daarover verschillen ze van mening. Het boeddhisme stelt dat het Absolute geen godheid is, of een entiteit op zich. Het bezit geen eigen vaste kern.*

*Niets of niemand heeft trouwens zo'n eigen vaste kern. Sommige religies beschouwen de relatieve wereld als inferieur en poneren het bestaan van een andere, betere wereld, afgesneden van de onze. Het heeft echter geen zin om de relatieve wereld af te wijzen of als slecht te bestempelen.*

*Dat heeft werkelijk geen enkele zin.*

*Integendeel, het is belangrijk om er de nodige, juiste aandacht aan te besteden. Met in het achterhoofd dat de essentie ervan nooit begrepen kan worden, maar alleen ervaren. Dit inzicht leidt tot echte bevrijding. Niemand kan dat in mijn plaats doen.*

*Het komt er, inderdaad, op aan je zélf te bevrijden van jezelf.  
Free yourself from yourself by yourself.*

## **HOUVAST**

*We dienen uit te kijken voor valkuilen: louter verstandelijk inzicht maakt nog geen beter mens van iemand. Het vergt arbeid om de inzichten in de praktijk te brengen. Met vallen en opstaan, maar nu is althans de juiste richting bepaald.*

*Het pad dat slingert tussen de berg van het ego en de afgrond van het nihilisme is smal en glibberig. Laat deze Dhamma-zaadjes een houvast en steun bieden.*

## **KLIMAAT**

*We zullen die steun hard nodig hebben nu we voor enorme uitdagingen staan: de klimaatverandering laat zich duidelijk voelen en heeft een impact op alle levende wezens op aarde.*

*Ik zal niet lang genoeg leven om de aarde nog te zien afkoelen. Eigen schuld dikke bult. Het is mijn generatie geweest die de meeste CO<sub>2</sub> in de atmosfeer heeft gebracht. En dat zal daar nog vele duizenden jaren blijven hangen, tenzij er technieken gevonden worden om het er terug uit te halen.*

*Dat zal, in de meer optimistische scenario's, pas voor de tweede helft van deze eeuw zijn. Doch laat ons niet vervallen in wanhoop en doen wat nodig is: de uitstoot van broeikasgassen significant verminderen en bijna helemaal stoppen.*

## **EEN LANGE ZOEKTOCHT**

*Excuses voor dit lange voorwoord. Het vat een beetje samen wat mijn zoektocht van de afgelopen jaren is geweest. Door*

*een heel lange omweg ben ik eindelijk geraakt waar het in het boeddhisme om draait: de eenvoud van het zien.*

*Zoals ik schreef aan het begin van het voorwoord: eigenlijk is het heel eenvoudig. Ik heb het mezelf gewoon heel moeilijk gemaakt door wegen te volgen die uiteindelijk doodliepen. Maar door dat te onderzoeken heb ik nu wel de rust gevonden dat ik op het juiste pad ben geraakt. En dat is heel mooi. Het mooiste wat er is.*

*Tot slot laat ik de dichter Gerrit Achterberg aan het woord. Na een moeilijke zoektocht van vele jaren mogen nu weer de gewone vragen aan bod komen. Ik laat alvast mijn antwoorden los.*

## VERVULLING

- *Het beste van voor jaren dringt vanavond tot mij door.  
Al je gewone vragen vinden weer gehoor.  
Regent het. Ja het regent. Goede nacht.  
Laten we nu gaan slapen, zeg je zacht.  
Wij luisteren en liggen. Wind beweegt het raam.  
Blijf zoo maar liggen, zeg ik, en ik noem je naam.  
Alles wat antwoord is gaat van mij uit.  
Je wordt vervuld van de oneindigheid.* •

Johan  
Mechelen, augustus 2023

*Johan Cappaert studeerde informatica en filosofie te Antwerpen. Hij heeft een passie voor fysica en quantum computing. Hij gaat reeds vele jaren naar de meditatie van Ehipassiko in Mechelen en begeleidt ze ook. Het overlijden van zijn ex-vrouw Simonne, ten gevolge van kanker, enkele jaren geleden liet een diepe indruk bij hem na. Hij vond steun bij de dhamma.*

## INLEIDING

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

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

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

Deze *Dhamma-zaadjes* kunnen zowat van alles zijn: een citaat van de Boeddha of van een boeddhistische leermeester; een gedichtje; een *haiku*; een uitleg over een uitspraak van de Boeddha. Of gewoon het antwoord op een vraag die in de Sangha gesteld werd. Of de betekenis, respectievelijk etymologische verklaring van een *Pali*-woord. Of een spontane, significante *Dhamma*-ontboezeming—een *udana*—van een bevlogen *kalyanamitta*.

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

Met de nadruk op persoonlijke ervaring. Zonder hoofd boven het hoofd. Zonder god, zonder meester boven hem, haar of hun. Inclusief: M/V/X. Zonder muurtjes. Zonder uit-

sluiting: LGBTQIA+. Maar ook zonder valscherf. Zonder houvast. Vastberaden (*P. aditthana*) om het verworven inzicht te cultiveren en uit te breiden. Met de nodige scepsis. Maar met méér dan royale goesting voor de verdere ontwikkeling van het spirituele experiment: de weg is immers nooit glad, gemakkelijk of éénduidig. Met de nodige branie en bravoure om—ongeconditioneerd—wijs te zijn. Om zélf te zien. Om zélf te weten. *Sapere aude.* <sup>9</sup>

Volkomen in overeenstemming met onze *sangha* bezitten deze berichtjes geen vaste, gestructureerde vorm. In onze vereniging gaan we ervan uit dat de vorm niet belangrijk is. Méér: dat vormen beletsels zijn voor inzicht. Obstakels voor ontwaken.

Wij gaan resoluut voor inhoud. Door de dingen te observeren zoals ze in werkelijkheid zijn. Structuren liggen ons niet. In Ehipassiko kiezen wij voor een niet-dogmatische, niet-sektarische beoefening: onafhankelijk, eigenwijs, tegendraads. *Patisothagami.* <sup>10</sup>

Onafhankelijk denken—zélf denken, vrij denken—is een persoonlijke taak. Niemand anders kan dit in onze plaats doen. *Atta hi attano natho.*

Wij willen onze eigen meester zijn. Onze eigen beschermer. Als meester willen wij de juistheid van de dingen forensisch onderzoeken voordat we ze tot de onze maken. Alleen meesters zien de stroom. Alleen meesters betreden de stroom. Alleen meesters 'zijn' de stroom.

De Boeddha noemde zulke mensen *thuislozen*. Zij die het huis verlaten. Vrijgevochten *samana*'s. Zo volgen wij het voorbeeld van de historische Boeddha. Lopen wij zijn pad. Niet *achter* hem, maar *naast* hem. Om duidelijker te kun-

nen horen wat hij ons te zeggen heeft. *Straight from the horse's mouth.*

Zulke ongebonden beoefening zit als het ware vervat in de naam van onze *sangha*. Ehipassiko betekent "kom en kijk".

Een rechtstreekse uitnodiging en aansporing van de Boeddha aan iedereen om te komen kijken. Zélf te kijken. Met eigen ogen te kijken. Niet door de ogen van anderen. Om te onderzoeken. Om te verifiëren. Om te experimenteren. Vol van empirisch Vrij Onderzoek. Met *trial & error*. Om het Pad (*P. magga*) te beoordelen. Om de vrucht, het resultaat (*P. phala*) ervan te proeven. Vrij van dogma's. Zonder enige vooringenomenheid.

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

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

Kijk er a.h.w. etherisch doorheen en onderken met groeiende nieuwsgierigheid en penetrerende opmerkzaamheid de onderliggende waarheid die ze vertegenwoordigen.

Als vuurtorens. Als bakens van licht. Naar zelfrealisatie. Op jouw pad naar inzicht. Jouw Pad. Elke stap die je zélf zet, maakt alles duidelijker.

Je schoenen staan klaar. Trek ze aan en loop het Pad. Het Middenpad dat de uitersten van excessief werelds genot

en zelfontzegging vermijdt en een evenwichtige en inzichtelijke levenswijze cultiveert. Ver van alle extremen. Met als inzet ons verlangen en gehechtheid te verminderen, ons lijden te overwinnen en tot verlichting te komen.

Guy  
Beerzel, augustus 2023



## DHAMMA-ZAADJES

### Inzicht

Laat inzicht tot ontwikkeling komen met een eenvoudige opzet, zodat de beoefenaar zich kan concentreren op de essentie van het verhaal.

In het Theravada boeddhisme is het ontwikkelen van inzicht (*P. vipassana*) <sup>11</sup> één van de centrale pijlers van de spirituele praktijk. Het verwijst naar het diepgaand begrijpen van de werkelijkheid zoals ze is, zonder bezoedeling door illusies of misvattingen.

Inzichtmeditatie speelt een cruciale rol in het overwinnen van het lijden (*P. dukkha*) en het bereiken van bevrijding (*P. nibbana*).

• *Laat inzicht tot ontwikkeling komen* •. Inzicht ontstaat niet vanzelf; het is een vaardigheid die gecultiveerd wordt door regelmatige meditatie en reflectie. Het Theravada boeddhisme moedigt de beoefenaar aan om inzicht te ontwikkelen door middel van directe experiëntiële ervaring.

Door opmerkzaam en bewust te zijn van gedachten, gevoelens, sensaties en voorbijgaande fenomenen, verkrijgt de beoefenaar een dieper inzicht in de werkelijke aard van het bestaan.

• *Met een eenvoudige opzet* •. Dit betekent dat de beoefenaar een eenvoudige levensstijl aanneemt met minimale afleidingen. Het Theravada boeddhisme raadt aan om afstand te nemen van overmatige materiële verlangens en bezit.

Een sobere en eenvoudige levensstijl helpt de beoefenaar zich te concentreren op innerlijke groei en spirituele ontwikkeling, zonder afgeleid te worden door wereldse zorgen en verlangens.

• *Zodat de beoefenaar zich kan concentreren op de essentie van het verhaal* •. Dit verwijst naar het belang van het richten van de aandacht op de fundamentele aspecten van de boeddhistische leer, i.c. op de Vier Edele Waarheden; op de Drie Kenmerken van het Bestaan en op Afhankelijk Ontstaan.

De Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*) vormen de basis van het boeddhistische pad en behandelen het lijden, de oorzaak ervan, het beëindigen ervan en het pad dat naar bevrijding leidt.

De Drie Kenmerken van het Bestaan (*P. tilakkhana*) omvatten de vergankelijkheid van alle geconditioneerde dingen (*P. anicca*); de onbevredigdheid (*P. dukkha*) en het zelfloze, onstabiele karakter ervan (*P. anatta*).

Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*) legt uit hoe het bestaan beïnvloed wordt door een reeks oorzakelijke schakels <sup>12</sup> die de kringloop van wedergeboorte (*P. samsara*) in stand houden en lijden (*P. dukkha*) veroorzaken.

Door inzicht te ontwikkelen met een minimale set-up en de aandacht te richten op de essentiële aspecten van het boeddhisme, bereikt de beoefenaar geleidelijk aan de diepere lagen van inzicht en komt zo tot zelfrealisatie.

Door dit proces wrikt de beoefenaar zich los uit zijn ego, begeerte en hechting. Zo wordt inzicht eenvoudig en voorstelbaar. En wordt stroombetreding haalbaar voor ieder-

een. En blijft ontwaken geen onbereikbaar ideaal, geen verre wensdroom.

Vergeet nooit dat Zelfrealisatie een recht is. Een geboorterecht. Het is een inherent potentieel voor zelfbewustzijn, zelfreflectie, persoonlijke groei en transformatie dat in ieder mens aanwezig is en wacht om ontdekt en ontsluit te worden.

Zelfrealisatie vormt een intrinsiek kenmerk van ons menszijn dat gerealiseerd kan worden door bewuste inspanning en spirituele beoefening.



## **Sterven voordat je sterft**

Het boeddhistische adagium '*sterven voordat je sterft*' verwijst naar een diepgaand spiritueel concept dat te maken heeft met het loslaten van het ego en het bevrijden van zichzelf van gehechtheid en identificatie met het tijdelijke en vergankelijke aspect van het bestaan. Het heeft betrekking op het begrijpen en ervaren van de ware aard van het bestaan en het 'ik'.

De betekenis van dit gezegde kan op verschillende manieren geïnterpreteerd worden:

—*Sterven aan het ego*: het duidt op het transcenderen van het ego en het laten vallen van gehechtheid aan het zelfbeeld, aan de overtuigingen en identificaties die ons beperken en *dukkha* veroorzaken.

Door het ego los te laten, bereiken we een dieper begrip van onszelf en anderen en ervaren we een gevoel van eenheid met de wereld. Inter-zijn.

—*Sterven aan wereldse verlangens*: het verwijst naar het loslaten van materiële begeerten, zintuiglijk genot en de gehechtheid aan wereldse bezittingen. Door deze verlangens te laten varen, bevrijden we ons van hebzucht en innerlijke onrust, en ervaren we vreugde en tevredenheid.

—*Sterven aan het idee van een afgescheiden zelf*: Het benadrukt het inzicht in het concept van 'niet-zelf' (*P. anatta*), wat betekent dat er geen blijvend, onveranderlijk, stabiel en onafhankelijk zelf bestaat. Door dit inzicht bevrijden we ons van de illusie van een afgescheiden, vaststaand zelf, wat leidt tot een diep begrip van de ware aard van de realiteit.

Over het algemeen drukt het gezegde '*sterven voordat je sterft*' het idee uit dat we door het loslaten van gehechtheid en illusies een staat van innerlijke vrijheid en bevrijding bereiken tijdens ons leven.

Het gezegde vormt een oproep tot spirituele ontwaking en tot het cultiveren van wijsheid en onthechting als een pad naar verlichting en ware vervulling.

Het is een *contradictio in terminis*: op het moment dat de *yogi* niets meer als aparte entiteit 'bestaat', dat zijn ego volledig 'opgelost' is, opent zich de poort van Wijsheid. De Poortloze Poort. Bewustzijn. Ruimte.

'*Sterven voordat hij sterft*' laat de *dhammanuvatti* toe om— in leegte, stil en gezuiverd van begoocheling—door de Poortloze Poort te stappen en, tijdens zijn leven, volledig ontwaakt door het universum te wandelen.



## Het 'Dhamma-oog'

Het '*Dhamma-oog*', ook bekend als '*dhammacakkhu*' in het *Pali*, verwijst naar de eerste preek van de Boeddha, bekend als de *Dhammacakkappavattana Sutta* (De Voordracht over het in beweging zetten van het Wiel van de *Dhamma*). In deze *sutta* wordt gezegd dat de Boeddha het 'Dhamma-oog' opende.

Het '*Dhamma-oog*' verwijst naar het vermogen om de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*) te zien en te begrijpen: de waarheid van het lijden (*P. dukkha sacca*), de waarheid van de oorzaak van lijden (*P. samudaya sacca*), de waarheid van het einde van lijden (*P. nirodha sacca*) en de waarheid van het pad dat leidt naar het einde van lijden (*P. magga sacca*).

Met de opening van het '*Dhamma-oog*' zag Boeddha niet alleen zijn eigen verleden, heden en toekomst, maar verkreeg hij ook een diepgaand inzicht in de oorzaken van *dukkha* en het pad naar bevrijding. Hij werd een '*Samma-sambuddha*'—een volledig ontwaakte Boeddha, die de ware aard van het bestaan begreep en anderen kon leiden op het pad naar verlichting.

Het '*Dhamma-oog*' symboliseert dus het moment van volledige ontwaking en het begrijpen van de diepste waarheden van de *Dhamma*. Het markerende moment in Sarnath wordt beschouwd als het begin van Boeddha's openbare onderricht en het verspreiden van de leer van het boeddhisme.

Wanneer iemand het '*Dhamma-oog*' opent, betekent dit dat hij/zij de aard van de werkelijkheid begrijpt. Zulke beoefenaar heeft inzicht gekregen in de kern van de Leer; in de diepere waarheden van het bestaan en is daardoor in

staat om de cyclus van wedergeboorte en lijden (*P. samsara*) te doorbreken.

Het openen van het '*Dhamma-oog*' wordt beschouwd als een cruciale stap in het bereiken van verlichting of bevrijding (*P. nibbana*) in het boeddhisme. Het symboliseert het overwinnen van onwetendheid en het verkrijgen van wijsheid en inzicht in de werkelijkheid zoals ze is. *Yatha-bhuta*.



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

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—wordt hij gepresenteerd als een *Mahapurisa*—een Übermensch—terwijl sommige *Vajrayana*-tradities niet ver van een goddelijk platform landen.

Maar deze enigszins gedecoreerde beelden die opgehangen worden door het sektarische, religieuze boeddhisme (zowel van *Theravada*-, *Mahayana*- als *Vajrayana*-strekking), stemmen niet overeen met de realiteit. Zulke interpretaties zijn—zoals iedere opvatting trouwens—niet meer, noch minder, dan 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 traptte. 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 vermeld: drie van Devadatta en één van Angulimala.

De Boeddha was een onderzoeker die pragmatisch op zoek ging naar datgene wat hielp om de mens te verlossen uit zijn permanente onvrede (*P. dukkha*).

Die zocht naar datgene wat hielp om een mens tot zelf-realisatie, tot ontwaken, tot innerlijke rust te brengen.



Naar 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 is Hij vele malen imposanter dan de goden die door de mensheid steeds opnieuw verzonden worden in een haast onblusbare hunkering naar ook maar enig eeuwig houvast.



## Anamatagga

Het Pali-begrip '*anamatagga*' kan vertaald worden als 'zonder begin en zonder einde'. In de context van *samsara*, de cyclus van wedergeboorte, verwijst '*anamatagga*' naar de eindeloze aard van dit proces, waarin we voortdurend geboren worden en sterven in verschillende vormen van bestaan, zonder een duidelijk begin- of eindpunt.

*Anamatagga* benadrukt dat het niet mogelijk is om een exact beginpunt te identificeren in het proces van wedergeboorte, omdat het al eindeloos heeft plaatsgevonden, door een opeenstapeling van oorzaken en gevolgen (*P. karma*). Het begrip van *anamatagga* benadrukt het belang van bevrijding uit deze cyclus van geboorte en dood, die wordt beschouwd als een toestand van lijden en onvrede (*P. dukkha*).

Het begrip '*anamatagga*' wijst op de eeuwige en voortdurende aard van *samsara*, waarin we (metaforisch) vastzitten in de cyclus van geboorte, veroudering, ziekte en dood.

Het benadrukt dat deze cyclus geen begin heeft dat we kunnen traceren en ook geen eindpunt heeft binnen de beperkte grenzen van *samsara* zelf.

De Boeddha leert dat het doel van het boeddhistische pad erin bestaat om deze eindeloze cyclus van *samsara* te doorbreken door het cultiveren van wijsheid, ethisch gedrag en meditatie.

Door het begrijpen van de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*) van het bestaan (*anicca, dukkha, anatta*) en het bereiken van verlichting, kan een persoon uiteindelijk bevrijd worden uit de gevangenis van wedergeboorte en het eindeloze lijden dat ermee gepaard gaat.

In de boeddhistische leer wordt het streven naar bevrijding (*P. nibbana*) gezien als een ontsnapping uit deze eindeloze cyclus van *samsara*.

Het bereiken van *nibbana* markeert het einde van wedergeboorte en het beëindigen van de kringloop van lijden.

Het is het overstijgen van de beperkingen van *samsara* en het realiseren van een staat van bevrijding die niet onderhevig is aan geboorte en dood.

'*Anamatagga*' benadrukt het belang van het streven naar bevrijding uit *samsara* en het bereiken van de staat van *nibbana*.



## Het Doodloze

Niet de dood is het probleem. Geboorte is het probleem: ons intens verlangen naar het eeuwige 'worden' (*P. bhava*). Wedergeboorte is een begoocheling. Een illusie. Een geconditioneerde inbeelding. Een fata morgana.

Wedergeboorte is niet de aard van de dingen. We 'verrijzen' niet als separate ego's omdat het 'ik' een illusie is, 'leeg' aan zelf (*P. anatta*).

Het ligt in de aard van álle vormen om te ontstaan en nadien te vergaan. Dit is *Dhamma*—de natuurwet, de kosmische wet. *Dhammo sanantano*. Het eeuwige Proces dat het bestaan bestuurt. Dit is hoe de dingen zijn. *Yatha-bhuta*.

De Boeddha gebruikte het begrip 'wedergeboorte' als metafoor voor de bestendige verandering van de dingen in elk moment en van moment-tot-moment. Hij herdefinieerde op deze manier het vedische begrip van reïncarnatie, van herbeleving.

Voor ontwaken is één zijn met het proces voldoende. Héél zijn. Zonder verlangen. Zonder afkeer. *Voorbij* geboorte en dood gaan. Het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*) worden zo genoemd omdat ze geen begin en geen einde hebben; omdat ze niet onderworpen zijn aan de beperkingen van tijd en ruimte.

Voor de Boeddha zijn het Ongeborene en het Doodloze synoniemen voor *nibbana*.

*Nibbana* wordt vaak vertaald als 'uitdoving' of 'blussen' en verwijst naar de ultieme bevrijde en vredige staat waarin alle begeerte, lijden en cycli van wedergeboorte volledig beëindigd zijn.

Het is de staat van verlichting waarin de beoefenaar volledig bevrijd is van de gehechtheid aan het ego, van de identificatie met het tijdelijke en vergankelijke, en van de oorzaken van lijden.

*Nibbana* is een toestand *buiten* het rijk van geboorte en dood—*voorbij* de cyclus van wedergeboorte (*P. samsara*). In *nibbana* is het lijden volledig geëlimineerd, en 'bestaat' er een diepgaande staat van innerlijke vrede, vrijheid en gelukzaligheid.

Belangrijke opmerking: *nibbana* is geen 'plaats' of 'hemel', (welke inhoud dit begrip ook moge hebben) maar een transcendente staat die *voorbij* de gebruikelijke dualiteit en concepten van ons gewone bewustzijn ligt.

*Nibbana* wordt gezien als het uitdoven van verlangen (*P. tanha, lobha*), gehechtheid (*P. viraga*) en onwetendheid (*P. avijja*) die *dukkha* en *samsara* in stand houden. Het is een staat waarin het ego (= de gehechtheid aan een vaststaand zelf) volledig overwonnen is en alle versturende mentale formaties (*P. sankhara's*) verdwenen zijn.

Het bereiken van *nibbana* is het einddoel van het boeddhistische pad, maar het wordt meestal omschreven in negatieve termen, omdat het niet in woorden of concepten gevat kan worden. Het wordt omschreven als 'onvoorwaardelijk', 'onbeschrijfelijk', 'onvergankelijk', 'stilte' en 'vreugde'.

De Boeddha heeft er vaak op gewezen dat *nibbana* niet in termen van gewone bewustzijnsstaten kan begrepen worden, juist omdat het *voorbij* alle dualiteit en concepten ligt.

Het is niet zoiets als een toestand die iemand kan ervaren terwijl hij nog in het fysieke lichaam leeft. *Nibbana* wordt eerder beschouwd als het volledig uitgedoofd zijn van alle versturende elementen van bewustzijn. Als zodanig is het niet iets wat kan 'ervaren' worden in de gebruikelijke zin van het woord.

Het is belangrijk op te merken dat hoewel *nibbana* niet als een bewustzijnsstaat wordt ervaren in dit leven, het boeddhistische pad, inclusief het ontwikkelen van wijsheid, ethisch gedrag en meditatie, wel van grote invloed is op iemands bewustzijn en inzicht gedurende het leven.

Het intensief beoefenen van het pad leidt tot momenten van diepgaand inzicht en innerlijke vrede, maar het bereiken van *nibbana* wordt gezien als het ultieme doel dat voorbij gewone bewustzijnsstaten ligt.



## Over roddel, achterklap en geruchten

In de *sutta's* van de *Pali*-canon benadrukt de Boeddha herhaaldelijk het belang van het vermijden van roddelen, achterklap en het verspreiden van geruchten. Hij legt de nadruk op juiste spraak, ethisch gedrag en het bevorderen van harmonie binnen gemeenschappen.

Hier zijn enkele relevante citaten:

In de *Abhaya Sutta (SN 5.2)*, onderwijst de Boeddha de monnik Abhaya over juiste spraak. Hij leert dat juiste spraak inhoudt dat men geen valse geruchten verspreidt, geen lasterlijke taal gebruikt en geen woorden spreekt die verdeeldheid zaaien. Hij moedigt aan tot het spreken van woorden die heilzaam zijn, die harmonie bevorderen en die vrij zijn van het berokkenen van schade.

In de *Ambalatthika-rahulovada Sutta (AN 7.60)*, geeft de Boeddha onderricht aan zijn zoon Rahula over juiste spraak. Hij benadrukt dat men zich bij het spreken van woorden eerst bewust moet zijn van de intentie achter die woorden. Als men merkt dat de woorden verdeeldheid zaaien, anderen schaden of gebaseerd zijn op begeerte, haat of verwarring, dan moet men zich onthouden van het spreken van dergelijke woorden.

In de *Dhammapada*, vers 232, spreekt de Boeddha als volgt:

• *Beteugel boos verbaal gedrag. Beheers je spreken volledig. Wanneer je het verbaal wangedrag opgeven hebt, kan je trainen in heilzaam verbaal gedrag.* •

Dit vers benadrukt het belang van het niet verspreiden van geruchten, het roddelen over andermans fouten en het be-

houden van innerlijke vrede door het vermijden van onbeheerste spraak.

De Boeddha benadrukt de noodzaak tot juist spreken, tot mededogen en tot het cultiveren van harmonie in de *Sangha*.

Hij beschouwt roddelen, achterklap en het verspreiden van geruchten als schadelijke vormen van spraak. Het ethisch gebruik van spraak draagt bij aan het welzijn van zowel de spreker als anderen, en speelt als dusdanig een belangrijke rol in het boeddhistische pad naar bevrijding.

Maar beter dan al dat getater en gekwetter, is stilte. Edele stilte. Daar wordt iedereen beter van. Het is simpeler, niet ik-gerelateerd en het verhindert veel geniepigheid.





## Innerlijke rust

Op verschillende plaatsen in de *sutta's* van de *Pali*-canon is er sprake van 'innerlijke rust' (*P. upasama*).

*Upasama* staat hier in de betekenis van kalmte, innerlijke rust. 'Kalmte' staat voor het 'tot rust komen', het 'koel worden'; geen verlangens of verwachtingen meer koesteren, onthechting en inzicht in de vergankelijkheid van alle dingen (*P. anicca*), het tot rust brengen van passie en tevredenheid met het simpele leven, waaraan verder geen eisen meer gesteld worden.

In de context van het boeddhistische pad wordt '*upasama*' vaak gezien als een voorbereidende stap voor diepere inzichten en spirituele ontwikkeling. Door de geest tot rust te brengen en innerlijke stilte te cultiveren, wordt het gemakkelijker om helderheid, inzicht en wijsheid te ontwikkelen.

Het begrip '*upasama*' is nauw verwant met concepten zoals '*samatha*' (kalmte) en '*samadhi*' (concentratie). Het wordt beschouwd als een essentieel aspect van de meditatieve praktijk en de weg naar bevrijding in het *Theravada*-boeddhisme. De *Dhamma* smaakt zoet voor de *yogi* die de nectar van kalmte (*P. upasama*) en afzondering (*P. viveka*) geproefd heeft.

In *Gatha* # 205 van de *Dhammapada* klinkt het zo:

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



## Boosheid en haat: een rechtstreeks gevolg van onwetendheid

De Boeddha beschouwt boosheid en haat als rechtstreekse gevolgen van onwetendheid (*P. avijja*). In de *sutta*'s van de *Pali*-canon onderwees de Boeddha dat onwetendheid de wortel is van *dukkha*, wat leidt tot negatieve mentale toestanden, waaronder boosheid en haat. Als gevolg van onwetendheid ontstaan er verlangens, gehechtheid en aversie.

Boosheid en haat zijn vormen van aversie die voortkomen uit het niet accepteren van de realiteit zoals ze is. Het 'ik' reageert op een onheilmant, ongezonde manier op situaties die als bedreigend, beledigend of ongewenst worden ervaren.

Onwetendheid verwijst rechtstreeks naar het niet begrijpen van de ware aard van de werkelijkheid (*P. yatha-bhuta*), met name het niet begrijpen van de Vier Edele Waarheden.

Onwetendheid houdt in dat men vasthoudt aan een verkeerde perceptie van zichzelf en de wereld: wanneer iemand boosheid en haat koestert, identificeert die persoon zich met zijn/haar ego en gelooft in de duurzaamheid en bevrediging van externe fenomenen.

Boosheid en haat ontstaan als reactie op situaties of mensen die niet voldoen aan onze verwachtingen, verlangens of voorkeuren. We hechten ons aan onze overtuigingen en standpunten en wanneer deze worden uitgedaagd of bedreigd, voelen we boosheid en haat. Dit gebeurt omdat we vasthouden aan onze ego-identiteit en aan de illusie dat ons geluk en tevredenheid afhangen van externe omstandigheden.

De Boeddha leert dat ware bevrijding juist ligt in het overstijgen van dergelijke beperkende percepties en gehechtheden.

Hij benadrukt het belang van het ontwikkelen van mededogen, liefdevolle vriendelijkheid en het begrijpen en cultiveren van de onderlinge verbondenheid van alle wezens. Niet met woorden, maar door daden.

Door inzicht te krijgen in de vergankelijkheid, in de aard van *dukkha* en in de illusoire aard van het ego, kan de *yogi* boosheid en haat transformeren naar mededogen (*P. metta*) en liefdevolle vriendelijkheid (*P. karuna*).

Boosheid en haat zijn doodlopende sporen die lijden en onvrede veroorzaken. Het zijn onheilzame, destructieve mentale staten die leiden tot negatieve gevolgen voor onszelf en de anderen.

Boosheid en haat brengen lijden voort, zowel op het niveau van onze eigen mentale gemoedsrust als in onze relaties met anderen. Ze verstoren onze innerlijke vrede, vergiften onze geest en leiden tot schadelijke woorden en daden.

Bovendien versterken boosheid en haat de cyclus van wederzijdse aversie en conflicten, waardoor het lijden in de wereld vergroot wordt.

De Boeddha benadrukt uitdrukkelijk om boosheid en haat niet te voeden, maar in plaats daarvan deze onheilzame bewustzijnsstaten te onderzoeken, te begrijpen en te transformeren.

Wees wijs: laat je niet meeslepen in een boos verhaal dat geen winnaars kent. Huil niet met de wolven in het bos.

Maak jezelf niet ongelukkig. Pook geen helle vuur op. Dit is niet de Boeddhaweg. Hier is Mara aan het werk.



## Wees geen scherprechter

In de Verzen 4 & 5 van de *Dhammapada* spreekt de Boeddha over haat—een rechtstreeks gevolg van diepe onwetendheid. Onwetendheid, waar verlangen en afkeer uit voortvloeien, vormt de belangrijkste oorzaak van lijden (*P. dukkha*) en het grootste obstakel (*P. nivarana*) voor spirituele groei en ontwikkeling.

De Boeddha zegt:

- *Haat wordt nooit door haat gestild. Haat komt tot bedaren in wie niet verbitterd is. Enkel liefde stilt haat. Dit is de natuurwet.* ♪

Een haatzaaier past niet in een *sangha*. Haat rijmt niet met *zafu*. Laat haat aan je voorbij gaan. Transformeer haat in wijsheid en mededogen.

Oordeel niet. Veroordeel niet. Sluit niets of niemand uit. Behoud je eigen waarden en ethische principes, zelfs als anderen om je heen zich anders gedragen. Denk zelfstandig. Onafhankelijk. Maak zélf moreel verantwoorde keuzes, ongeacht elke druk van buitenaf.

Wees geen scherprechter. Voor je het beseft, ben je zelf een Pontius Pilatus. En moet je, in vermeende onschuld, je klamme handen wassen omdat je iemand ter dood veroordeeld hebt. Uit onwetendheid.



## Lever je niet over aan schone schijn

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 vieren hoogtij.

Het essentiële wordt verdreven naar de achtergrond en het bijkomstige overheerst. Zo transformeert bevrijding uit *dukkha* tot decor en decorum. Tot ornamenten. Tot beelden. Tot *dungchen*.<sup>13</sup> Tot gebedsmolentjes. Tot wierook. Tot rituelen. Tot structuren...

*Buddharupa: Dhamma* gevat in vormelijkheid. *Dhamma* ontdaan van inzicht.

In de *Dhammapada*, *Gatha's 11 & 12*, vraagt de Boeddha ons om het essentiële van het bijkomstige te scheiden.

Laat je hoofd niet op hol brengen. Het Pad dat de Boeddha uittekent is, in zijn grootste ongekunsteldheid, ontzettend duidelijk. Tot op de letter nauwkeurig. Juist tot in de laatste vezel. Bevattelijk voor eenieder. Realiseerbaar voor iedereen. Beoefening die tot inzicht leidt. Zoals het hoort te zijn. Niet enkel lippendienst over nederig gebogen hoofden heen.

Weiger je over te geven aan schone schijn. Aan pronkklust en genotzucht. Beoefen in de stilte van eenvoud en soberheid. Ver weg van luidruchtig werelds geblaas.

Maak het ego van diegenen die hunkeren naar indrukwekkende titels en het dragen van exotische gewaden niet nodeloos groter.

Weiger de representativiteit van structuren te erkennen die hun bestaan slechts legitimeren door financiering, subsidies, bestuursmandaten en benoemingen.

Blijf trouw aan jezelf. Wees een *samana*. Een bedelmonnik. Een thuisloze. Zonder poespas. Observeer aandachtig, oordeel gelijkmoedig en handel ernaar.

Beloop het Middenpad. Dít is de directe weg naar realisatie. Jouw realisatie. Zelfrealisatie. Er is geen andere weg.



## Apsara's en gandhaba's

In het boeddhisme verwijzen *apsara's* en *gandhaba's* naar hemelse wezens die voorkomen in de boeddhistische mythologie en tradities. Ze worden beschouwd als de bewoners van de hemelse rijken.

*Apsara's* zijn hemelse, vrouwelijke wezens die bekend staan om hun buitengewone schoonheid en gratie. Ze worden vaak afgebeeld als danseressen en musiciennes. *Apsara's* worden geassocieerd met kunst, elegantie en esthetiek. Ze dienen als symbolen van schoonheid en vreugde in de hemelse rijken.

*Gandhaba's* zijn minnestrelen—muzikanten en zangers die eveneens in de hemelse rijken verblijven. Het zijn meesters in muziek, melodie en zang. *Gandhaba's* worden geassocieerd met harmonie, betoverende muziek en verfijnde artistieke expressie.

In de commentaren worden ze meestal opgevoerd met een onmiskenbaar minachtende ondertoon. Ze stonden niet in hoog aanzien bij de *bhikkhu's*. Voor monniken werd het als een oneer beschouwd om 'vereenzelvigd' te worden met een *gandhaba*. Het werd als een scheldwoord beschouwd.

Zowel *apsara's* als *gandhaba's* worden beschouwd als hemelse wezens die genieten van de vruchten van hun verdiensten en deugden uit vorige levens. Ze worden gezien als gelukzalige wezens die in hogere sferen van het bestaan leven, waar vrede, vreugde en verfijnde kunst hoog in het vaandel staan.

Hoewel *apsara's* en *gandhaba's* prominente figuren zijn in de boeddhistische mythologie, is het belangrijk op te merken dat het boeddhisme de nadruk legt op het overstijgen



—het transcenderen—van de sferen van wedergeboorte, inclusief de hemelse rijken, om bevrijding uit lijden te bereiken.

Het boeddhisme leert dat alle sferen van bestaan, inclusief de hemelse rijken, onderworpen zijn aan vergankelijkheid en lijden.

Hoewel het leven in de hemelse rijken beschouwd wordt als zeer plezierig en met veel gelukzaligheid, is het eveneens vergankelijk en onderhevig aan verandering.

De Boeddha wees erop dat het leven in deze rijken geen blijvende bevrijding uit *dukkha* biedt, omdat het nog steeds wordt beheerst door gehechtheid, verlangen en onwetendheid.

Om bevrijding uit *dukkha* te bereiken, moedigt de Boeddha aan om het wiel van wedergeboorte te doorbreken door het ontwikkelen van inzicht in de ware aard van het bestaan. *Yatha-bhuta*. Dit inzicht omvat het begrijpen van de Vier Edele Waarheden, i.c. het begrijpen van de aard van het lijden, de oorzaak van het lijden, de mogelijkheid om het lijden te beëindigen en het volgen van het Achtvoudige Pad om de geest te zuiveren en wijsheid te ontwikkelen.



## Stilte

Stilte is de hoogste vorm van intelligentie. <sup>14</sup> Het stelt de *yogi* in staat om de geest te zuiveren en te concentreren op de essentie van het bestaan. Om tot inzicht te komen. In dít moment. In élk moment.

Stilte overstemt met brio het gebrul uit 84.000 kelen. Stilte opent de poort van innerlijke wijsheid, bewustzijn en zelf-realisatie. Door stilte te beoefenen en de geest te kalmeren, ontsluit de *yogi* zijn potentieel van diepe intelligentie en inzicht.

*Aṣṭāvakra Gītā, Vers 18-3:*

- *Slechts wanneer je de stilte laat neerdalen, als een heerlijk koele regenbui, zal je het geluk vinden.*•



## Lineages

Het begrip 'lineage' verwijst in het boeddhisme naar de overdracht van leringen, praktijken en spirituele autoriteit van een leraar naar opeenvolgende generaties van beoefenaars. Een lineage is dus een ononderbroken stroom van wijsheid en begeleiding die teruggaat tot de oorspronkelijke leraar, zoals de Boeddha zelf.

Lineages worden soms als belangrijk en/of waardevol beschouwd om verschillende redenen:

—*Behoud van authenticiteit*: lineages worden gezien als een middel om de authenticiteit en nauwkeurigheid van de leringen en praktijken door de tijd heen te waarborgen. Zo zouden ze bijdragen aan het behoud van zuiverheid en integriteit van het (geïnterpreteerde) boeddhistische pad.

—*Continuïteit en overdracht*: lineages zouden zorgen voor een ononderbroken overdracht van leringen en begeleiding van ervaren leraren naar volgende generaties. Dit zou helpen bij het voortzetten en verdiepen van de beoefening en ervoor zorgen dat de wijsheid niet verloren gaat.

—*Gemeenschap en ondersteuning*: lineages creëren gemeenschappen van beoefenaars die met elkaar verbonden zijn door een gedeelde traditie. Deze gemeenschappen zouden ondersteuning bieden, inspiratie en een gevoel van verbondenheid geven voor de beoefenaars.

—*Eerbied en respect voor voorouders*: lineages zouden geworteld zijn in een gevoel van eerbied en respect voor de leraar en voorouders die de wijsheid en begeleiding doorgegeven hebben. Het erkennen en eren van de lineage zou aldus bijdragen tot een gevoel van verbondenheid en dankbaarheid.

Hoewel lineages betekenisvol 'kunnen' zijn voor bepaalde beoefenaars, is het belangrijk op te merken dat de essentie van het boeddhistische pad niet afhankelijk is van het al dan niet bestaan van een lineage.

Het is absoluut mogelijk om het boeddhisme te beoefenen en verlichting te bereiken zonder rechtstreeks verbonden te zijn met zulke traditionele lineage.

Uiteindelijk is het persoonlijk begrijpen en experiëntieel ervaren van de waarheid (*P. paccanubhoti*)<sup>15</sup> vele malen belangrijker dan de vorm of de externe structuur van een lineage. Van decor en decorum alleen is geen enkele beoefenaar ooit tot ontwaken gekomen.



## Wat lelijk is, bindt mij niet...

Marcus Aurelius:

- *Zeg tot jezelf bij het aanbreken van de dag: vandaag zal ik allerlei mensen ontmoeten, de haatdrager, de moeial, de ondankbare, de bedrieger, de afgunstige, de eenzelve...*

*Geen van hen kan mij kwetsen want wat lelijk is,  
bindt mij niet.*

*Ik kan niet boos worden op mijn naaste of hem haten: want  
wij zijn tot bestaan gekomen om samen te werken,  
zoals de voet, de handen, de oogleden  
en de boven-en onder-tanden.*

*Daarom is het in strijd met de natuur om elkaar  
tegen te werken. •*



## Wat is 'bhavaraga'?

Het begrip '*bhavaraga*' in het *Theravada*-boeddhisme verwijst naar de '*gehechtheid aan het bestaan*' of '*verlangen naar het bestaan*'. Het is een term die gebruikt wordt om de sterke hechting en begeerte naar het voortdurende bestaan in *samsara*, de cyclus van geboorte en dood, te beschrijven.

'*Bhavaraga*' wordt door de Boeddha gezien als één van de drie wortelvergiften of 'onzuiverheden' (*P. kilesa*'s) die het lijden (*P. dukkha*) in stand houden. De andere twee wortelvergiften zijn verlangen (*P. lobha*) en afkeer (*P. dosa*).

'*Bhavaraga*' vertegenwoordigt het diepgaande verlangen en hechting aan het voortdurende bestaan, het zoeken naar plezier en bevrediging binnen het vergankelijke aardse en tijdelijke—de cyclus van geboorte en dood.

Volgens het *Theravada*-boeddhisme is '*bhavaraga*' één van de fundamentele obstakels voor spirituele groei en bevrijding. Het houdt mensen gevangen in de cyclus van wedergeboorte en verhindert hen om de ultieme bevrijding uit het lijden te bereiken.

Het overwinnen van '*bhavaraga*' is daarom een belangrijke stap op het pad naar verlichting.

Om '*bhavaraga*' te overwinnen, wordt binnen het *Theravada*-boeddhisme de praktijk van '*vipassana*' (inzichtmeditatie) aangemoedigd.

Door diepgaand inzicht in de aard van het bestaan en in het vergankelijke karakter van alle fenomenen (*P. anicca*), in de eerste plaats van het zelf, kan de beoefenaar de ge-

hechtheid aan het voortdurende bestaan verminderen en uiteindelijk volledig loslaten.



## 'Koel worden' (*P. sitibhava*)

In het *Theravada*-boeddhisme verwijst de term 'koel worden' of '*sitibhava*' naar een mentale en emotionele toestand van innerlijke rust, kalmte en bevrijding uit lijden (*P. dukkha*). Het impliceert het vermogen om vrede te vinden temidden van wereldse ervaringen en omstandigheden.

Deze term komt voort uit de *sutta*'s, waarbij 'koelte' geassocieerd wordt met bevrijding uit het lijden, i.c. bevrijding uit het verlangen naar wereldse genoegens. Het verwijst naar het bereiken van een staat van geestelijke helderheid, vrij van verlangen, haat en onwetendheid.

Wanneer iemand 'koel' wordt, betekent dit dat een *dhammanuvatti*—een volgeling die leeft conform de *Dhamma*—een innerlijke staat van harmonie en innerlijke vrede bereikt. Zulke persoon wordt niet langer beheerst door hevige emoties, verlangens of gehechtheden, maar is in staat om gelijkmoedig en met wijsheid te reageren op de *ups and downs* van het leven.

'*Sitibhava*' wordt beschouwd als een belangrijke spirituele verwezenlijking op het Middenpad. Het wordt bereikt door het cultiveren en realiseren van de Vier Edele Waarheden.

Kort samengevat, 'koel worden' verwijst naar een toestand van innerlijke rust, kalmte en bevrijding uit *dukkha*. Het is het bereiken van een bewustzijnsstaat van mentale en emotionele helderheid, vrij van begeerte en verwarring, temidden van onze wereldse ervaringen.





## Vorbij dualiteit gaan

Ajahn Chah:

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

*Het zelf beschouwen als iets dat wedergeboren wordt, is het echte probleem van de wereld. Zuiverheid is zonder grenzen, onaantastbaar.*

*Het gaat voorbij alle tegenstellingen en voorbij alle schepping. Gehechtheid aan opinies en overtuigingen (P. ditthupadana) is één van de vier soorten van vastklampen (P. upadana). Gehechtheid—het diepe verlangen naar iets—is de belangrijkste aandrijfmotor voor dukkha. 9*

Ajahn Chah benadrukt in dit citaat het belang van het overstijgen van dualiteit en concepten om een dieper begrip van de realiteit te bereiken.

Hier is een verduidelijking van de belangrijkste punten:

—*Vorbij dualiteit en concepten gaan*: Ajahn Chah moedigt ons aan om voorbij de neiging te gaan om de wereld in dualistische termen te zien, zoals goed en kwaad, zuiver en onzuiver, zelf en niet-zelf. Hij suggereert dat dit soort dualistische concepten ons beperken en ons ervan weerhouden de werkelijkheid volledig te begrijpen.

—*Vorbij geboorte en dood gaan*: hij nodigt ons uit om verder te kijken dan het idee van geboorte en dood, dat hij beschouwt als een illusie. Door dit te doen, kunnen we een dieper begrip krijgen van de aard van het bestaan.

—*Het zelf beschouwen als iets dat wedergeboren wordt:* Ajahn Chah benadrukt dat het zien van het zelf als iets dat continu wedergeboren wordt, het werkelijke probleem van de wereld is. Dit idee van een voortdurend bestaand zelf leidt tot lijden (*P. dukkha*) en verwarring.

—*Zuiverheid zonder grenzen:* Hij stelt dat zuiverheid geen beperkingen kent en onaantastbaar is. Het overstijgt alle tegenstellingen en scheppingen. Dit suggereert dat ware zuiverheid niet afhankelijk is van externe omstandigheden, maar eerder een innerlijke toestand is.

—*Gehechtheid aan opinies en overtuigingen:* Ajahn Chah legt uit dat gehechtheid aan meningen en overtuigingen een vorm van vastklampen is, wat één van de oorzaken van *dukkha* is. Het diepe verlangen naar iets, of het nu materieel of mentaal is, is de belangrijkste drijvende kracht achter lijden.



## Vergankelijkheid (*P. anicca*) én onthechting (*P. viraga*)

Het ontstaan en vergaan van verschijnselen—de vergankelijkheid (*P. anicca*)<sup>16</sup>—speelt een cruciale rol in het boeddhisme om de werkelijke aard van de geest en de werkelijkheid te doorgronden.

In het boeddhisme wordt onderwezen dat alles in het universum, inclusief onze geest en de fysieke wereld, onderhevig is aan verandering en vergankelijkheid. Niets is permanent; niets is onveranderlijk. Het vasthouden aan tijdelijke dingen, gehechtheid aan materiële bezittingen, ideeën of relaties, wordt aanzien als de oorzaak van menselijk lijden en onbevredigdheid (*P. dukkha*).

Het begrijpen en accepteren van de vergankelijkheid is van cruciaal belang omdat het de *yogi* helpt los te laten en niet gehecht te raken aan dingen die onvermijdelijk veranderen.

Onthechting (*P. viraga*) is cruciaal omdat het de geest bevrijdt van de mentale last van begeerte en zo het lijden vermindert. Door onthechting te cultiveren, ervaart de *yogi* innerlijke vrede en vrijheid.

Om de werkelijke aard van de geest en de werkelijkheid te doorgronden, moedigt het boeddhisme aan tot onthechting. Onthechting betekent niet dat men de wereld moet ontlopen door zich te verbergen in een grot van de Himalaya of zich emotioneel te isoleren van wat in de wereld gebeurt.

In plaats daarvan verwijst het naar het loslaten van begeerte, verlangen en gehechtheid aan het materiële, het vluchtige, het tijdelijke.

Door onthechting te cultiveren, verkrijgt de beoefenaar een dieper begrip van de natuurlijke staat van vergankelijkheid (*P. anicca*) en van de ware aard van het bestaan (*P. yathabhuta*).

Beide concepten staan centraal in de leer van de Boeddha. Het begrijpen van vergankelijkheid én (niet óf) het cultiveren van onthechting vormen essentiële elementen voor het bereiken van inzicht en verlichting.

Kortom, het begrijpen van de vergankelijkheid van alle samengestelde dingen en het cultiveren van onthechting vormen fundamentele stappen voor de beoefenaar om te ontsnappen aan het cyclische karakter van geboorte en dood (*P. samsara*) en om het uiteindelijke doel van verlichting (*P. nibbana*) te bereiken.



## Zwerven is loslaten

Zwerven is loslaten. Loslaten is *panna* (P): het spirituele pad van *zien* en *weten* betreden. *Panna* is wijsheid. <sup>17</sup> Het is de vernietiging van de geconditioneerde 'ik'-gevangenis.

Het is met volle kracht werken aan de destructie van het verschijnsel waarmee men zich als een afgescheiden entiteit identificeert.

In deze vernietiging, wordt elk verlangen, elke afkeer, elke onwetendheid getranscendeerd: losgelaten, opgelost, geheeld en voor eeuwig irrelevant gemaakt. Dit is wat de *yogi* moet realiseren: zich niet langer *identificeren* met wat hij denkt en ervaart. Evenmin met de materiële wereld die hem omringt.

Immers wat dit zogenaamd 'ik' in werkelijkheid 'is', is onbestendig en voorwaardelijk. Louter een manifestatie van het eeuwige Proces van Ontstaan en Vergaan. Een illusie. Een begoocheling. Het 'ik' raakt nooit de kern van dit Proces, dat een onveranderlijke, perfecte waarheid is die niemand toebehoort. Niemand. Geen enkele god en evenmin dit 'ik'.

De kern van *panna* is dat dit 'ik' niet bestaat, i.c. dat het leeg is aan zelf; 'leeg' aan ook maar enige vaste substantie. Een persoonlijke entiteit—een 'ik'—en ontwaken zijn onverenigbaar. Het Proces daarentegen is vol van Zelf. Van Ruimte. Van Puur Bewustzijn. Van Gelukzalige Ruimte. *Acalam sukham*. <sup>18</sup> Uitsluitend te ervaren door de vernietiging van het 'ik'.



## Van horen zeggen

In de *Pali*-canon benadrukt de Boeddha vaak het belang van het direct ervaren van de waarheid in plaats van het accepteren van dingen door 'van horen zeggen' of op basis van geruchten en speculatie.

De Boeddha moedigt zijn volgelingen aan om kritisch te zijn en te onderzoeken wat ze horen en om zelf te ervaren en te begrijpen wat waar is.

Eén van de bekendste uitspraken van de Boeddha die dit benadrukt, is de *Kalama Sutta*, waarin hij zijn leerlingen adviseert om niet alles te accepteren wat ze horen, zelfs niet wat hijzelf zegt, maar om alles zélf kritisch te onderzoeken en alleen datgene te aanvaarden wat in overeenstemming is met hun eigen ervaring en redenering.

Het belang van het direct experiëntieel ervaren van de waarheid (*P. paccanubhoti*) en het kritisch onderzoeken van wat we horen en geloven vormt een belangrijk thema in de boeddhistische leer.



## Tweedrachtzaaiers in de Sangha

In verschillende *sutta*'s van de *Pali*-canon waarschuwt de Boeddha voor tweedrachtzaaiers in de *Sangha*. Eén van de meest bekende uitspraken over dit onderwerp is te vinden in de *Cakkavatti-Sihanada Sutta* (DN 26), waar de Boeddha zegt:

• *Als er een monnik of non is die tweedracht zaait in de Sangha, dan is hij geen monnik of non en geen volgeling van de Boeddha.*

*Net zoals een heraut die een valse boodschap brengt, niet de boodschapper is van de koning, maar alleen zijn eigen ondergang tegemoet gaat. •*

De Boeddha benadrukt hier duidelijk dat tweedrachtzaaiers niet alleen de harmonie en eenheid van de *Sangha* verstoren, maar door hun handelen zichzelf verwijderen van de *Dhamma*.

De Boeddha waarschuwt ook dat tweedrachtzaaiers de oorzaak zijn van de achteruitgang van de *Sangha* en dat het essentieel is voor monniken en nonnen om samen te werken en eenheid te handhaven om vooruitgang te boeken op het spirituele pad.

Kortom, de Boeddha benadrukt het belang van harmonie en eenheid in de *Sangha* en veroordeelt scherp het zaaien van tweedracht als een destructieve praktijk die de spirituele groei van de hele gemeenschap belemmert en ondermijnt. Een niet mis te verstane waarschuwing aan zijn volgelingen om zich ver te houden van mensen die tweedracht zaaien.

Hoed je voor mensen die anderen oordelen en veroordelen.  
Het is in strijd met de kernprincipes van *Dhamma*.

Hierover laat de Boeddha weinig twijfel bestaan in de *sutta*'s:

—In de *Dhammapada*, *Gatha* # 252, zegt de Boeddha:

- *Gemakkelijk is het om de fouten van anderen te zien.  
Moeilijk is het om de eigen fouten te zien.  
De fouten van anderen zift men  
zoals men het kaf van het koren  
scheidt.  
De eigen fouten verbergt men  
zoals een valsspeler  
een ongelukkige worp  
verbergt. ॑*

—In de *Sallatha Sutta*, *Samyutta Nikaya* 36.6, spreekt de Boeddha over de noodzaak zich te onthouden van oordelen:

- *Veroordeel anderen niet, anders zul je zelf worden veroordeeld. Want met welke maat je meet, zo zul je gemeten worden. ॑*

In de *Anguttara Nikaya* 4.173, spreekt de Boeddha over de vier kwalen die een monnik overkomen als hij anderen bekritiseert:

- *Hij kan zelf bekritiseerd worden, hij kan verstoord worden, zijn meditatie kan worden verstoord en hij kan geen gevoel van mededogen opbrengen voor anderen. ॑*



Kortom, de Boeddha benadrukt dat het oordelen en veroordelen van anderen niet alleen ongepast is, maar uiterst schadelijk voor de eigen spirituele ontwikkeling.

Hij moedigt monniken, nonnen en andere beoefenaars aan om zich te concentreren op hun eigen daden en innerlijke processen, in plaats van zich bezig te houden met de gebreken en onvolkomenheden van anderen.



## Samma vaca: laat je hart spreken

In de *sutta*'s van de *Pali*-canon zegt de Boeddha wat hij verstaat onder 'juist (zuiver) spreken' (*P. samma vaca*).

• *En wat is juist spreken?*

*Zich onthouden van leugens, zich onthouden van  
achterklap, zich onthouden van grove taal,  
zich onthouden van kletspraat—  
dát wordt juist spreken genoemd,  
Monniken. •*

Telkens als we ingaan tegen deze ethische regels, raken we dieper verstrikt in de onwetendheid en versterken we de illusie van het 'ik' dat zich verder afscheidt van het geheel. Dit leidt onherroepelijk tot onjuist en onzuiver inzicht (*P. miccha ditthi*).

Maar opgelet: de ethiek van de *Dhamma* valt niet te vergelijken met de dogmatische, dwingende ondertoon die de westerse moraal in zich draagt. De ethiek die de *Dhamma* voorstaat is een gedragscode die *vrijwillig* gekozen is; het betreft een *vrije keuze* van de *yogi* om *harmonie* en *vrede* te beogen en te bereiken.

*Zuiver spreken* zou tot één van de belangrijkste activiteiten van de mens moeten behoren omdat spreken gebaseerd is op intentie. Spreken dat op *zuiver inzicht* gebaseerd is zal steeds heilzaam zijn.

*Dhammapada:*

• *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.* ♪

Kijk ook hier weer naar het diepe bewustzijn van de Boeddha, naar de analyse van de verschijnselen én naar de wijze waarop hij zich uitdrukt. De Boeddha formuleerde *zuiver spreken* ook positief:

- *Monniken, een uitspraak met de volgende vijf kenmerken is zuiver gesproken; 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.*

Maak het jezelf gemakkelijk: hou je mond en laat je hart spreken.



## Het verschil tussen een leraar en een Meester

Kennis verwijst naar informatie, feiten en vaardigheden die we hebben opgedaan door middel van studie, ervaring of onderwijs. Kennis gaat over het begrijpen van hoe iets werkt, wat het betekent en wat de feiten zijn. Kennis *aanleren* is wat een leraar doet.

Wijsheid gaat over het begrijpen van de diepere betekenis en de consequenties van kennis. Wijsheid gaat over helder begrip en diep inzicht. Over 'zien' met je *Derde Oog*.<sup>19</sup> Over Realisatie. Over *Paccanubhoti*. Wijsheid *initiëren* is wat een Meester doet.

Als de beoefenaar de woorden van de Boeddha louter beschouwt als 'woorden' of als 'concepten' zal hij nooit *Dhamma* zien. Zal hij zich nooit uit *dukkha* bevrijden. Zal hij eeuwig rondjes lopen in *samsara*.

Concreet: het gaat er niet zozeer om wat de Boeddha letterlijk gezegd heeft, maar om je zijn diepe ervaring eigen te maken. Om naast hem en niet achter hem te lopen.

De finaliteit van kennis en wijsheid is verschillend: het is het onderscheid tussen 'voldoende' en '*magna cum laude*'. De decalage tussen *reciteren* en *realiseren*.<sup>20</sup> Het contrast tussen *vorm* en *inhoud*.

Het verschil tussen een leraar en een Meester 'voelt' elke gevorderde *kalyanamitta* intuïtief aan: wie ziet, ziet wie ziet en ziet wie niet ziet. Wie niet ziet, ziet niet wie ziet en ziet niet wie niet ziet.



Als...

Als je kijkt.. kijk je dan aandachtig? Met de ogen van een Boeddha? Zie je vergankelijkheid (*P. anicca*)? Ervaar je hechting (*P. viraga*)?

Als je luistert... luister je dan aandachtig? Met de oren van een Boeddha? Hoor je vergankelijkheid? Ervaar je hechting?

Als je ruikt...

Als je...

Als...



## Nagarjuna (1)

Onze *kalyanamitta* Johan Cappaert vraagt me om dieper in te gaan op Nagarjuna die het inzicht van het wederzijds afhankelijk ontstaan bestudeerde en becommentarieerde.

Graag voldoe ik aan zijn verzoek, omdat 'afhankelijk ontstaan' (*P. paticca samuppada*; *Skr. pratītyasamutpāda*) tot het *Dhamma*-oog (*P. Dhamma-cakkhu*) behoort, d.i. tot de kern van de leer.

In verschillende *sutta*'s van de *Pali*-canon maakt de Boedha ons dat erg duidelijk:

• *Wie paticca samuppada begrijpt (ziet),  
begrijpt (ziet) Dhamma.* •

Nagarjuna was een Indiase filosoof en boeddhistische monnik die leefde in de 2e en 3e eeuw van onze tijdrekening. Hij wordt beschouwd als één van de meest invloedrijke filosofen van het boeddhisme. Zijn werk heeft de ontwikkeling van de *Madhyamaka*-school van het boeddhisme beïnvloed, die bekend staat om de filosofie van het wederzijds afhankelijke ontstaan.

Volgens Nagarjuna is het wederzijds afhankelijke ontstaan de fundamentele realiteit van het universum. Dit concept stelt dat alle fenomenen en gebeurtenissen ontstaan uit en afhankelijk zijn van andere fenomenen en gebeurtenissen.

Met andere woorden: niets bestaat op zichzelf; niets is permanent. Alles is slechts een tijdelijke verschijning in een eindeloze cyclus van oorzaken en gevolgen.

Nagarjuna legde uit dat het begrijpen van het wederzijds afhankelijke ontstaan essentieel is voor het begrijpen van

Boeddha's leer van niet-zelf (*Skr. anātman*) en voor het opheffen van het lijden (*Skr. duḥkha*).

Als we begrijpen dat alle dingen inter-afhankelijk zijn, dan begrijpen we dat er geen zelfstandig bestaand, permanent 'zelf' is. We begrijpen dan ook dat lijden voortkomt uit ons vastklampen aan illusoire concepten als separaetheid ('ik'; 'mij'; 'mijn') en permanente identiteit (een eeuwige 'ziel').

Nagarjuna's geschriften, zoals de *Mūlamadhyamakakārikā* (Fundamentele verzen van de Middenweg), benadrukken het belang van het begrijpen van het wederzijds afhankelijke ontstaan om tot inzicht in de Ultieme Werkelijkheid te komen.

De beoefenaar die het non-duale begrijpt en in zichzelf realiseert (*Skr. pratyānubhavati*; *P. paccanubhoti*), 'ervaart' experiëntieel; 'ziet' met zijn Dhamma-oog, het Proces dat het bestaan beheerst.

Anders gezegd: hij/zij nadert tot het Ongeborene; tot het Doodloze en tot het Ongeconditioneerde. Drie concepten die voor de Boeddha synoniemen waren voor *nibbana*.

In de Madhyamaka-filosofie van Nagarjuna, verwijzen het Ongeborene, het Doodloze en het Ongeconditioneerde naar concepten die de Ultieme Werkelijkheid beschrijven, en zich bijgevolg onttrekken aan onze conventionele, zintuiglijke manier van denken en begrijpen.

Het Ongeborene (*Skr.: ajāta*) verwijst naar de boeddhistische opvatting dat alles wat bestaat, inclusief ons lichaam en onze geest, voortkomt uit oorzaken en voorwaarden en dus niet als een onveranderlijke entiteit kan worden beschouwd die uit zichzelf is ontstaan.

Het concept van het 'Ongeborene' benadrukt dat alles wat ontstaat, ook weer vergaat, en dat innerlijke vrede uitsluitend gevonden kan worden door los te komen van onze hechting aan de tijdelijke en veranderlijke zintuiglijke wereld. De *yogi* kan slechts verliezen waar hij aan gehecht is.

Het Doodloze (*Skr.: amrita*) verwijst naar de Ultieme Werkelijkheid, die wordt gekenmerkt door onveranderlijke en onsterfelijke kwaliteiten zoals vrijheid van lijden, tijdloosheid en permanent geluk. Het staat in contrast met de wereld van vergankelijkheid en verandering waarin we leven en waarin we worden geconfronteerd met ziekte, ouderdom, dood en alle andere mogelijke vormen van lijden.

Het Ongeconditioneerde (*Skr.: asamskṛta*) verwijst naar de opvatting dat de Ultieme Werkelijkheid niet afhankelijk is van enige vorm van conditionering. Het verwijst naar het feit dat de Ultieme Werkelijkheid niet afhankelijk is van oorzaken en gevolgen, en niet beïnvloed wordt door enige vorm van afhankelijkheid of conditionering.

In de *Madhyamaka*-filosofie worden deze concepten gebruikt om aan te geven dat onze conventionele manier van denken en begrijpen ons limiteert in ons begrip van de werkelijkheid. Alles wat we ervaren en begrijpen is namelijk afhankelijk van oorzaken en gevolgen en dus vergankelijk, veranderlijk, kortom onbetrouwbaar.

Het Ongeborene, het Doodloze en het Ongeconditioneerde verwijzen naar een werkelijkheid die *voorbij* deze begrenzungen ligt en die we niet kunnen vatten met ons beperkte denken en begrijpen.

Er valt een gelijkenis te trekken tussen de opvattingen van Nagarjuna en *Advaita Vedanta*: beide filosofische tradities delen een radicale non-dualistische visie op de werkelijk-



heid, waarbij de concepten van subject-object dualiteit en substantiële essenties worden ontkend.

Maar er zijn ook belangrijke verschillen: terwijl de *Advaita Vedanta* een metafysisch en theologisch systeem is dat steunt op de *Upanishads* en de *Brahma Sutra's*, is de *Madhyamaka*-filosofie van Nagarjuna ontstaan binnen de *Mahayana*-boeddhistische traditie en steunt het op de *Prajnaparamita-sutra's*.

Hoe méér men zich vastbijt in de antieke filosofische tradities van het antieke India, hoe méér men zich bewust wordt dat niets op zichzelf bestaat, maar uitsluitend in relatie tot de andere en al het andere. Dat alles met elkaar verweven is. Indra's net.



## Nagarjuna (2)

Onze *kalyanamitta* Christophe Vangeel vraagt me om iets meer uit te weiden over het feit dat Nagarjuna beweert dat de Ultieme Werkelijkheid niet afhankelijk is van oorzaak en gevolg. Dat doe ik met veel plezier.

Nagarjuna stelt dat alle fenomenen, inclusief onze gedachten en emoties, afhankelijk zijn van oorzaken en omstandigheden en daarom geen inherent bestaan hebben. Dit betekent dat er geen intrinsiek bestaande essentie of 'zelf' is in de zintuiglijke wereld om ons heen.

Nagarjuna stelt echter verder dat de Ultieme Werkelijkheid, die hij '*sunyata*' (letterlijk: 'leegte') noemde, niet afhankelijk is van oorzaak en gevolg. *Sunyata* is de Absolute Werkelijkheid die *voorbij* de dualiteit van bestaan en niet-bestaan ligt en die de uiteindelijke aard van alle fenomenen is.

Volgens Nagarjuna is de Ultieme Werkelijkheid niet afhankelijk van oorzaak en gevolg omdat ze niet gebonden is aan de restricties van tijd en ruimte. Oorzaken en gevolgen zijn fenomenen die zich voordoen binnen het domein van tijd en ruimte en zijn daarom uitsluitend van toepassing op de relatieve, zintuiglijke werkelijkheid.

De Ultieme Werkelijkheid echter is transcendent en overstijgt deze tijdsmatige en ruimtelijke restricties, en is daarom niet onderworpen aan de wetten van oorzaak en gevolg.

In de *Udana* <sup>21</sup> verwijst de Boeddha, in verschillende *sutta's* naar deze Ultieme Werkelijkheid met ronduit weergaloze omschrijvingen, zo o.m. in de *Pathama-nibbana Sutta*, *Ud. VIII.1*:

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

*Hiervan, monniken, zeg ik, is er geen komen, geen gaan,  
geen blijven, noch verdwijnen noch opkomen.  
Deze sfeer is niet stilstaand, niet bewegend,  
Zonder enige voorwaardelijke grond.  
Dit is inderdaad het einde van lijden! •*



## Maya

*Maya* (*P.*) betekent letterlijk 'datgene wat niet eeuwig bestaat', i.c. datgene wat vergankelijk is. Het is een begrip dat in de *sutta*'s gebruikt wordt om de begoocheling, de illusie, de verwarring, de onwetendheid uit te drukken waarin de menselijke geest zich bevindt wanneer hij uitgaat van verkeerde premissen (*P. miccha ditthi*).

Het is de zinsbegoocheling waardoor wij, als onwetende mens, als 'wereldling' (*P. puthujjana*) ten onrechte menen dat de werkelijkheid bestaat uit verschillende separate dingen. Het 'ik' met een eeuwige 'ziel' in de eerste plaats.

Anders gezegd: *maya* is de verblinding die de ware aard van de werkelijkheid verbergt. Immers, wanneer de geest zichzelf onderzoekt valt er niets te zien, niets te ontdekken. Het is gewoon leegte. Open ruimte. Niets meer, niets minder.

*Maya* bedriegt ons met betrekking tot onszelf. We denken dat we 'ons' lichaam; 'onze' gedachten; 'onze' verlangens; 'onze' afkeer... zijn. Maar al deze fenomenen vormen één grote illusie. Eén begoocheling. *Maya*. Ze 'lijken' slechts van 'ons' (van ons 'ik') te zijn, maar zijn dit in realiteit niet.



## De thuisloosheid intrekken

'Zwerven' is de thuisloosheid intrekken. Thuisloos op weg zijn. In de ogen van een taoïst kan enkel een 'zwervend' leven een gelukkig leven zijn. Het is geluk dat niet geassocieerd is met de bevrediging van persoonlijke verlangens. Niet gelieerd met het realiseren van een vooropgesteld 'doel'. Het is de natuurlijke vorm van leven. Zonder toevoeging van verlangens en afkeer. Zonder fixatie. Zonder dwangmatig handelen. Zonder gewoontepatronen. *Wei Wu Wei.* <sup>22</sup>

Enkel door op deze manier bewust te zijn kan je 'zijn'. Kan je spontaan bewust één-met-alles zijn. Maak je integraal deel uit van *Indra's* net. Kan je het bestendige 'worden' (*P. bhava*) neutraliseren. Kan je 'wedergeboorte' achter je laten. Hoef je de wereld (inclusief de even fictieve godenwereld) niet te 'boetsen' naar je beeld en gelijkenis.

Kan je je ego loslaten en je bevrijden uit de ketens die je tot slaaf maken. *Vorbij* je geconditioneerd bestaan. *Vorbij* de woke van je individuele eigenheid, van het individuele streven, van de individuele beleving.

*Vorbij* de individuele kroniek van verlangens en afkeer. *Vorbij* alle zogenaamd 'redelijke' gronden die de machthebbers je niet enkel aanreiken (zoals het zou moeten zijn), maar je, méér en méér, dwingend opleggen.



## Hemel en hel

Door ons denken creëren we zelf de oorzaken van ons spreken en handelen en ervaren we de resultaten ervan. Hemel en hel scheppen we zelf. Enkel wijzélf en wij alléén zijn hiervoor verantwoordelijk. Er is geen externe kracht die het universum bestuurt en beloningen en straffen uitdeelt.

De Boeddha, in de *Dhammapada*, *Gathas # 1 & 2*:

*• 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. •*



## Gelijkmoedigheid (*P. upekkha*)

Larry Ward: <sup>23</sup>

• *Gelijkmoedigheid betekent diepe stabiliteit, zoals knotwilgen die aan het water geplant zijn en niet wankelen.*

*Dat is de felle gelijkmoedigheid die voortkomt uit een open hart, een open geest, en een duidelijke richting van onze energie om het directe traject van de geschiedenis te veranderen. •*



## Over woorden, concepten & inzicht

De essentie van onze beoefening moet liggen op inzicht in de *Dhamma*. In het begrijpen van de Leer. Door—met helder begrip—diep inzicht te verwerven in het Proces. In het NU. Door ons niet te verliezen in woorden en concepten van 2.500 jaar oud. Door de doolhof van interpretaties te vermijden. Concreet: door *Dhamma* als één te beschouwen. *Ekayana magga*.

Door *Dhamma* in jezelf te integreren. Door de stroom te zien. Door de stroom te betreden. Door finaal de stroom te zijn.

De Boeddha is uiterst duidelijk wat de hoedanigheden van *Dhamma* zijn. Wat tot de kern van *Dhamma* behoort. Wat haar kenmerken zijn.

In de *Mahanama Sutta, Anguttara Nikaya 11.13*, zegt hij:

- *De Dhamma is uitstekend verkondigd;  
rechtstreeks gevestigd in waarheid;  
resultaatgericht;  
iedereen uitnodigend om te komen kijken;  
rechtstreeks leidend naar het doel;  
om individueel ervaren te worden  
door de wijzen.* ◦

Kan het duidelijker én eenvoudiger verwoord worden? *Straight. In plain Pali.* Zonder bochten of omwegen. De taal van een *Sammasambuddha*.<sup>24</sup>

Spijtig wordt de Leer van de Boeddha (*P. Buddhadhamma*) op allerlei manieren omwikkeld en van essentie ontdaan. Uit- en aangekleed. Gemummificeerd. Gefnuikt. *A la tête du client*. Bewust en onbewust.



Zo verschijnt een onzorgvuldig vertaalde Leer waar de intrinsieke betekenis enerzijds verborgen blijft en anderzijds verschaalt verschijnt. Georchestreerd door weliswaar wetenschappelijk kundig opgeleide woordkunstenaars maar zonder enige meditatie-ervaring. Door naarstige goochelaars die woorden en concepten als ballen in de lucht houden. Als ordinaire ballen waar de vorm (de ballen) de inhoud (de aandacht, de behendigheid) overschaduwet.

Waardoor de intrinsieke betekenis van *Dhamma* verduisterd wordt of—in het meest extreme geval—zelfs compleet de mist ingaat. En zo onwezenlijk aan de beoefenaar verschijnt. Als een onverstaanbare hoop woorden. Niet coherent. Niet consistent. Een *mala*.<sup>25</sup> Meestal goed bedoeld, maar onzorgvuldig. Zonder enige stopknop. Vanuit *Pali* naar een andere taal. En zo van taal naar taal.

Zo verschijnt de door de Boeddha de ‘*uitstekend verkondigde Dhamma*’ als een proliferatie van onzorgvuldigheid. Interpretaties die, *en fin de compte*, slechts de twijfel van de auteurs ventileren.

Maar zo de twijfel van de beoefenaars aanwakkeren. En het spiritueel vernietigende vuur van wantrouwen brandstof geven. *Upadhi*.<sup>26</sup> Opnieuw en opnieuw.

Woorden en concepten zijn de *Dhamma* niet. Zelfs met de grootst mogelijke zorgvuldigheid zijn woorden en concepten slechts aanwijzers. Ook de woorden die jij nu aandachtig leest. Het zijn slechts richtingaanwijzers naar ervaringsgericht inzicht, naar direct experiëntieel ervaren. *Paccanubhoti*.

Daarom concreet deze aanbeveling: Indien het geen richtingaanwijzers voor je zijn, zijn het slechts dwaallichtjes die

je zo snel mogelijk moet neutraliseren door aandachtig te kijken. Door zelf alert te observeren. Zélf.

Waarom zijn woorden en concepten slechts richting-aanwijzers?

*Dhamma* laat zich niet vatten in woorden en concepten omdat het—zoals alle geconditioneerde verschijnselen—efemere, vergankelijke begrippen zijn. Compleet onderhevig aan de drie kenmerken van het bestaan (*P. tilakkhana*).<sup>27</sup>

In tegenstelling tot woorden en concepten is *Dhamma*—als het natuurlijk proces van het bestaan—tijdloos. Hierdoor kan *Dhamma* niet intellectueel maar uitsluitend direct experiëntieel gerealiseerd worden. Door een realisatie die élk moment verzadigt. Door een realisatie die zich voltrekt in élk moment. Als een cyclische rijpingsproces: van het ene NU-moment in het volgende NU-moment. En niet in een (ver) verleden of een illusoire toekomst.

Specifiek naar een rigoureuze beoefening toe: een vertaling die niet gegrond is in diepe meditatie (*P. samadhi*)—een omzetting uit het *Pali* die niet stevig geworteld en verzaadigd is door meditatieve concentratie—is dor, schraal en inhoudsloos naar beoefening toe. Dat is ook de reden waarom zulke—van experiëntieel inzicht verschoonde—teksten warrig en wollig aanvoelen.

Filologie *kán* een vaardig hulpmiddel zijn voor helder inzicht en diep begrip in *Dhamma*. Maar *is* dit niet *d'office*.

Slechts wanneer de lectuur en de beoefening van *Dhamma*-teksten (de *sutta*'s; commentaren op de *sutta*'s; verhelderende *dhammatalks* en *Dhamma*-boeken) de voorwaarden scheppen voor bevrijding uit *dukkha*—en op deze

manier van de *dhammanuvatti* een stroombetreder maken —noemde de Boeddha het 'heilzaam'.<sup>28</sup>

Taalkunde is een erg zinvolle bezigheid maar hou steeds voor ogen dat het een compleet andere tak van sport is dan bevrijding uit *dukkha*.

Net zomin als *Dhamma* een *filologie* of een religie is, is het evenmin een *filosofie* die een interpretatieve invulling wil geven van het bestaan. Evenmin is *Dhamma* een religie ter staving en rechtvaardiging—als spel waar het universum op draait—van een creator, god, opperbouwmeester. *Dhamma* staat uitsluitend voor de natuurwet, de kosmische wet waaraan alles onderworpen is. Het Proces. *Dhammo sanantano*.

Naast filologische onzorgvuldigheid bestaat er een ander veel voorkomend euvel. Veel beoefenaars slaan een dwaalweg in door zich onder te dompelen in allerlei metafysische bespiegelingen. Door zich te identificeren met ideële interpretaties en er een syncretisch amalgaam van te maken.

Vergeet nooit dat elke voorkeur (*P. rati*) tot verlangen (*P. lobha, tanha*) leidt en elke afwijzing (*P. arati*) afkeer (*P. dosa, vyapada*) oproept. Verlangen en afkeer spruiten voort uit onwetendheid (*P. avijja*) waardoor 'worden'—het 'ik', 'mij', 'mijn'—veroorzaakt wordt (*P. bhava*).<sup>29</sup>

Het fixeren op en het vasthouden aan transcendente overwegingen, leidt nooit tot bevrijding uit *dukkha*, zegt de Boeddha.<sup>30</sup> Buiten het permanent aandikken van het ego—het 'worden'; het steeds opnieuw geboren worden (*P. bhava*)—is het resultaat nihil.

Inzicht in *Dhamma* handelt over bevrijding (*P. vimutti*). Bevrijding uit onze onvrede (*P. dukkha*). Dáár ligt de kwintes-

sens van de leer van de Boeddha. Dat is waar de Boeddha resoluut naar verwees in zijn eerste twee voordrachten in Sarnath.

Ontwaken, wakker worden, zelfrealisatie staat voor inzicht in de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*). Inzicht in de realiteiten van een *ariya-puggala*; van een edel mens, die zich onttrekt uit de cyclus van geboorte en dood (*P. samsara*) door het begrijpen van *dukkha*; het loslaten van de oorzaak van *dukkha*; het realiseren van de bevrijding uit *dukkha* en het cultiveren van het pad dat leidt tot de bevrijding uit *dukkha*.<sup>31</sup>

Dit inzicht in de Vier Edele Waarheden omvat de drie zogenaamde rotaties en de twaalf aspecten. Dit betekent dat élk aspect van de Vier Waarheden intellectueel gekend en verstandelijk aanvaard wordt (*P. pariyatti*); dat deze theorie vervolgens ten gronde in de praktijk gebracht wordt (*P. patipatti*) en tenslotte dat de *dhammanuvatti* het resultaat ervan compleet in zichzelf realiseert (*P. pativedha*).

Dit is de Boeddhaweg.

Er is geen andere. Loop met een grote bocht rond de dingen die je niet tot bevrijding brengen. Verlies er geen tijd mee. Want als je dit doet, doe je jezelf schromelijk tekort.

Besef dat jouw tijd om inzicht te verwerven uiterst beperkt is. Kijk uitsluitend in de richting van de dingen waardoor je tot stroombetreding (*P. sotapatti*)<sup>32</sup> komt.

Schep zélf het klimaat en de voorwaarden waardoor je de stroom betreedt. Zo transformeer je tot een Boeddha-inwording. Doof je uit (*P. sitibhava*).

De *Dhammapada* wijst resoluut in deze richting:

- *Zij die de leegte en de ongeconditioneerde bevrijding  
ervaring hebben: hun spoor is moeilijk te volgen  
—zoals het spoor van vogels in de lucht.* •



## De ruimte tussen twee gedachten

In onze meditatie verwijst '*de ruimte tussen twee gedachten*' naar de pauze of de leegte die ontstaat tussen twee opeenvolgende mentale processen van denken, waarnemen of voelen.

Onze geest ervaart voortdurend gedachten, emoties en percepties, die elkaar snel opvolgen en soms in elkaar overgaan. Tussen deze mentale processen ontstaat er echter een leegte of stilte, een moment van rust waarin er geen mentale activiteit plaatsvindt.

In onze meditatie trachten we om deze ruimte tussen twee gedachten te observeren en te cultiveren als een staat van bewuste aanwezigheid. Door de geest te trainen om deze momenten van leegte en rust te herkennen en te waarderen, kunnen we ons bewustzijn vergroten en een dieper begrip ontwikkelen van de ware aard van onze geest en onze ervaringen.

Het erkennen van de ruimte tussen twee gedachten helpt om ons te bevrijden van de identificatie met onze gedachten en emoties, en om objectiever en niet-oordelend te kijken naar onze ervaringen.

Kortom, in onze meditatie verwijst '*de ruimte tussen twee gedachten*' naar de momenten van stilte en leegte tussen opeenvolgende mentale processen, als een hulpmiddel om de ware aard—i.c. de patronen die haar beheersen—van onze geest te onderscheiden, te begrijpen en los te laten, waardoor we finaal een dieper begrip van onszelf en de werkelijkheid bereiken.

Wat zijn die patronen?

—*Tijdelijkheid*: we realiseren ons dat gedachten komen en gaan. Ontstaan en vergaan. Ze zijn efemeer en vergankelijk. Niet blijvend. Deze momenten van stilte herinneren ons eraan dat onze mentale activiteit niet constant is, maar opkomt en vervolgens weer verdwijnt.

—*Onthechting*: door ons bewust te zijn van de stilte tussen gedachten, maken we ons geleidelijk los uit onze identificatie met gedachten. We beseffen dat we niet onze gedachten zijn; maar dat het slechts mentale gebeurtenissen die voorbijgaan.

—*Innerlijke stilte*: naarmate we meer vertrouwd raken met deze ruimte tussen gedachten, ervaren we een gevoel van innerlijke stilte en kalmte, temidden van de algehele chaos van onze gedachtenwereld.

—*Observerend bewustzijn*: door het opmerken van deze stilte-momenten worden we een alerte observator van onze eigen geest, een getuige van onze gedachten en mentale processen.



## Buddhankura

Een *buddhankura*, letterlijk een 'boeddha-kiem', is een concept uit (vooral) het *Mahayana* dat verwijst naar het potentieel dat in alle wezens aanwezig is om verlichting te bereiken en een Boeddha te worden. Het woord '*ankura*' betekent 'kiem' of 'kiemplant' in het Sanskriet, en '*buddha*' verwijst naar iemand die volledige verlichting heeft bereikt.

Volgens de *Dhamma* heeft elk levend wezen, ongeacht zijn of haar huidige staat van bewustzijn, het potentieel om tot ontwaken te komen. Dit potentieel wordt gezien als een soort zaadje dat kan groeien en tot volle bloei kan komen door middel van spirituele beoefening en inzicht.

De metafoor van de *buddhankura* benadrukt daarom het belang van het ontwikkelen van positieve, heilzame kwaliteiten en het streven naar ontwaken in het dagelijks leven.

Paul Van hooydonck:

• *Wie het goede in zich draagt, ziet overal het goede.  
Wie het kwade in zich draagt, ziet overal het kwade.*

*We zien de wereld niet zoals ie is.  
We zien de wereld zoals we zelf zijn.* •

Dit citaat resumeert een diepgaand inzicht in de perceptie van de wereld en hoe dit beïnvloed wordt door onze innerlijke toestand en houding. Elk deel van het citaat is een reflectie en meditatie waard:

—'*Wie het goede in zich draagt, ziet overal het goede. Wie het kwade in zich draagt, ziet overal het kwade*': dit betekent dat onze innerlijke gesteldheid, onze bewustzijnstoe-



stand, onze kijk op het leven, bepalend zijn voor hoe we de wereld om ons heen waarnemen.

Als we positieve eigenschappen, deugden en een goed hart in ons dragen, zijn we meer geneigd om het goede in anderen en in situaties te zien. Dan kunnen we de schoonheid, vriendelijkheid en positieve aspecten van het leven opmerken.

Aan de andere kant, als we negatieve gedachten, gevoelens en houdingen met ons meedragen, zullen we eerder het kwade, de tekortkomingen en negativiteit in de wereld waarnemen. Onze eigen innerlijke disbalans en onverwerkte emoties kunnen onze perceptie vertroebelen en onze aandacht doen focussen op wat we als negatief of verkeerd beschouwen.

—*'We zien de wereld niet zoals ze is. We zien de wereld zoals we zelf zijn'*: dit is een krachtig statement dat benadrukt dat onze waarneming van de wereld subjectief is en gekleurd wordt door onze eigen innerlijke zijnsstaat. Onze perceptie van de realiteit wordt beïnvloed door onze eigen persoonlijke mentale en emotionele toestand, onze eigen overtuigingen en ervaringen.

Als we vol liefde, mededogen en begrip zijn, zien we de anderen als vriendelijk, behulpzaam en waardig. Onze perceptie wordt gevormd door onze eigen innerlijke kwaliteiten. Als we positief in de wereld staan, zijn we geneigd om anderen het voordeel van de twijfel te geven en het goede in hen te zien.

Aan de andere kant, wanneer we vol negativiteit, angst of boosheid zijn, raakt onze perceptie vertekend en beschouwen we de anderen als vijandig, onbetrouwbaar of bedreigend.

Onze eigen innerlijke toestand beïnvloedt de lens waardoor we de wereld zien.

Dit inzicht benadrukt het belang van innerlijke beoefening en zelfreflectie. Het moedigt ons aan om ons bewust te zijn van onze eigen gedachten, emoties en overtuigingen en hoe deze onze perceptie van de wereld beïnvloeden.

Door aan onszelf te werken en positieve eigenschappen te cultiveren, kunnen we een helderder, liefdevoller en begripvoller perspectief ontwikkelen, wat leidt tot een dieper begrip van onszelf en een mededogende kijk op anderen en de wereld om ons heen.



## Mahapajapati en de bhikkhuni sangha

Volgens de overlevering stierf koningin Maya, de moeder van Siddhattha Gotama, de latere Boeddha, zeven dagen na de geboorte van haar zoon. Na haar dood nam Mahapajapati, de zuster van Maya, de zorg voor hem op zich en voedde hem op als haar eigen kind.

Mahapajapati Gotami speelde een belangrijke rol in het leven van de Boeddha. Nadat hij in Bodhgaya tot ontwaken kwam en zijn leer verspreidde, werd ze één van zijn eerste vrouwelijke volgelingen.

Mahapajapati Gotami was vastbesloten om non te worden en zich aan te sluiten bij de *Sangha*. In die tijd werd het echter als ongepast beschouwd voor vrouwen om monniken te volgen en monastieke praktijken na te streven.

Daarop vroeg ze aan de Boeddha om een *bhikkhuni*-orde te mogen stichten. Maar in eerste instantie werd haar dit geweigerd. Mahapajapati gaf niet op en ze bleef de Boeddha herhaaldelijk vragen om haar toe te staan de vrouwenorde te stichten.

Dit gebeurde, na tussenkomst van Ananda, in het Jetavana in de stad Shravasti, in het huidige noordoosten van India. Het Jetavana was één van de belangrijkste centra van de boeddhistische gemeenschap tijdens het leven van de Boeddha.

De voorwaarde was wel dat zij en de andere vrouwen die zich bij de orde wilden aansluiten, de orderegels van het boeddhisme strikt(er) zouden volgen.

Mahapajapati Gotami ging het monastieke leven in en werd een gerespecteerde en gerealiseerde boeddhistische non.

Ze werd een belangrijke figuur in de geschiedenis van boeddhistische nonnen en speelde een sleutelrol in het vestigen van een georganiseerde gemeenschap voor vrouwelijke beoefenaars. Ze wordt vaak beschouwd als de stichtster van de bhikkhuni Sangha, de orde van boeddhistische nonnen.

Het verhaal van Mahapajapati Gotami is een krachtig voorbeeld van hoe vrouwen een actieve en centrale rol speelden in de vroege geschiedenis van het boeddhisme, ondanks de sociale normen en uitdagingen van die tijd.



## Anicca

Alle geconditioneerde verschijnselen zijn vergankelijk. Alle vormen hebben hun toegemeten tijd, plaats en ruimte. Ingebouwde slijtage is hun lot.

Het eeuwige—waar je zó vurig naar verlangt—is direct voorbij. Observeer deze werkelijkheid. Aanvaard ze gelijkmoedig. Leef ernaar. Realiseer ze. Bevrijd jezelf. *Pariyatti. Patipatti. Pativedha.*

Alle vormen zijn vergankelijk en zelfloos. Verandering is de enige constante in het bestaan. Alle fenomenen ondergaan geboorte en dood.

Maar als we er héél intens contact mee maken—in het oog van de storm kruipen—raken we de grondeloze grond van het zijn, de substantie van alles wat ís—de 'stilte' die vrij is van geboorte en dood (*P. ajata-amata*).

Het Pure Bewust-zijn dat zowel vastheid als vergankelijkheid overstijgt. Dat-gene wat elke dualiteit transcendeert. De 'Ruimte' waarin de dingen ontstaan en weer naar terugkeren. Dit '*geluk om niets*'. Zonder Angst. Vrede. Geluk.

Deze onmetelijke helderheid. Vervulling. De tijd- en vormloze Werkelijkheid die overblijft als al wat tijdelijk is, voorbij is gegaan. De geborgenheid van de Gelukzalige Ruimte. *Acalam sukham.*

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

De Boeddha:

- *Er is, Monniken, een staat van ervaring die zich bevindt  
voorbij het hele domein van materie,  
voorbij het hele domein van de geest.  
Een sfeer die noch deze wereld is,  
noch een andere wereld, noch beide;  
noch zon, noch maan.*

*Hiervan zeg ik dat er ontstaan noch vergaan noch  
bestendigheid is; noch dood noch wedergeboorte.  
Er is geen basis, geen ontwikkeling, geen fundament.  
Dit is het einde van dukkha. •*

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

Mogen jullie allen gelukkig zijn en vredig.



## Uitdoven

Bevrijding (*P. vimutti*) uit *dukkha* verbergt zich niet in 'worden' maar in 'loslaten'. In 'uitdoven'.

In *sitibhava*—de 'koelte' die ontstaat na het doven van de vuren van onwetendheid, verlangen en afkeer.



## De sleutel

In stilte zijn. In rustige kalmte met een alerte, ontvankelijke, niet reactieve geest, Helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid van alle verschijnselen.

In het boeddhisme is stilte geen afwezigheid van geluid, maar een innerlijke stilte van de geest die gecultiveerd wordt door meditatie en bewustzijnsbeoefening.

Het gaat over het tot rust brengen van de wervelwind van gedachten en emoties en het ontwikkelen van een diepe stilte waarin helder bewustzijn kan ontstaan.

Wanneer we in stilte zijn, betekent dit niet dat we in een passieve toestand verkeren, maar eerder in een staat van rustige kalmte. Onze geest is alert en ontvankelijk, open voor wat er zich in het huidige moment voordoet. We zijn niet reactief op opkomende gedachten en gevoelens. We laten ze voorbijgaan zonder eraan vast te houden of ze af te wijzen.

In deze rustige kalmte en niet-reactieve geest ontstaat helder bewustzijn. We zijn volledig aanwezig in het hier en nu, zonder dat onze geest wordt afgeleid door zorgen over het verleden of de toekomst. Onze aandacht is gefocust op het huidige moment. We zijn diep verbonden met onze ervaringen.

Dit heldere bewustzijn wordt vergezeld door een diep inzicht en helder bewustzijn in de vergankelijkheid van alle verschijnselen. We beseffen dat alles in het leven tijdelijk is en voortdurend verandert. Niets is permanent, en alle ervaringen, gedachten en gevoelens komen en gaan als wolken aan de hemel.



Dit inzicht helpt ons om niet vast te houden aan aangename ervaringen of te lijden onder onaangename ervaringen, omdat we begrijpen dat alles voorbijgaat.

Door in stilte te zijn, in rustige kalmte met een alerte, ontvankelijke, niet-reactieve geest en met diep inzicht in de vergankelijkheid van alle verschijnselen, onthecht van verlangen, ontwikkelen we een dieper begrip van onszelf en van de werkelijkheid.

Dit doen we in gelijkmoedige aanvaarding: vrij van elke wens dat de dingen zouden gaan op de manier die wij willen. Vrij van verlangen. Vrij van afkeer. Dit creëert de voorwaarden voor bevrijding uit *dukkha*. Voor stroombetreding.



## Het eeuwige NU

Je gaat altijd binnen door de poort van dit moment. Zonder dat er een terugweg is. Zonder rush naar de exit.

Gewoon een voortdurend 'naar binnen gaan'.

Elk moment opnieuw. Van NU-moment in NU-moment naar NU-moment. Eén Proces. Eén transformatie. Waar alles élk moment verandert, maar niets verloren gaat.

Het eeuwige NU.



## Shaolin-leerling zoekt zijn Meester op voor advies

Een getrainde Shaolin-leerling zocht zijn meester tijdens diens meditatie op met een vraag over zijn ijverige zoektocht naar verlichting.

*“Meester, vergeef me dat ik uw meditatie onderbreek, maar ik heb uw advies nodig. Ik slaag er immers sinds maanden niet meer in om vooruitgang te boeken in mijn spiritueel inzicht.”*

Na een moment van stilte, vraagt de wijze meester kalm:

*“Heb je geobserveerd hoe het blauwe maanlicht de duistere diepten van de oceaan verlicht?”*

*“Ja, Meester!”*, antwoordt de enthousiaste leerling.

*“Heb je geobserveerd hoe de stormwind genadeloos de stoere boom striemt om hem veerkrachtiger te laten groeien?”*

*“Ja, Meester!”*, roept de leerling opgewonden.

*“En heb je geobserveerd hoe het woeste water op de bewegingloze steen inbeukt, ogenschijnlijk zonder enig zichtbaar resultaat?”*

*“Ja, ja, Meester!”* schreeuwt de nu bijna extatische leerling uit.

Na een korte stilte opent de wijze meester langzaam zijn ogen en zegt: *“Wel, dat is nu net je probleem! Je blijft maar kijken naar volstrekt onbelangrijke details, in plaats van je geest te trainen!”*



## Elk huisje heeft zijn kruisje

Kisagotami was een jonge moeder met één kind. Dit lieve jongetje kon pas lopen, toen het erg ziek werd en stierf.

Radeloos van verdriet liep ze met het gestorven kind in haar armen gekneld de huizen van haar vrienden af met de smeekbede haar een geneeskruid voor haar zoontje te geven.

Een boeddhistische bedelaar zag haar zo lopen en dacht:  
*"Ze begrijpt het niet!"*

Hij sprak tot de jonge moeder: *"Ik kan je niet geven wat je nodig hebt, maar ik ken wel iemand die je kan helpen."*

*"Oh, vertel me wie dat is,"* smeekte Kisagotami hem.

*"De Boeddha kan je beslist een geneesmiddel geven,"* was het antwoord.

Ze liep, nog steeds met haar zoontje aan haar borst gedrukt, naar de Boeddha, groette hem eerbiedig en vroeg:

*"Meester, kent u een geneeskruid dat mijn lief kind kan genezen?"*

*"Ja, ik ken dat,"* zei Gautama, *"je moet me een mosterdzaadje brengen."*

*"Dat doe ik onmiddellijk,"* antwoordde Kisagotami opgelucht, maar de Boeddha hield haar tegen.

*"Je moet het gaan halen in een huis waar geen kind, geen vader of moeder, geen ander familielid of geen dienaar gestorven is."*

“Heel goed”, zei ze en ging, nog steeds met haar kind in haar armen, aan elk huis hoopvol aankloppen. Maar telkens kreeg ze hetzelfde antwoord:

*“Ja, we hebben een mosterdzaadje voor je, maar hier is al wel iemand gestorven. Weet je dan niet dat de gestorvenen met velen zijn en de levenden met weinig?”*

Toen ze na een lange en vermoeiende zoektocht eindelijk begreep dat ieder huisje zijn kruisje heeft, ging ze gelaten naar een afgelegen plek in het woud, begroef haar zoontje en nam afscheid van hem.

Tenslotte keerde ze terug naar de Boeddha, die haar vroeg:

*“Wel, lieve vrouw, heb je het mosterdzaadje?”*

Ze antwoordde:

*“Neen, Meester. Ze vertelden me overal hetzelfde: de gestorvenen zijn met velen, de levenden met weinig!”*

De Boeddha legde haar geduldig en liefdevol zijn inzicht over de vergankelijkheid van alles uit en Kisagotami begreep het nu helemaal. Zo realiseert ze dat dood en lijden een onvermijdelijk onderdeel zijn van het menselijk bestaan.

Ze aanvaardde haar lot en werd een leerling van de Verhevene.

De parabel van Kisagotami benadrukt de vergankelijkheid van het leven en de onvermijdelijkheid van verlies en lijden. Het boeddhistische perspectief stelt dat het vastklampen aan vergankelijke zaken, zoals materiële bezittingen of relaties, lijden veroorzaakt.

Om bevrijd te worden uit *dukkha*, moedigt de Boeddha ons aan om los te laten en de werkelijkheid van verandering en vergankelijkheid gelijkmoedig te aanvaarden.



## Onrust: hindernis voor bevrijding

Twee monniken waren op trektocht en kwamen plots bij een verwoeste boerenwagen. De berijder was afgeranseld en zat onder het bloed. De arme man waarschuwde de monniken voor een roversbende in de buurt. Onze monniken verzorgden de man en vervolgden hun weg.

De jongste zei bevend: *“Wat als de rovers ons aanvallen?”*

De oudste monnik antwoordde rustig: *“Onze gevechtstraining zal ons beslist beschermen!”* en wandelde kalm verder.

De volgende dag vroeg de jongste monnik: *“Wat als de rovers zwaarden en vuurwapens hebben?”*

De oudste antwoordde: *“Onze scherpe geest zal ons zeker de overmacht geven!”* en wandelde vrolijk verder.

De derde dag stamelde de jongste: *“Wat als ze met zoveel zijn dat ze ons toch overmeesteren?”*

De oudste monnik antwoordde met een glimlach: *“Dan zullen we in waardigheid sterven!”*

's Avonds kwamen ze in hun klooster aan en de abt begroette hen: *“Een tocht van 3 dagen! Wat hebben jullie gezien?”*

De jongste zei: *“We zagen een neergeslagen man die ons waarschuwde voor rovers. Ik spitste mijn oren en ogen gedurende de rest van de tocht!”*

De oudste monnik antwoordde: *“We wandelden door het oude woud en ik genoot van het vibrerende leven daar! We*

*staken een kronkelende rivier over en ik mediteerde over het gevecht van de vissen tegen de stroming. We wandelden rond een blauwe berg en ik genoot van zijn schitterende pracht!”*

De abt glimlachte en zei tegen de jongste monnik: *“Een rover steelt goud en voedsel. Wie stal het woud, de rivier en de berg van jou?”*





## Het hiernumaals

Er waren eens duizend rupsen allemaal tegelijk bezig met omhoog te kruipen op een eindeloos hoge paal. Ze verdrongen elkaar, kropen over elkaar heen, duwden anderen naar beneden, gaven elkaar geen haarbreed toe.

Terwijl ze daarmee bezig waren, vroeg de een de ander:

*“Waar ga jij naartoe?” “Naar boven”,* was het antwoord.

*“Wat is daar boven te vinden?” “Weet ik niet”,* zei de een, *“maar iedereen gaat ernaartoe.”*

Een ander zei: *“Ze zeggen dat daar het rupsenparadijs ligt”.*

*“Hoe weten ze dat?”* was de vraag. *“Die hadden het weer van anderen”.* En maar kruipen en duwen.

Na enige tijd ontmoetten ze rupsen die naar beneden kwamen, moe en gefrustreerd.

*“Hoe is het daar boven?”*, was de vraag. Geen antwoord.

*“Wat is daar boven?”* was de vraag aan anderen.

*“Helemaal niets”,* was het antwoord... Iedereen bleef doorkruipen naar boven en kroop toen weer naar beneden.

Na vele gesneuvelde sprookjes, moe van het vechten, moe van het kruipen en dringen, moe van de frustraties, gingen de meeste rupsen stil op een tak zitten. En terwijl ze helemaal niets meer deden, voltrok zich het wonder.

Ze hoefden er helemaal niets voor te doen. Er vormden zich cocons en na een lange winter was de transformatie

een feit. In de lente barstten de harde, droge schalen open en er kwamen vlinders naar buiten.

Die vlinders hadden in hun rupsentijd nooit geweten hoe het was vlinder te zijn, en waren nu vergeten hoe het was rups te zijn.



## De aard van het beestje

Een zenmeester zag een schorpioen verdrinken en besloot hem uit het water te halen. Op het moment dat hij hem vastpakte, stak de schorpioen hem. Door de pijn liet de meester het dier los, zodat het terug in het water viel. De meester probeerde de schorpioen opnieuw uit het water te vissen, en opnieuw stak het dier hem.

Een jonge leerling die het tafereel had gadegeslagen, benaderde de meester en zei:

*“Excuseer, meester, maar waarom blijf je proberen om die schorpioen te redden? Je begrijpt toch wel dat hij je elke keer opnieuw zal steken?”.*

*“Het is de aard van de schorpioen om mij te steken, maar dat verandert niets aan mijn aard om te helpen”,* antwoordde de meester.

Vervolgens keek hij om zich heen, vond een stevig blad en slaagde erin om met behulp van dat blad de schorpioen uit het water te halen, waarbij hij zijn leven redde.

Tegen zijn jonge leerling zei hij:

*“Je hoeft je aard niet te veranderen omdat iemand je pijn doet of niet waardeert. Mensen zijn vaak ondankbaar wanneer je iets goed voor hen doet. Dat is geen reden om te stoppen met goed te doen. Volg je geweten in plaats van bezorgd te zijn om je reputatie. Je geweten, dat ben jij. Je reputatie is slechts wat anderen van je denken. En wat anderen van je denken, is alleen hun probleem...”*



## Beoefening

Onze beoefening bestaat er niet in om te proberen onze gedachten te stoppen, maar om op een gelijkmoedige manier aandacht te schenken aan wat er feitelijk gebeurt. In dít moment. In élk moment. Van moment tot moment.

Wanneer je aandachtig kijkt, zie je hoe vluchtig gedachten zijn. Efemeer. Zonder essentie. Ze ontstaan en ze vergaan. Komen uit het niets. Gaan naar nergens. Razendsnel.

Terwijl de ene gedachte over de andere struikelt kan je er geen standvastige wereld op bouwen. Uitsluitend chaos en illusies.

Jij bent die gedachten niet.



## Inzicht

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

Maak het jezelf niet nodeloos moeilijk: inzicht ontstaat uit een ethische levenswijze en uit concentratie.

*Sila → Samadhi → Panna.*



## Toevlucht nemen

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

In het boeddhisme verwijst het naar een symbolische handeling of mentale houding waarin een persoon zijn of haar vertrouwen, bescherming en begeleiding zoekt bij Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha*.

—*Toevlucht nemen tot de Boeddha* betekent het erkennen van Siddhattha Gotama, de historische Boeddha, als de Verlichte en spirituele leraar die het pad naar verlichting bewandeld heeft. De Boeddha wordt beschouwd als het voorbeeld van verlicht bewustzijn en compassie.

Toevlucht nemen tot Boeddha betekent dat men inspiratie zoekt in zijn leer en streeft naar het ontwikkelen van vergelijkbare kwaliteiten van inzicht, wijsheid en mededogen.

—*Toevlucht nemen tot de Dhamma* houdt in dat men vertrouwt op de leer van Boeddha en zich inzet om deze inzichten en wijsheid in het dagelijks leven toe te passen.

Door toevlucht te nemen tot de *Dhamma*, streeft men naar het begrijpen en loslaten van het lijden en het cultiveren van deugdzame kwaliteiten.

—*Toevlucht nemen tot de Sangha* verwijst naar het zoeken van steun bij andere boeddhistische beoefenaars. De *Sangha* bestaat uit de '*cattaro savaka*'—de vier groepen die samen de boeddhistische gemeenschap vormen: de *Bhikkhu Sangha*, de gemeenschap van boeddhistische monniken; de *Bhikkhuni Sangha*, de gemeenschap van

boeddhistische nonnen; de *Upasaka Sangha*, de gemeenschap van mannelijke lekenvolgelingen en de *Upasika Sangha*, de gemeenschap van vrouwelijke lekenvolgelingen.

Elk van deze gemeenschappen speelt een belangrijke rol bij het bevorderen van het boeddhistische pad en het verspreiden van de leer van de Boeddha. Door samen te werken en elkaar te ondersteunen, houden ze het boeddhistische onderricht in stand en bevorderen ze de beoefening van *Dhamma*.



## Leegte

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.

Een woordje uitleg over deze enigszins cryptische tekst.

De tekst benadrukt dat pogingen om transcendente zaken, zoals de aard van een boeddha of de verlichte staat, te beschrijven en te begrijpen door middel van woorden en concepten schromelijk tekort schieten.

Dit komt omdat woorden en concepten inherent beperkt zijn en de werkelijkheid niet volledig kunnen vastleggen.

In het boeddhisme wordt leegte beschouwd als de ultieme aard van alle fenomenen, inclusief het zelf, waarbij alle fenomenen ontstaan afhankelijk van oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*) en daardoor geen intrinsieke, permanente essentie bezitten.

De gedachte dat de kenmerken van een boeddha en een niet-boeddha beide leeg zijn, verwijst naar het inzicht dat zelfs de verlichte toestand geen intrinsiek en blijvend zelf bezit.

Dit sluit aan bij het boeddhistisch concept van de zelfloosheid (*P. anatta*), dat leert dat er geen permanent, ondeelbaar, stabiel 'zelf' bestaat in de vijf aggregaten (*P. kha-*



*dha*'s: lichaam, perceptie, gewaarwordingen, mentale formaties en bewustzijn) die het bestaan vormen.

De nadruk op 'vrij zijn van kenmerken' verwijst naar het transcendente karakter van het ontwaken of de verlichting, waarbij de *yogi voorbij* de beperkende concepten en dualiteit moet gaan die in het gewone menselijke denken aanwezig zijn.

Concreet betekent dit: inzicht in de leegte van alle dingen en het overstijgen van het gehecht zijn aan wereldse kenmerken en vormen.



## Wees je eigen licht

Observeer aandachtig. Wie aandachtig observeert, komt tot inzicht. Denk onafhankelijk. Wees je eigen licht. Wees je eigen meester. Enkel meesters betreden de stroom. Enkel meesters 'zijn' de stroom.

Laat je niet van de wijs brengen door de omvang en de macht van religieuze instituten. Stel je gewoon de vraag wat er van alle religies zou overblijven zonder het geloof in wedergeboorte, herrijzenis, opstanding of hoe het ook verwoord wordt. Als de doodsangst eruit weggezuiverd is.

Zie ook hoe dit 'geloof' wordt afgedwongen. En hoe het dogmatisch gestut wordt.



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

In de *Parayanavagga* lezen we:

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

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

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



## Innerlijke vrede (P. santi)

Innerlijke vrede is een gemoedstoestand van harmonie: harmonie met jezelf, harmonie met de anderen en harmonie met de natuur. Een spontane ruimte van harmonie. Van eenheid. Van ruimte. Gelukzalige ruimte. *Acalam sukham* als synoniem voor *nibbana*.

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 wéten. Door onwetendheid—'struikelend van de ene verwarde staat van ervaring in de andere'—te transformeren tot verhelderend inzicht.

Door aberrante onwetendheid te converteren in doordringende wijsheid. Door naakte, gelijkmoedige aandacht in elk moment, waardoor we de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. *Yatha-bhuta nana dassana*.

De *yogi* die het proces van ontstaan en vergaan onderkent én accepteert, conformeert zich met de natuurwet, vernietigt *dukkha*, bereikt innerlijke vrede en realiseert zichzelf.

Door experiëntieel te ervaren (*P. paccanubhoti*) dat 'alles wat aan ontstaan onderhevig is, onderhevig is aan vergaan'.

De ervaring van 'onwankelbare innerlijke vrede'.



## De ware aard van de dingen zien

In de *sutta*'s van de *Pali*-canon kan je op verschillende plaatsen volgende uitdrukking vinden: ‘*yatha-bhutam vipassisum*’ (*P.*).

*Yatha-bhuta* staat voor ‘de ware aard van de dingen, de fenomenen, de verschijnselen’.

*Vipassisum* is een vervoeging van het werkwoord ‘*vipassī*’, wat wil zeggen ‘inzicht hebben’.

Letterlijk vertaald betekent de uitdrukking dus: ‘inzicht verwerven in de ware aard van de dingen’.

*Yatha-bhutam vipassisum* wordt meestal gebruikt in de context van boeddhistische meditatie en het ontwikkelen van wijsheid door directe experiëntiële ervaring.

Een *dhammanuvatti* stelt me volgende vraag: ‘Voel (‘weet’) je, wanneer je de ware aard van dingen ziet?’

Een pertinente vraag vergt een duidelijk antwoord: Ja, de beoefenaar kan inzicht ervaren in de ware aard van de dingen. Hij/zij kan inzicht ontwikkelen en verwerven in de ware aard van alle dingen—in de eerste plaats in het zelf—door middel van meditatie en contemplatie.

De Boeddha is erg duidelijk: lijden (*P. dukkha*) ontstaat door onwetendheid (*P. avijja*) = door verkeerde waarneming van de werkelijkheid (*P. miccha-ditthi*).

Door middel van meditatie en contemplatie kan de beoefenaar deze onwetendheid en verkeerde waarneming overwinnen (‘transcenderen’) en inzicht verwerven in de ware

aard van de dingen. Dit inzicht leidt tot bevrijding uit het lijden en ontwaken.

Het ontwikkelen van inzicht vereist echter volharding, beoefening en geduld. Het is een proces dat tijd en moeite kost, maar het kan bereikt worden door degenen die vastbesloten zijn om de waarheid te ontdekken.

In zijn eerste voordracht—de *Dhammacakkappavātana Sutta*—in het Hertenkamp in Sarnath wijst de Boeddha direct naar datgene waarop de *dharmānuvatti* zijn/haar aandacht moet vestigen:

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

Mijn integrale vertaling van deze *sutta* kan je lezen door het volgen van deze link: <https://yatha-bhuta.com/het-wiel-van-dhamma-in-beweging/>



## Vorbij rondjes draaien

Ajahn Chah:

- *We moeten voorbij alle dualiteit gaan;  
voorbij alle concepten;  
voorbij goed en kwaad;  
voorbij 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 alleen voor rondjes draaien. Voor *samsara*. Steeds hetzelfde doen in de ijdele hoop dat het resultaat ooit eens anders zal zijn.

Albert Einstein noemde dit de definitie van waanzin.

Hoe zou reïncarnatie immers kunnen helpen, als de wedergeborene ook in zijn volgende leven de ware aard van de dingen niet ziet?

Uitsluitend inzicht kan de *dhammanuvatti* uit *dukkha* bevrijden. In dit moment. In dit leven.

Inzicht in de ware aard van de verschijnselen (*P. yathabhuta*) is de sleutel tot bevrijding. Geen hallucinante begoocheling over een hypothetische toekomst...



## Samsara

*Samsara* is het eindeloze ronddwalen van de wezens in de eindeloze, onbevredigende cyclus van *dukkha*. Het permanente 'rondjes lopen'. Zonder begin, zonder einde. Steeds hetzelfde doen en tevergeefs hopen op een ander resultaat. Op een wedergeboorte hopen terwijl juist bevrijding uit deze illusie tot ontwaken leidt. Een eeuwige tantaluskwelling. *Dukkha* in het kwadraat.

Wees wijs.





## Waarheid

*Saccadhamma* → *sacca+Dhamma*: *sacca* = waarheid, datgene wat wáár is, i.c. wat wáár was in het verleden; wáár is in het heden en wáár zal zijn in de toekomst; *Dhamma* = de Leer. *Saccadhamma* = de ware Leer = de ware aard van de realiteit = samengevat in tien woorden: <sup>33</sup>

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

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

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

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



## Vrij en zelfbewust

Als de beoefenaar de woorden van de Boeddha louter beschouwt als ‘woorden’, als ‘concepten’ of als een metafysische verklaring, zal hij nooit *Dhamma* zien. Op experiëntieel ervaren komt het aan. Puur Bewustzijn. Ontwaken. *Paccanubhoti*.

Anders gezegd: het gaat er niet zozeer om te begrijpen wat de Boeddha letterlijk zou gezegd hebben, <sup>34</sup> maar wel om je zijn diepe ervaring eigen te maken. Om *naast* hem te lopen; niet *achter* hem.

Uit de *sutta*'s van de *Pali*-canon blijkt duidelijk dat de Boeddha niet van meelopers hield. Zijn voorkeur ging uit naar vrije, ongeknachte, zelfbewuste mensen. Gereali-seerde mensen. <sup>35</sup>



## Eén/Niet Twee

Indien we inzien, begrijpen dat alles één is, verdwijnt in één klap onze existentiële angst: dan is leven gelijk aan dood en dood gelijk aan leven. Dan heffen Zijn en Niet-zijn elkaar compleet op.

Wanneer de beoefenaar tot dit inzicht, tot dit begrip komt (*P. bhavana-maya panna*), <sup>36</sup> ontstaat totale aanvaarding van al wat ís. Is hij één met het Zelf. Zelfgerealiseerd. Volledig in harmonie met de Gelukzalige Ruimte—*Acalam Sukham*—die alle ontstaan en vergaan transcendeert.



## Overstijg alle ketens

In de *sutta's* van de *Pali*-canon verwijst de Boeddha naar het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*). *Ajata* en *amata* zijn synoniemen voor *nibbana*.

Als mens zijn we zodanig geconditioneerd dat deze begrippen ons irreëel en onwezenlijk voorkomen. Het feit dat we niet weten om te gaan met deze begrippen geeft nog maar eens aan hoe ver we verwijderd zijn van de ware aard van de dingen (*P. yatha-bhuta*).

Voor de Boeddha is 'geboorte' het samenkomen van de vijf aggregaten—de componenten, de elementen (*P. khandha's*) waaruit we ontstaan—en 'dood' is het uiteenvallen ervan.

Geboorte en dood vormen samen de eeuwige ontplooiing van oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*) die alle fenomenen, alle verschijnselen, alle dhamma's domineren en beheersen. Zonder enige verwijzing naar een individueel 'zelf'. Zonder enige indicatie naar een 'ziel'. Niets meer; niets minder. Waarom zouden we er ons dan aan hechten?

In de *Dhammapada* maakt de Boeddha het duidelijk:

• Overstijg alle ketens!  
Wie niet aan lichaam en geest gehecht is,  
wie niets bezit, wordt niet door lijden gekweld. •



## Meester van je eigen rijk

Ken Verschoren:

- *In dogma's vind je geen eeuwig vuur. Alleen wat donkere schimmen, geprojecteerd op de muur.*

*Ontdaan van het vrije denken, kan het bewustzijn geen helderheid schenken.*

*Neem je een leer als het licht van de maan, dan is er een 'ik' gevangen in ontstaan en vergaan.*

*Zit. Zit gewoon en kijk.*

*Benoem. Benoem als het kan.*

*En word meester van je eigen rijk. •*



## Het 'ik' is een astrante begoocheling

In de *Anattalakkhana Sutta* zegt de Boeddha dat het veranderlijk, onbevredigend en zelfloos 'ik' beschouwd moet worden als:

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

Het 'ik' is niet van de bezitter (bezit = het niet-bezit van een ander), omdat hij er niet de minste controle over heeft.

Zulke stellingname staat in schril contrast met wat de niet-geïnstrueerde wereldling (*P. puthujjana*) in zijn geconditioneerde onwetendheid over het 'ik' denkt, namelijk dat het 'ik' door hem gestuurd wordt, gecontroleerd wordt, dat het 'ik' zijn entiteit uitmaakt. Dat het 'ik' zijn 'zelf' is. Dat dit 'ik' volkomen separaat staat t.o.v. al de rest.

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

Wanneer je aandachtig kijkt (*P. janami passami*—zie *beschrijving van dit begrip in het volgende hoofdstuk*), kan je ervaren dat, in werkelijkheid, jij je niet bevindt in de wereld, maar dat de wereld zich in jou bevindt.

Jij bent het Ene Universele Bewustzijn (de Bron, Openheid, Liefde, Ruimte, het Proces, de Essentie). Dát is de wérkelijke werkelijkheid. Met in illusies te geloven kan de mens nooit tot bevrijding komen.

In dat Universele Pure Bewustzijn verschijnt het 'ik', het universum en de persoonlijke zoektocht naar jezelf en naar de zin van het bestaan, als een verhaal in een boek of een film op een scherm.

Jij bent niet het verhaal maar het boek. Niet de film maar het scherm. Niet het gekende maar de kenner. Of beter: allebei, want het gekende is een manifestatie van de kenner.



## Zien en weten (*Janami passami*)

Een *dharmmanuvatti* vraagt me naar de betekenis van het begrip '*janami passami*' (*P. en Skr.*):

— *janami* = 1ste persoon enkelvoud van het werkwoord '*jānāti*', wat 'weten' betekent. Het verwijst naar het 'kennen', 'begrijpen' of 'realiseren' van iets;

— *passami* = 1ste persoon enkelvoud van het werkwoord '*paśyati*', wat 'zien' betekent. Het geeft het 'waarnemen', 'aanschouwen' of 'ervaren' van iets aan.

Samengevoegd betekent de uitdrukking '*janami passami*': 'Ik weet en ik zie' of 'Ik begrijp en ik neem waar'.

Deze uitdrukking komt vaak voor in de context van de meditatiepraktijk, waarbij het verwijst naar het ontwikkelen van inzicht en bewustzijn van de geest en lichamelijke processen tijdens de meditatie.

Wanneer een *yogi* (M/V/X) zich concentreert op zijn innerlijke ervaringen, kan hij deze uitdrukking gebruiken om aan te geven dat hij zich bewust is van wat er in zijn geest en lichaam gebeurt.

Het is een manier om te benadrukken dat hij, zowel mentaal als fysiek, waarneemt en begrijpt wat er zich in het huidige moment aan hem presenteert en manifesteert = het ontstaan en vergaan van de verschijnselen, hun onbevredigdheid en zelfloosheid (*P. tilakkhana*).

Dit bewustzijn en inzicht zijn belangrijke aspecten van de meditatiepraktijk, omdat ze helpen om de werkelijke aard (*P. yatha-bhuta*) van de geest en de werkelijkheid te door-



gronden (*P. vipassana*) en uiteindelijk tot bevrijding (*P. vimutti*) te komen.

Het begrip '*janami passami*' verwijst zo naar het innerlijk '*weten, zien of ervaren*' van de waarheid, het hogere bewustzijn of de essentie van het bestaan. Het suggereert een diep inzicht, een directe experiëntiële waarneming of een spirituele realisatie van de realiteit *voorbij* de oppervlakkige zintuiglijke werkelijkheid.



## Buitengewoon waarschijnlijk & onwaarschijnlijk

David Carse: <sup>37</sup>

- *Als een leraar iets van je wil, iets van je vraagt, naar iets van je op uit is, zelfs als dat verpakt gaat in de meest spirituele termen van vooruitgang, is het buitengewoon waarschijnlijk dat zij niet ontwaakt zijn, dat het doorgronden daar niet is.*

*Als ze in enige vorm geld vragen, of om je loyaliteit, je aanzetten tot vleierij, als ze voorstellen om seks te hebben als onderdeel van de 'overdracht' of 'initiatie', als ze je tijd of diensten of bezittingen willen in ruil voor wat je 'krijgt', als ze er op staan dat je op een bepaalde manier leeft of bepaalde handelingen verricht, als ze wat dan ook van je willen, kan ik je verzekeren dat het buitengewoon onwaarschijnlijk is dat zij zijn wat ze zeggen te zijn, dat zij hebben wat je zoekt, of dat ontwaken heeft plaatsgevonden. •*



## Gelijkmoedigheid

Zenmeester Hakuin werd door de mensen in zijn omgeving gezien als iemand die een rein en onberispelijk leven leidde. Naast hem woonde een knap meisje, dochter van een kruidenier. Op een gegeven ogenblik bleek het meisje ineens zwanger. De ouders waren daarover hevig ontsteld. Maar het meisje wilde niet zeggen wie de vader van het kind was. Haar ouders lieten het er niet bij zitten en zetten haar onder druk. Uiteindelijk zwichtte het meisje en wees Hakuin als vader aan, hoewel hij niets met deze toestand te maken had.

De ouders van het meisje maakten woedend hun opwachting bij de meester. *“Schande, dat een man als u zich zo onberispelijk voordoet, en ondertussen de vader van het kind van onze dochter blijkt te zijn!”*

*“O, is dat zo?”*, was alles wat de Zenmeester antwoordde. In het dorp waar hij woonde werd hij met de nek aangekeken. Leerlingen verlieten hem.

Toen het kind geboren was, werd het naar Hakuin gebracht. De Zenmeester had bij iedereen zijn goede naam verloren, maar hij bekommerde zich daarom niet in het minst en nam de zorg voor het kind op zich. Melk en al wat het kindje nodig had, kocht Hakuin bij zijn buurman, de kruidenier.

Na een jaar kreeg de jonge moeder last van gewetenswroeging. Ze vertelde haar ouders wat er werkelijk gebeurd was en wees de echte vader van haar kind aan.

Onmiddellijk maakten haar ouders hun opwachting bij Hakuin. Zij vroegen hem nederig om vergeving en putten zich uit in verontschuldigungen. *“U bent een zeer heilig*

*man, dat u, ondanks uw onschuld, niettemin zó voor het kind van onze dochter hebt gezorgd!*”, zeiden zij.

Het enige wat de Zenmeester antwoordde, was: “O, is dat zo?”. En gaf het kind terug.



## Samsara en nibbana

*Samsara* en *nibbana* spruiten voort uit dezelfde bron: de geest is de bedenker van beiden.

We 'worden' (*P. bhava*) wat we denken. De geest is de basis van alles: zowel van illusie als van werkelijkheid.

Enkel door de geest te zuiveren—d.i. door illusies als be-goochelingen te herkennen én de dingen zoals ze zijn als werkelijkheid—kunnen we tot innerlijke vrede komen.

Dit realiseren is een persoonlijke taak. Niemand anders kan dit in je plaats doen. *Atta hi attano natho*. Jij—en jij alléén—bent je eigen beschermer.

Wanneer de *yogi* erin slaagt om de gedachten, indrukken, gevoelens, ideeën die opkomen te neutraliseren—d.i. door te beletten dat zijn geest er een verhaal of een drama van maakt—houdt hij zijn geest zuiver.

Wil de beoefenaar zichzelf realiseren moet hij *voorbij* zijn gedachten gaan. *Voorbij* de geconditioneerde droom-wereld van de vormen. *Voorbij* zijn onwetendheid. *Voorbij* zijn zelfgecreëerde verhalen en drama's. *Voorbij* de 'likes & dislikes' van Facebook. *Voorbij* het 'ik'. *Voorbij* rituelen. *Voorbij* twijfel. *Voorbij* perceptie. *Voorbij* bedevaarten. *Voorbij* pelgrimstochten.

De *yogi* moet volledig *voorbij* zichzelf gaan. Hij moet zijn 'ik' achterlaten.



## Geloof

In de *Tatiyananatitthiya Sutta* zegt de Boeddha:

• *De mensheid is gehecht  
aan het geloof dat het 'ik' de schepper is.  
Of aan het geloof dat een 'ander' de schepper is.*

*Wie de dwaling hiervan niet begrijpt, ziet de pijn niet.  
Maar wie deze pijn gezien en uitgetrokken heeft,  
begrijpt dat het 'ik' niet de schepper is.  
Evenmin als een 'ander' de schepper is.*

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



## In dít lichaam

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

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

In dit lichaam en in deze geest worden bevrijding (*P. vimutti*) en innerlijke vrede (*P. santi*) gerealiseerd. In de openheid van dít moment. Van élk moment. En niet in de geconditioneerde droomwereld van de vormen. Niet in onze zelfgecreëerde verhalen en drama's. Niet in de 'likes & dislikes' van Facebook. Niet in het 'ik'. Niet in rituelen. Niet in twijfel. Niet in perceptie. Niet in bedevaarten. Niet in pelgrims-tochten.

Buiten jezelf zijn er geen antwoorden te vinden. Niet in geschriften, niet bij de burens, niet bij je partner en niet bij een meester.

Enkel in dít lichaam en in déze geest. Enkel dáár.



## Intiem zijn met de dingen

In werkelijkheid bestaat er geen dualiteit tussen de dingen (*P. dhamma's*). Dingen ontstaan en vergaan. Dit proces bezit het sacrale kenmerk dat alles wat geconditioneerd (i.c. afhankelijk van oorzaken en voorwaarden voor ontstaan, bestaan en vergaan) bestaat onderhevig is aan vergankelijkheid. Eén is in *anicca*. Eén in onderlinge samenhang en verbondenheid met al het andere.

Alles vervlochten. Holistisch. Waar het grote zich manifesteert binnen het kleine en het kleine zich manifesteert binnen het grote. Ontstaat en vergaat. Transformeert. Muteert. Pulseert. Vibreert. In al zijn facetten, aspecten en dimensies. *Indra's* net. Maar waar niets vernietigd wordt.

Ramana Maharshi:

• *Er is noch schepping noch vernietiging,  
noch lotsbeschikking noch vrije wil,  
noch een pad, noch iets te bereiken.  
Dit is de uiteindelijke waarheid* •

Ajahn Chah:

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

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





## Het Ongeborene (*P. ajata*). Het Doodloze (*P. amata*)

In de *sutta*'s verwijst de Boeddha naar het Ongeborene en het Doodloze als metaforen voor *nibbana*. Op zich moeilijke begrippen. Thich Nhat Hanh is erin geslaagd om in verschillende van zijn *dharmataalks* aan deze woorden een gezicht te geven.

Lees even mee:

*• 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 verstoppertje.  
Dus lach met me, hou mijn hand vast,  
laten we 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...'*



## Stilte

Stilte heeft twee gezichten: een fysiek en een mentaal aspect. Het fysieke aspect slaat op de afwezigheid van zintuiglijke impulsen: vormen, geluiden, geuren, smaken en het tactiele (het lichamenlijk tastbare). Het mentale slaat op innerlijke rust: een niet-identificerende, gelijkmoedige houding t.o.v. alles wat zich aan de beoefenaar presenteert.

Deze tekst benadrukt belangrijke aspecten van stilte en meditatie binnen de boeddhistische praktijk:

—*Het fysieke aspect van stilte* verwijst naar de afwezigheid van zintuiglijke impulsen, zoals vormen, geluiden, geuren, smaken en aanraking. In het boeddhisme wordt stilte beschouwd als een waardevol hulpmiddel om afleidingen van de externe wereld te minimaliseren en de geest te kalmeren. Door zich terug te trekken uit zintuiglijke waarnemingen, bereikt de beoefenaar een diepere staat van concentratie en meditatie bereiken.

—*Het mentale aspect van stilte* verwijst naar innerlijke rust en een niet-identificerende, gelijkmoedige houding ten opzichte van alles wat zich aan de beoefenaar presenteert. Het boeddhisme benadrukt het belang van het cultiveren van een gelijkmoedige geest, een geest die niet beïnvloed wordt door verlangens, afkeer of illusies. Door innerlijke rust en gelijkmoedigheid te ontwikkelen, vermijdt de beoefenaar zich te laten meeslepen door de wisselvalligheden van het leven en verwerft hij een dieper inzicht in de aard van het lijden en in de onbestendigheid van de fenomenen.

Zowel het fysieke als het mentale aspect van stilte zijn van cruciaal belang in de boeddhistische meditatiebeoefening. Door de zintuiglijke impulsen te verminderen én de geest

tot rust te brengen, zuivert de *yogi* zijn geest en ontwikkelt hij helderheid.

Dit opent de weg naar inzicht (*P. panna*) en uiteindelijk naar bevrijding (*P. nibbana*) uit het lijden dat voortkomt uit onwetendheid over de ware aard van de dingen (= vergankelijk, onbevredigend en zelfloos) en gehechtheid aan deze vergankelijke, onbevredigende en zelfloze fenomenen.



## Jezelf zijn

Jezelf zijn betekent: zijn zoals je wérkelijk bent. Puur Bewustzijn. Dit betekent manifest: geen duplicaat zijn van één of andere god of *guru*; geen gedweë volgeling van één of andere religie of genootschap. Maar iemand die persoonlijk inzicht verwerft als een meester—een échte Meester—met rustige kalmte en sterke vastberadenheid '*de mensen overtreffend, de goden navolgend*'.

Als een Edel Mens. Als een Groot Mens. Als een *Buddhan-kura*. Een embryonale Boeddha.

Boeddha's ontwaken was geen staaltje van enige boven-natuurlijke revelatie. Geen getuigenis van één of andere door godsspraak geïnspireerde profeet. Maar de diepe ervaring van een *Sammāsambuddha*: een volmaakt en volledig verlichte Boeddha. Een verlichte mens. Een *Mahapurisa*.<sup>38</sup>

Wees jezelf. Zo zal je de ultieme Leegte doorgronden en de onbegrensde Ruimte ervaren. Bewustzijn realiseren. Een Bewustzijn dat—*contradictio in terminis*—haar bekroning vindt in de complete uitdoving van het Zelf.



## Vergeven

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

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

Deze tekst is een voorbeeld voor beschouwing, reflectie, meditatie. Het legt de nadruk op het uitzonderlijk belang van vergeving als een innerlijke oefening voor persoonlijke groei en spirituele bevrijding. Door te vergeven, cultiveren we innerlijke vrede en bevrijden we onszelf van de last van het verleden, waardoor we ruimte creëren voor liefdevolle, mededogen en spirituele groei.

Enkele mogelijkheden voor heilzame beoefening:

—*Vergeving en onheilzaam gedrag*: het boeddhisme leert dat alle wezens inherent goedheid bezitten, maar dat ze soms verstrikt raken in onheilzame gedachten, spraak en handelingen als gevolg van onwetendheid en gehechtheid.

De *Dhamma* erkent dat mensen fouten kunnen maken en onheilzaam gedrag vertonen als gevolg van hun eigen innerlijke strijd en lijden. Zijn wij bereid om dit te aanvaarden? Om dit te vergeven?

—*Onze persoonlijke relatie met het verleden*: het boeddhisme benadrukt het belang van inzicht in onze eigen geest en onze reacties op gebeurtenissen uit het verleden.

Het mordicus vasthouden aan wrok, woede en negatieve gevoelens jegens anderen die ons pijn hebben gedaan, is een bron van lijden voor onszelf.

Vergeving helpt ons deze negatieve last los te laten en onszelf te bevrijden van het lijden dat wordt veroorzaakt door het vastklampen aan het verleden. Zij we ons daarvan ten volle bewust of blijven we halsstarrig onze eigen agenda nalopen?

—*Vergeving als een oefening voor onszelf*: het beoefenen van vergeving is een innerlijke oefening die ons helpt om compassie en mededogen te cultiveren, niet alleen voor anderen, maar ook voor onszelf.

Het gaat er niet alleen om de ander te bevrijden van schuld, maar ook om onszelf te bevrijden van de last van haat en negatieve emoties. Zijn we ons hiervan bewust? En vooral: zijn we hiertoe bereid? Of is ons ego te groot?

—*Vergeven zegt veel over onszelf*: het boeddhisme benadrukt dat onze reacties op situaties en mensen een weerspiegeling zijn van de manier waarop onze geest werkt. Onze reacties (*P. sankhara's*) van verlangen en afkeer geven aan waar we nog werk te verrichten hebben.

Door vergeving te beoefenen, worden we ons bewust van onze eigen gehechtheden en negatieve gewoontepatronen en krijgen we de kans om deze los te laten en onze eigen innerlijke vrede te cultiveren. Zijn we hiertoe bereid? Willen we dit een kans geven?



## Dat wat geen naam heeft

In de stilte huist het onbenoembare  
Dat wat geen naam heeft maar steeds aanwezig is  
    Bewust in je zijn, merk op...  
Vrij van conditionering, onder alle lagen  
    Rust een onbeschreven blad  
    Open en onbegrensd  
    Niet buiten onszelf  
Wel vrij van ontstaan en vergaan  
Richt de blik naar binnen en ontmoet dat  
    wat nooit verloren is,  
    Enkel de naam...



## Perspectief

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

Elke vorm van spiritueel zoeken is niet enkel totaal overbodig. Het is een obstakel voor bevrijding—een hindernis voor Zelfrealisatie.

De bevrijding uit *dukkha* die elke *dhammanuvatti* wil ervaren, hoeft niet 'gezocht' te worden. Zij is aanwezig in elke ervaring die zich aan hem/haar presenteert. Present in elke gewaarwording, in elk gevoel in het eeuwige NU.

Kijken is voldoende. Observeren. Zien én aanvaarden. Niet 'zoeken'.





## Hou het Pad onbezoedeld

Hou het Pad onbezoedeld. Zuiver. Puur. Verifieer zélf of iets bijdraagt tot jouw bevrijding uit *dukkha*. Of het een vaardig hulpmiddel is of slechts nutteloze ballast.

Jij beslist. Jij alléén. Niemand anders kan dit in jouw plaats doen.

Oefen. beoefen. Ontwikkel inzicht. Vertrouw énkél op jezelf. Jij bent de Meester. Jij bent de stroom.



## 'Denken' versus 'zijn'

### Vraag:

• Vaak lees ik over 'denken' versus 'zijn'. Kan ik de 'voortdurende aandacht' beschouwen als denken (ik meen van wel, het is nl. een gestuurde activiteit vd hersenen). Wat wordt bedoeld met 'zijn'? Hoe verhoudt de 'voortdurende aandacht' zich tot een *modus* van 'zijn'? Belemmert een 'voortdurende aandacht' niet een *modus* van 'zijn'? •

### Antwoord:

In de *Maha Satipatthana Sutta* zegt de Boeddha 'appamado amatada'—'waakzaamheid is de weg naar het doodloze', d.i. aandacht is de directe weg naar zelfrealisatie, naar *nibbana*.

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

Voortdurende opmerkzaamheid op de *tilakkhana* is de enige beoefening die de *dhhammanuvatti* tot bevrijding leidt: verlichting is het zien van de vergankelijkheid van alle dingen. De eenheid die in deze vergankelijkheid schuilt. En de gelijkmoedige aanvaarding van dit inzicht.

Slechts door permanente meditatie (beschouwing, reflectie) realiseert de beoefenaar deze kenmerken in zichzelf tot intrinsieke inzichten: alle verschijnselen zijn samengesteld,

veranderlijk en vergankelijk; er bestaat geen geluk zonder lijden; alles wat bestaat, bestaat niet op zichzelf, maar uitsluitend in onderlinge samenhang. Dit is de aard van de dingen. De natuurwet. De werkelijkheid zoals ze wérkelijk is. Dit 'zien' is *vipassana*. Ik noem *vipassana*: 'spontaan de dingen zien zoals ze werkelijk zijn'.

'Spontaan de dingen zien zoals ze werkelijk zijn' 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 *voor-bij-het-denken* gaat—ook al kan zijn manke, geconditioneerde (gemanipuleerde) psychofysische structuur dit moeilijk realiseren. Wijsheid ontstaat spontaan door experientieel ervaren. *Paccanubhoti*.

Wanneer de *yogi* erin slaagt om zijn gedachtenstroom (*P. vinnanasota*) los te laten, wordt alles één: stroomt alles; vibreert alles; pulseert alles. Dán is er slechts leegte. Helderdheid. Ruimte. De onbegrensde, alles omvattende ruimte. *Acala*.

Op dát moment zónder denken (het moment tussen twee gedachten)—wat men in Zen '*hishiryo*' noemt—bereikt de beoefenaar 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* versluiërd wordt door zijn voorkeuren en zijn afwijzingen, bouwt hij 'zijn' wereld op. Telkens opnieuw wordt hij 'geboren'. Opnieuw geboren. Weder-geboren (*P. bhava*).

‘Puur’ kijken, horen, ruiken, proeven, voelen en denken versus de perceptie van hetgeen gezien, gehoord, gerooken, geproefd, gevoeld en gedacht wordt, maakt het onderscheid tussen de absolute werkelijkheid (*P. paramattha*) en de fenomenale, conceptuele werkelijkheid (*P. pannati*).

Het begrijpen van het onderscheid tussen deze twee niveaus van realiteit is belangrijk in de boeddhistische beoefening. Het streven naar de ervaring van de absolute werkelijkheid, vrij van concepten en illusies, wordt gezien als een pad naar inzicht en bevrijding van lijden. Het besef van de conceptuele aard van onze ervaringen helpt ons om de aard van conditionering en gehechtheid te begrijpen en te doorgronden.

Mijn excuses voor deze lange (en wellicht niet afdoende) uitleg: woorden en concepten komen te kort om deze diepe ervaring exact uit te drukken. Ik kan slechts 'wijzen'—i.c. onvoltooid markeren en schetsen wat de kern van mijn beoefening is.



## Gelijkmoedige aandacht

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

Observeer aandachtig hoe de werkelijkheid zich ontplooit. Dit is niet de manier zoals ze je met veel bravoure aangeleerd werd. Vergeet de *sankhara*'s van verlangen en afkeer. Verlaat het huis. Trek het thuisloze leven in.

Wat betekent 'thuisloosheid'?

Het betekent: kijk aandachtig en observeer in het heden. In het NU. Verlaat de veilige habitat van 'thuis'. Het cocon waar je niet hoeft te denken. Waar de begoocheling zo immens groot is dat je je er *unheimlich* veilig voelt. Waar het 'ik' zich geborgen weet, separaat van het geheel.

Open de vensters en kijk zélf. Niet met oogkleppen aan. Wees je eigen Meester. Je eigen beschermer. Zonder hoofd boven je hoofd. Wees wijs. Ga niet voort op wat men je in het verleden allemaal heeft wijsgemaakt. Noch wat men je probeert voor te spiegelen voor de toekomst. En wat men je in het NU staat voor te liegen. Laat je niet in de luren leggen. Laat je niet inkapselen. Laat je niet mummificeren.

Doorprik de leugens van de gevestigde structuren, de machthebbers, de gepatenteerde mooipraters die slechts zichzelf en hun onderliggende belangen vertegenwoordigen. Doorzie hun perfide stratego-spelletjes. Ontmijn hun patronen van onwetendheid, verlangen en afkeer: de onbeschaamde wereldse schone schijn.

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

Observeer dit gelijkmoedig met forensische aandacht. Maak je vrij. Dát is je ware natuur.

De Boeddha vraagt ons om onze geest te zuiveren van deze zintuiglijke begoocheling. Om de diepere waarheid van het bestaan te doorgronden.

Door middel van meditatie en innerlijke reflectie, kunnen we de illusoire aard van onze geconditioneerde percepties onthullen en inzien hoe we onszelf vastklemmen in een eindeloze cyclus van verlangen, aversie en onwetendheid.

Het pad van bevrijding uit *dukkha* omvat het loslaten van onze gehechtheden aan de wereldse en vergankelijke fenomenen.

Door de werkelijkheid te zien zoals die werkelijk is, zonder illusies of vertekeningen, kunnen we de ketenen van lijden doorbreken en ons bevrijden van het eindeloze streven naar bevrediging buiten onszelf.



## Jezelf kennen dankzij de ander

### Vraag:

• *Een uitleg van Boeddha's woorden die me altijd bij blijft is dat we dankzij de ander onszelf leren kennen. Is dit een verzinsel of een waarheid ?* •

### Antwoord:

De Boeddha heeft er steeds op aangedrongen is dat we onze aandacht moeten richten op ons zelf. Wijzelf zijn immers onze beste beschermheer.

In de *Mahasatipatthana Sutta* houdt hij ons voor om onze aandacht te vestigen op ons lichaam, op onze gevoelens en gewaarwordingen, op onze geest en op 'de objecten van onze geest'.

Hij noemt deze techniek 'een enige, directe, ongeëvenaarde weg' (*P. ekayana magga*), waardoor de beoefenaar (*P. dhammanuvatti*) zich kan bevrijden van zijn lijden/onvrede (*P. dukkha*) en tot zelfrealisatie (*P. nibbana*) kan komen.

De Boeddha raadt in de *Dhammapada*, *Gatha's* #328-330, wél aan om zich een spirituele vriend te zoeken. Maar zulke zoektocht is niet vrijblijvend en moet met uiterste zorgvuldigheid betracht worden:

• *Als je een verstandige metgezel kunt vinden,  
een medereiziger die deugdzaam is en wijs, die alle  
gevaren overwonnen heeft,  
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 १*

Als besluit meen ik te mogen zeggen dat, zoals de vraag gesteld is, dit niet voorkomt in de teksten. Dus niet weer-geeft wat de Boeddha leerde.





## Stroombetreding: plóts, spontaan, onverwachts...

Een nijvere *kalyanamitta* die ik erg waardeer, vroeg me om het 'plótse' karakter van stroombetreding (*P. sotapatti*) te duiden. Erg graag ga ik op haar verzoek in.

Ik beschouw *sotapatti* als een complete spirituele transformatie van de *beoefenaar*, waarbij op één bepaald moment alle vereiste oorzaken en voorwaarden voor stroombetreding samenkomen. Samenvallen. Tot ontplooiing komen. Het is het culminatiepunt wanneer de zon in het zenit staat. Het is dat unieke moment waarop alle puzzelstukjes 'plóts, spontaan, onverwachts, expliciet en manifest' op de juiste plaats vallen.

Stroombetreding doet zich voor als de gebalde kracht van luisteren, onderwijzen, reciteren, reflecteren, mediteren en vooral beoefenen (= in praktijk brengen) in één moment van helderheid met elkaar congrueren.

Het is het uitzonderlijk bewustzijnsmoment (*P. citta vithi*)<sup>39</sup> dat • *het zwaard van wijsheid flitst, de weg vrij is en het licht in de duisternis ongehinderd straalt* • (Hans van Dam).

Konkreet zullen zich in het gedrag en houding van een beoefenaar die het Pad volgt slechts geleidelijk een aantal veranderingen voordoen, niet enkel ten opzichte van andere personen, maar eveneens ten opzichte van alle levensvormen. Hoe dieper de *dhammanuvatti* in de *buddhasasana* doordringt, hoe groter de transformatie zal zijn.

Dit geleidelijke proces bereikt zijn apotheose wanneer de *dhammanuvatti* de stroom betreedt. Voor de beoefenaar zelf betekent stroombetreding een shock. Het overkomt hem plóts, spontaan, totaal en manifest.

—*Plóts*: als een flits van inzicht waarbij hij de waarheid (= wat wáár is) ervaart zoals ze wérkelijk is (*P. yatha-bhuta*).

—*Spontaan*: waarbij élke gebeurtenis of ervaring op élk moment tot dit inzicht kan leiden. Het bestaan biedt een onvoorstelbaar gamma aan opportuniteiten en gelegenheden tot ontwaken. Zelfrealisatie is op ieder ogenblik bereikbaar voor iedereen.

—*Totaal*: zijn inzicht is compleet. Een *yogi* kan niet partieel ontwaken. Net zomin als hij partieel geboren wordt.

—*Manifest*: duidelijk aanwijsbaar. De *yogi* wéét (*P. janami*) dat hij de stroom is binnen gegaan. Een stroombetreder kan resoluut voor zichzelf verklaren: ‘*Ik ben een sotapanna, niet langer gebonden aan een 'ik', ervan verzekerd niet terug te vallen tot een lager niveau (P. avinipata-dhammo),*<sup>40</sup> zeker van het objectief, i.c. zeker van de bestemming (*P. niyato*),<sup>41</sup> met zelfrealisatie als finaliteit (*P. sambodhi-parayano*).<sup>42</sup>’

Voor zijn onmiddellijke omgeving zal deze spirituele transformatie niet onmiddellijk merkbaar zijn. Het kan een tijdje vergen voordat de buitenwereld kritische verschillen in iemands levensstijl opmerkt. De aandacht van een doorsnee *puthujjana* is immers van nature uit al niet bijster sterk ontwikkeld en absoluut niet gefocust op spirituele diepgang.

Wat vlug duidelijk wordt voor de wereldlingen is dat bij de *sotapanna* de neiging tot *socializing* sterk afneemt. Het exuberante van de zintuiglijke wereld laat de *dhammanuvatti* koud. Hij doorziet het vergankelijke, onbevredigende en onstabiele karakter van alle fenomenen.

In plaats van het onderhouden van sociale contacten zal de stroombetreder veel meer tijd besteden aan de studie van de *Dhamma* en aan meditatie, reflectie en beschouwing over *Dhamma*. En aan samenzijn met *kalyanamitta*'s.

Ontwaken kan je niet met woorden omschrijven. Het is een doordringend inzicht dat de stroombetreder volledig transformeert: plóts, spontaan, onverwachts, expliciet en manifest.

Ontwaken verbergt niets esoterisch of geheimzinnigs. Ontwaken brengt vooral diepe verwondering bij de stroombetreder teweeg. Verwondering in de betekenis van: hoe is het mogelijk dat ik dat niet vroeger heb gezien? Ik moet jarenlang blind en doof geweest zijn. <sup>43</sup>

Ontwaken is zo voor-de-hand-liggend. Zo 'juist'. Zo 'open' (zonder grenzen, zonder limieten). Zo 'natuurlijk'. Zo 'wijs'. Zo '*Dhamma*'. Alles verwerft '*plóts, spontaan, onverwachts, expliciet en manifest*' een nieuwe dimensie. Ruimte. Alles valt op zijn plaats. Niets separaat. Alles één. Een intieme éénheid van alles-met-alles. Inter-zijn.

Het laat de stroombetreder volkomen koud wat anderen van hem denken. Daar gaat hij compleet aan *voorbij*. Wat 'men' van hem denkt raakt hem niet. Dat is geen essentie. Hij 'ziet' immers heel duidelijk de illusie van de vormen. De begoocheling van de structuren. De conditionering van de gedachten.

Hij ziet de 'wondere wereld' (vergankelijk, onbevredigend en zonder enige substantie) van de vormen als een vertekende projectie van het ware. Hij ervaart het universum als een kortstondige verschijningsvorm die elk moment verandert. Ontstaat en vergaat. *Anicca*.

Niet verwonderlijk dat dit de boodschap was die de Boeddha in zijn eerste voordracht centraal stelde.

Een boodschap die tevens de opdracht werd in zijn laatste woorden. Een thema dat hij gedurende zijn 45-jarige prediking consistent en consequent bleef herhalen:

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

Dit is het Proces. De natuurwet. De kosmische wet. De eeuwige wet. *Dhammo sanantano*.

De Boeddha zei:

• *Begrijp dit. Realiseer deze waarheid in jezelf.  
Streef er niet aflatend naar.*

*Na de ontgoocheling die dit met zich brengt (P. nibbida)  
zal je passieloos worden (P. viraga),  
tot rust komen (P. upasama)  
en uitdoven (P. nibbana).*

*Zo zal je tot bevrijding uit dukkha komen.  
Zal je het Ongeborene (P. ajata)  
en het Doodloze (P. amata) kennen.  
Zal je het Ongeconditioneerde (P. asankhata)  
bereiken* •



## Ontwaken & verlichting

### Vraag:

• Soms wordt een onderscheid gemaakt tussen ontwaken en verlichting. Wanneer spreekt men van ontwaken? En hoe verloopt het proces van verlichting? Dit proces zou volgens een bepaald stramien verlopen. Wat zijn de mijlpalen? •

### Antwoord:

In westerse geschriften wordt inderdaad soms een onderscheid gemaakt tussen 'ontwaken' en 'verlichting'. Zulke expliciete opdeling vind ik echter niet terug in de vroeg-boeddhistische teksten. 'Ontwaken' en 'verlichting' hebben in het *Pali* dezelfde noemer: *bodhi*.

Toch kan ik me vinden in zulke opdeling omdat het duidelijkheid verschaft:

—**Ontwaken**, wakker worden, is die flits van inzicht, waarbij de waarheid (= datgene wat wáár is: de werkelijkheid zoals ze is—*yatha-bhuta*) plotseling ervaren wordt, het plóts 'zien' (*P. janati*) van de realiteit, meestal na langdurige beoefening. Op dat moment ziet de *dhammanuvatti* (de discipel die leeft overeenkomstig de *Dhamma*) de werkelijkheid zoals ze wérkelijk is. Hij/zij ziet de waarheid, i.c. datgene wat in het verleden was, in het heden is, en in de toekomst zal zijn, nl. wat toepasselijk is op alle fenomenen. En dus niet wat men hem/haar, geconditioneerd, voor 'waar' heeft wijsgemaakt.

Dit gebeurt 'plóts'; 'spontaan'; 'totaal' en het is 'manifest'. Het is de realisatie van een diepe ervaring die ('plóts, spontaan, totaal, en manifest') nieuwe inzichten baart. Die van

de beoefenaar een *buddhankura* maakt—een ontluikende Boeddha, een loot, een scheut, iemand die (nog méér dan vroeger) voorbestemd is om een Boeddha te zijn.

De eerste stap (het eerste niveau van ontwaken) noemde de Boeddha metaforisch ‘stroombetreding’ (*P. sotapatti*).

De stroombetreder (*P. sotapanna*) ziet *Dhamma*. Hij ervaart de waarheid van *Dhamma. Saccadhamma*. Zoals ze is.

Zonder franjes. De *tilakkhana*. Het Proces. *Paticca samup-pada*. Door *Dhamma* te zien betreedt hij/zij de stroom. Zonder esoterie. Zonder inwijding. Zonder *buddharupa*. Door inzicht. Experiëntieel inzicht. *Tout court*.

‘Ontwaken’ kan overal plaatsvinden, plóts, op elk moment, op elke plaats, in elke ruimte. Plóts. Zoals de Boeddha het predikte.

◦ *Door het ontstaan van dit, ontstaat dat* ◦

Oorzaak en voorwaarde. *Hetu* en *paccaya*. Het is het moment waarop de *dhmmanuvatti* als een slang vervelt. *The point of no-return*. De plaats waar hij de Rubicon oversteeft. Het is het verheven moment dat van een *kalyana-puthujana* op slag een *ariya-puggala* maakt.

Dit moment wordt in de *sutta's* ‘*gotrabhu*’ genoemd—het moment dat de beoefenaar van afkomst, van *gotha* verandert. Als een feniks uit zijn as ‘herboren’ wordt.

Anders gezegd: *gotrabhu* is dat plótse, unieke moment waar waarheid en leugen zich aan de beoefenaar onthullen; waar licht en duisternis zich aan de *yogi* openbaren.

Inzicht in de *tilakkhana* is de sleutel die de poort van de ultieme werkelijkheid ontsluit. Zelfrealisatie is niets anders (niets méér maar ook niets mínder) dan de fundamentele aard van alle fenomenen opmerkzaam (*P. sati*) zien én aanvaarden (*P. upekkha*). Dit inzicht voert finaal tot bevrijding.

Dit is 'ontwaken'. Wakker worden. Het is het experiëntieel ervaren (*P. paccanubhoti*) van de woorden die de Boeddha uitsprak in zijn eerste prediking in het Hertenkamp in Sarnath:

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

Het plótse, spontane, onverwachte, expliciete en manifeste karakter van stroombetreding kan niet duidelijker benadrukt worden dan door de ongedwongen, geïnspireerde, haast emotionele uitroep (*P. udana*) van de Boeddha onmiddellijk na de stroombetreding van Kondanna:

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

—*Verlichting* is 'de open staat van direct verlicht ervaren'. Het is het voortdurend 'zien' van datgene wat altijd al het geval was, i.c. dat er geen gevoeld verschil meer is tussen wat ervaren wordt en de ervaring zelf.

Enkel de directe ervaring van wat er in elk moment gebeurt, brengt ons tot een volledig begrip van de waarheid: de 'spontaneïteit', het 'spontane', de 'puurheid', het 'onbezoedelde' van het bestaan.

Er is alleen maar ‘ruimte’—het ‘bewustzijn’ waarin alle ervaringen plaatsvinden. *Acala*. Op deze manier realiseert de beoefenaar in zichzelf:

• *Ik ben niet deze gedachten. Ik ben niet deze emoties. Ik ben niet dit lichaam. Ik ben niets van deze vergankelijke, tijdelijke dingen* •

Paul Van hooydonck omschreef, jaren geleden, deze unieke ervaring als volgt in een persoonlijk mailtje:

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

Het was voor mij een eye-opener van formaat. De doorbraak. De bres. De ontsluiting. Plóts. Spontaan. Totaal. Manifest.

In het Theravada staat *bodhi* gelijk aan het allerhoogste inzicht, het ultieme inzicht (*P. paramattha*), i.c. de realisatie van de Vier Edele Waarheden in zijn drie rotaties en twaalf aspecten, wat tot bevrijding leidt.

—**Bevrijding** (*P. vimutti*) verwerft de beoefenaar door het langdurig verwijlen in deze ‘open staat van direct verlicht ervaren’. Dit is het progressief ‘uitdoven’. Het vuur van ‘worden’ geen brandstof meer geven. Tot het vuur compleet geblust is.

Het proces van verlichting verloopt inderdaad volgens een bepaald stramien, de Zeven Zuiveringen (*P. satta-visuddhi*) genoemd. <sup>44</sup> Deze ‘zuiveringen’ zijn mijlpalen, ijkpunten, krijtlijnen, die in de *sutta*’s indirect (in de *Rathavinita Sutta*)



en in de *Abhidhammatha Sangaha* en de *Visuddhimagga* expliciet en extensief beschreven worden.

Het is een proces dat door het ontwikkelen van zeven ontwakingsfactoren (*P. sambojjhanga*) bij de beoefenaar tot verlichting leidt. Het is een persoonlijke weg. Een pad dat individueel moet belopen worden. Met toewijding en volharding.



## Geen schemerzones in de *Sangha*

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

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

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

Zulke bescherming is niet enkel een recht, het hoort de plicht te zijn van alle *kalyanamitta*'s om hiervoor te zorgen: in de eerste plaats van de leraren en hun begeleiders; van het bestuur; maar evenzeer van de *Sangha*-leden zelf.

Het dient de norm te zijn: een spontane omgangsvorm van respect voor de anderen en voor onszelf. Een duidelijke, zelf-gerealiseerde norm. Zonder schemerzones.



## Verkleinen. Verdiepen. Loslaten.

De Boeddha zei tot zijn volgelingen:

- *Verifieer zélf of datgene wat ik vertel met waarheid correspondeert* •

Dingen zijn niet ‘waar’ omdat de Boeddha het zegt.

Ze zijn ‘waar’ omdat ze met waarheid overeenstemmen. Ze stemmen slechts overeen met waarheid indien ze correleren met de natuurwet, met de zo-heid van de dingen, met de kosmische orde: wat in het verleden was, in het heden is en in de toekomst zal zijn. *Tathata*.<sup>45</sup>

*Dhamma* hoeft geen externe autoriteit om zich te (be)vestigen. De Boeddha heeft steeds geweigerd om een opvolger aan te duiden. Hij zei erg duidelijk:

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

Waarom zouden wij dan structuren uitbouwen, laat staan ondersteunen?

Hoed je voor (pseudo) religieuze en burgerlijke autoriteiten, voor fysieke of rechtspersonen, die menen zich het recht te moeten toe-eigenen om, in persoonlijke naam, de *Dhamma* te vertegenwoordigen en te verbinden. Kijk naar hun werkelijke beweegredenen, hun diepste gedachten, niet naar wat ze pretenderen te zijn.

*Dhamma* heeft geen nood aan structuren, aan hiërarchie, aan externe legitimaties en bekrachtigingen. Noch aan lineages, noch aan transmissies, noch aan tradities.

In vormelijke manifestaties ligt geen heil (eenheid) verborgen. Vormen en gedachten zijn fenomenen die opgebouwd zijn uit dualiteit: het zijn splinterbommen van onwetendheid, verlangen en afkeer.

*Dhamma* staat voor: in stilte 'zijn'. In dit moment bewust 'zijn'. Puur bewust 'zijn'. Eén met alles. In elk moment. En van moment-tot-moment. *Indra's web*. Puur Bewustzijn is jouw échte verblijfplaats (*Skr.: cinmātra-vāsanah*); <sup>46</sup> niet de zintuiglijke, illusoire wereld van de vormen.

Puur Bewustzijn is de 'gelukzalige ruimte' waar de Boeddha het over heeft. *Acalam sukham*. De ruimte zonder vorm, zonder gedachten, zonder verlangen, zonder afkeer; het is de smetteloze, onbezoedelde ruimte waaruit de dingen ontstaan en waar ze naar terugkeren.

De Boeddha noemde dit het 'Ongeborene' (*P. ajata*); het 'Doodloze' (*P. amata*); het 'Ongeconditioneerde' (*P. asankhata*). Of gemeenzaam 'Nibbana'.

Wanneer een *dhammanuvatti* zijn inzicht wil verdiepen, moet hij/zij de vormelijke manifestaties verkleinen met de bedoeling om ze later compleet los te laten. Dit zijn 'de' drie 'werk'-woorden van beoefening: verkleinen, verdiepen, loslaten. Het zijn paradigma's voor uitdoving.

Verifieer daarom zélf of iets bijdraagt aan jouw bevrijding uit *dukkha*. Onderzoek of het een vaardig hulpmiddel is of nutteloze ballast. Jij beslist. Jij alléén. Iemand anders kan dit niet in jouw plaats doen. Oefen. Beoefen.

Ontwikkel inzicht. Vertrouw jezelf. Bescherm jezelf. Dáár zijn je zintuigen voor. Niet voor het cultiveren van onwetendheid, verlangen en afkeer.

Hou steeds voor ogen dat je een Boeddha-in-wording bent. Een *Buddhankura*. Een *samana* zonder hoofd boven je hoofd. Een toekomstige Meester die de stroom zal betreden. Geen geconditioneerde slaaf. Geen ‘volgeling’ van iemand anders. Geen praatjesmaker. Geen *bhovadin*.

Beoefen de drie werkwoorden. Leef ernaar. Elk moment. Van moment-tot-moment. NU.



## Buddharupa

### Vraag:

• *Je zegt dat inzicht in Dhamma géén verwoording, géén visualisatie, géén speculatie, géén inbeelding, geen geloof vergt. Dat inzicht in Dhamma—het ‘zien’ (P. janati) van het Proces van Afhankelijk Ontstaan (P. paticca samuppada)—niet verworven wordt door het vereren van Boeddha-beelden, noch door het volvoeren van eindeloze reeksen prostraties, noch door het circumambuleren van stupa’s.*

*Mijn vraag: wat is dan de toegevoegde waarde van de bovengenoemde eeuwenoude praktijken die men in de oosterse culturen terugvindt als onderdeel van de Dhamma-beoefening? Hebben de samaya-geloften en empowerments tussen leraar en leerling dan geen enkele waarde in de beoefening? •*

### Antwoord:

In de *Samyojana Sutta, Anguttara Nikaya 10.13*, beschrijft de Boeddha de 10 ketens die de *dhammanuvatti* moet vernietigen wil hij *samsara* transcenderen en tot zelfrealisatie (*P. nibbana*) komen. Om dit te realiseren bestaan er verschillende wegen. Of ‘voertuigen’ (*P. yana*’s) als je wil.

Daar hangt géén éne enkele connotatie ‘goed’ of ‘slecht’ aan vast. Het ligt aan ieder van ons om de juiste keuze te maken. Om het juiste ‘vlot’ te kiezen. En de juiste keuze lijkt me de meest efficiënte te zijn, diegene waarbij de beoefenaar het meeste baat heeft. Maar dit verschilt van mens tot mens.

Ik tracht steeds naar de essentie te gaan. Voor mij is *Dhamma* realistisch, niet ritualistisch. Ontdaan van orna-

menten en versierselen. Omdat dit, voor mij, het beste resultaat oplevert. Met een directe beoefening om zo snel mogelijk het ‘doel’ te bereiken. Om met zo min mogelijk draaikolken naar de Andere Oever te gaan.

Mijn pad is een weg zonder toeters en bellen. Eeuwenoude praktijken van oosterse culturen hebben geen enkele toegevoegde waarde voor ‘mijn’ beoefening. Zulke gebruiken en usantiën brengen mij louter verwarring.

Mijn *dhutanga* is zonder decor en decorum. Zonder *buddharupa*. Zonder meesters en lineages. Zonder transmissies allerhande. Met *panca sila* als mijn richtsnoer. En *Dhamma* als mijn waarheid. Rechtaan. Rechtaf.

Is dit de meest uitgelezen weg?

Waarschijnlijk niet. En zeker niet de meest aangename, niet de meest verfijnde. Het is een pad zonder wierook, mantra's, tromgeroffel en *dharani*'s. Zonder ceremonieën, rituelen en dingen die ik niet versta en ook geen geloof aan hecht. Zonder visualisatie. Zonder inbeelding. Zonder speculatie. Zonder presumptie. Voor mij telt uitsluitend de pure werkelijkheid. In zijn rauwheid, maar ook in zijn immense duidelijkheid. *Yatha-bhuta*.

Voor mij is dit de beste weg, de beste beoefening. De weg van de *khaggavisana*. Maar ik laat ieder zijn eigen waarheid. Ieder zijn persoonlijke zoektocht en zijn persoonlijke beoefening. Zijn persoonlijk pad. Opdat alle beoefenaars zich als goden, in het diepst van hun gedachten, mogen bevrijden van *dukkha* en vrede ervaren. Zich mogen vrijmaken van woorden en concepten. *Bodhicitta* als de ontplooiing van ons menselijk potentieel.



## Het hart van Dhamma

*Dhamma*—de leer van de Boeddha—gaat over *metta*. Over denken met je hart. Slechts zo kan je tot inzicht (*P. panna*) komen in de ware aard van het bestaan. En tot mededogen (*P. karuna*) voor alle levende wezens.

Groot inzicht (*P. mahapanna*) en groot mededogen (*P. mahakaruna*) vormen de kern van *Dhamma*. Zij moeten de spil van je beoefening zijn.

*Dhamma* heeft niets van doen met stromingen, lineages, structuren. Dat is de essentie niet. Dat zijn slechts manifestaties, interpretaties, opinies, lobby's, uiterlijke decoratie. Kortom: wereldse vormen die gekenmerkt zijn door vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid. Anders gezegd: begoocheling. Tierlantijntjes. Spielerei in de marge. Bezoedeling van de essentie.

Niet voor niets herhaalt de Boeddha in de *sutta*'s steeds opnieuw dat we '*de thuisloosheid moeten intrekken*'. Lees: dat we ons moeten ontdoen van elke conditionering. Dat we '*ons eigen eiland moeten zijn*'.

*Dhamma* staat voor: met *metta* naar de dingen kijken. Kijken met je hart. Met een groot hart. Niet met ogen vol haat. Vol boosheid. Vol wrok. Besef dat haat nooit door haat overwonnen wordt. Haat wordt slechts gestild door een bewustzijn dat verzadigd is door liefdevolle vriendelijkheid. Door *mettacittena*.<sup>47</sup> Door te denken, te spreken en te handelen met je hart. Niet door te doen alsof. Niet door je belangrijk te (willen) maken. Niet door je ego op te blazen. Niet door je met futiliteiten bezig te houden.





## Wees jezelf tot lamp

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

De Boeddha in de *Dhammapada*, Vers 62:

• *Atta hi attano natho—leder is zijn eigen beschermer* •

Vertrouw uitsluitend op je eigen ervaring. Ga niet kritiekloos voort op het woord van anderen, hoe verheven ze ook zijn, hoe groot ze ook zijn, hoe machtig ze ook zijn (of denken te zijn). *Nullius in verba.* <sup>48</sup>

Laat je niet insluiten door lineages, stromingen, structuren. Zij zijn de kern niet. Zij leiden niet tot ontwaken. Het zijn slechts manifestaties, interpretaties, opinies, lobby's, uiterlijke decoratie. Wat ook de drijfveren zijn—*passe-temps* of ordinaire egotripperij—het blijven wereldse bezoedelingen.

Zij zijn *Dhamma* niet. Zij kunnen *Dhamma* niet zijn. Nooit.

Nergens in de voordrachten van de Boeddha, nergens in de *sutta*'s, is er sprake van lineages, stromingen, structuren. Noch over financiering, subsidies, bestuursmandaten, benoemingen en representativiteit.

Integendeel. De Boeddha spreekt over '*het huis verlaten*'. Over '*de thuisloosheid intrekken*'. Over verzaken aan de zintuiglijke wereld. Over onthechting. Over persoonlijke verantwoordelijkheid. Over inzicht.

Blijf bij het essentiële. Bij datgene wat er écht toe doet: het begrijpen van *dukkha*; het vernietigen van de oorzaak van *dukkha*; de beëindiging van *dukkha* en het cultiveren van het pad dat leidt tot de vernietiging van *dukkha*. De Vier Waarheden van een Edel Mens.

In diezelfde *Dhammapada*, Verzen 11 & 12, houdt de Boed-  
dha de vinger strikt aan de pols:

- *Wie het onbelangrijke als essentieel beschouwt,  
en het essentiële als onbelangrijk,  
zal nooit de essentie ontdekken:  
de intentie is fout.*

*Wie het essentiële als de essentie beschouwt,  
en het onbelangrijke als onbelangrijk  
zal de essentie bereiken:  
de intentie is juist. •*

De vinger aan de pols houden, daar gaat het bij de Boed-  
dha over. Dat kunnen wij dan ook best zo doen.



## De Andere Oever

Eénmaal de *yogi* de Andere Oever bereikt heeft, is het vlot niet meer nuttig. De *yogi* hoeft het vlot niet verder mee te zeulen als een persoonlijke verworvenheid, als een trofee, als een tijdverdrijf, wanneer hij het einde van alle verlangen (het niet-verlangen; het niet-hunkeren); het Ongeborene (*P. ajata*); het Doodloze (*P. amata*); het Ongeconditioneerde (*P. asankhata*); kortom bevrijding (*P. vimutti*) bereikt heeft.

Laat achter wat niet meer nuttig is op het spirituele pad. Het is overbodige ballast.



## Anatta & Sunnata

### Vraag:

• *Betekent anatta niet eerder het 'niet-bestaan van het zelf', kortweg ook 'niet-zelf' genoemd? En verwijst sunnata niet eerder naar de leegte? Volgens de leer omtrent anatta is 'het zelf' een zinsbegoocheling en de gehechtheid eraan de oorzaak van ons rondzwerven in het samsara. Anatta klaagt deze verkeerde zienswijze juist aan...'*

### Antwoord:

Beide termen worden door u correct vertaald en geduid.

Het verschil tussen *anatta* en *sunnata* ligt in termen van doctrine; niet in termen van realisatie.

In termen van doctrine zijn beide begrippen verschillend:

— *anatta* werd onderwezen in de *Anatta-lakkhana Sutta*, de tweede voordracht die de Boeddha gaf aan de Vijf Gezellen in Sarnath. In deze *sutta* verklaart de Boeddha dat de *khandha*'s zonder 'zelf' zijn, d.i. géén énkele stabiliteit in zich dragen en veranderen van moment-tot-moment (*P. anicca*):

• *Monniken, fysieke vorm (rupa) is zonder zelf; gevoelens en gewaarwordingen (vedana) zijn zonder zelf; percepties (P. sanna) zijn zonder zelf; sankhara's zijn zonder zelf; bewustzijn (P. vinnana) is zonder zelf.*

*Alles wat veranderlijk, onbevredigend en zelfloos is (P. tilakkhana) moet dan ook beschouwd worden als 'dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.'*

Van zodra de geest van de Vijf Gezellen doordrongen was van deze realiteit werd hun ‘zelf’-visie vernietigd en waren ze ontwaakt.

—*sunnata*, de ‘leegte’ *an sich*, daarentegen is niet afhankelijk van de *tilakkhana*. Het begrip stelt eenvoudig en direct dat de vijf *khandha*’s ‘leeg’ (zonder ‘zelf’) zijn. Dit kan tijdens meditatie gemakkelijk waargenomen worden, bvb. bij meditatie op de ademhaling (*P. anapanasati*) is het voor de *dhammanuvatti* duidelijk waarneembaar dat er geen ‘zelf’ bestaat dat de ademhaling aanstuurt.

In termen van realisatie zijn beide termen synoniem: *anatta* werd door de Boeddha als ‘vaardig hulpmiddel’ (*P. upaya*) verbonden met de *tilakkhana* om de Vijf Gezellen te helpen op hun weg naar ontwaken. Eenmaal het ontwaken (het ‘wakker worden’) heeft plaatsgevonden is er geen verschil meer tussen *anatta* en *sunnata*. Na realisatie zijn beide termen synoniem van elkaar.



## Het Ongeborene, het Doodloze, het Ongeconditioneerde

Inzicht in het Ongeborene en het Doodloze benadrukt dat er een dieper niveau van werkelijkheid bestaat, *voorbij* de beperkingen van de menselijke zintuiglijke waarneming.

Het concept van het Ongeborene en het Doodloze in het boeddhisme verwijst naar de essentiële aard van de werkelijkheid die *voorbij* gaat aan de dualistische concepten van geboorte en dood. Het attendeert naar de noumenale, Absolute Werkelijkheid, die de zintuiglijke waarneming en de dualistische concepten van de zintuiglijke wereld transcendeert.

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

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

*Hiervan, monniken, zeg ik: er is geen komen, geen gaan, geen blijven, geen verdwijnen, geen opkomen. Deze sfeer is niet stilstaand, niet bewegend, zonder enige conditionele grond. Dit, monniken, is het einde van lijden. •*

Hier blijft enkel 'Ruimte' over. Het Zelf. Puur Bewustzijn dat *voorbij* het Proces van Ontstaan en Vergaan gaat. Datgene wat ontsnapt aan de Wet van Afhankelijk Ontstaan (*Skr. pratityasamutpada; P. paticca samuppada*).

En de bron van de *Prajnaparamita Sutra* is onuitputtelijk.  
Oeverloos:

- *Datgene wat niet geboren wordt en niet sterft;  
wat niet zuiver, noch bezoedeld is,  
wat niet toeneemt en niet afneemt,  
wat zonder verleden is,  
zonder toekomst,  
zonder aanwezigheid.* •

Het verandert niet. Het fluctueert niet omdat het niet onderhevig is aan wijzigende oorzaken, noch aan voorwaarden. *Visankhara*.<sup>49</sup>



## Wat is een kalpa?

Een *kalpa* (*Skr.*), (synoniem: aeon), is een relatief lange periode (haast onbevattelijk voor menselijke begrippen) in de hindoeïstische en boeddhistische kosmologie. In het algemeen is een *kalpa* de (tijds)periode tussen het ontstaan en het opnieuw ontstaan van een wereld of universum.

Het *kalpa*-concept werd voor het eerst uitgewerkt in de *Mahabharata*, het omvangrijke religieuze en filosofische epos van antiek India.

Generaliserend (en heel kort door de bocht) kan men stellen dat het brahmanisme, de voorloper van het hindoeïsme, de wereld beschouwde als een cyclisch gegeven. Deze cyclische veranderlijkheid manifesteerde zich in cycli van *kalpa*'s. Het brahman fungeerde als de pivoterende as in deze cyclus door te ontsnappen aan deze veranderlijkheid.

Een *kalpa* wordt aanzien als één dag van Brahman, en één dag van Brahman bestaat uit duizend cycli van vier *yuga*'s of tijdperken: *Satya Yuga*, *Treta Yuga*, *Dvapara Yuga* en *Kali Yuga*.

Aan het einde van het laatste tijdperk, *Kali Yuga*, keert het universum terug naar *Satya Yuga* om vervolgens opnieuw de neergang te starten. De neergang van *Satya Yuga* naar *Kali Yuga* wordt gekarakteriseerd door een steeds verdergaande regressie van ethiek en inzicht.

Maar wat heeft een *kalpa* te doen met de leer van de Boeddha?

Siddattha Gotama was, net als ieder mens, een kind van zijn tijd. Hij hanteerde voor het propageren van zijn leer



begrippen en metaforen die in zijn tijdsgewricht opgeld maakten en voor de meesten erg bekend voorkwamen.

Om zijn inzichten kenbaar te maken ‘gebruikte’ hij deze begrippen, maar ‘herdefiniëerde’ ze en gaf er een eigen betekenis aan.

Voorbeelden hiervoor zijn legio in de *sutta*’s. Zo herdefiniëerde hij het begrip ‘brahmaan’ op een meesterlijke wijze (zie het laatste hoofdstuk van de *Dhamma-pada*). Maar dat deed hij voor tal van andere begrippen, o.m. voor ‘wedergeboorte’. Zo ook voor ‘*kalpa*’.

Wanneer de Boeddha het begrip ‘*kalpa*’ gebruikte was dat om aan te geven dat de duur van alle materiële verschijnselen beperkt is.

Net zoals het hele materiële universum in zijn bestaan gelimiteerd is. Vergankelijkheid—*anicca*— vormt immers de kern van de leer van de Boeddha: alles wat tot ontstaan komt, zal vergaan. Niets bestaat eeuwig. Niets is stabiel. Niets bezit een eeuwig ‘zelf’. Niets bezit een ‘ziel’. *Anatta*.

Onthou vooral de diepere betekenis van het begrip ‘*kalpa*’, namelijk dat in het ruime tijdsbestek van elke *kalpa* goden, net als mensen en net als alle andere verschijnselen uiterst efemere en voorbijgaande manifestaties zijn en blijven.

In de *Mahapadana Sutta*, *Digha Nikaya 14*, verhaalt de Boeddha concreet over de biografieën van enkele Boeddha’s die hem voorgingen, eindigend met de woorden:

• *En in deze gelukkige tijdsperiode ben ik in deze wereld als volledig verlichte Boeddha opgestaan.* •

Boeddha Sakyamuni, de *Muni*, de Verlichte uit de *Sakya*-clan, wordt dan ook de Boeddha, ‘de Ontwaakte’ van onze tijd (van onze ‘*kalpa*’) genoemd.



## Inter-zijn

In het boeddhisme wordt de eenheid van alles-met-alles beschouwd als Inter-being, als Interzijn, als interconnectiviteit of 'afhankelijk ontstaan' (*P. paticca samuppada*).

De grondgedachte achter deze onderlinge verbondenheid is dat alle dingen in de wereld afhankelijk zijn van elkaar, dat ze mekaar onmetelijk beïnvloeden en dat er geen afzonderlijke, 'vaste', substantiële op zichzelf staande objecten of individuen bestaan.

*Paticca samuppada* laat de *yogi* zien 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. Laat hem zien hoe alles één is. Laat hem de symbiose ervaren tussen geboorte en dood.

Onverschillig gelijkmoedig. Gelijkmoedig onverschillig. Zonder doodsangst. Laat hem het 'worden' (*P. bhava*) overstijgen. Laat hem wedergeboorte transcenderen. Laat hem *samsara* vernietigen.

Wij dragen de grond van het onderling verweven zijn met en in ons mee.

Volgens het boeddhisme ontstaat alles uit een multitude van oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*) en is alles onderhevig aan verandering en vergankelijkheid (*P. anicca*). Alles wat vorm neemt; alles wat vorm heeft; alles wat 'is', valt ten prooi aan verandering en vergankelijkheid (*P. anicca*).

Hierdoor kan er in de zintuiglijke wereld geen sprake zijn van enig permanent, onveranderlijk 'bestaan'; is er geen stabiel 'zelf' en is elk wezen slechts een verzameling van

steeds wijzigende processen. Van *khandha's*. Van 'aggre-gaten van toe-eigening'. Van zelfloze componenten.

Het boeddhisme gaat ervan uit dat de (verkeerde) waar-neming (*P. miccha ditthi*) van een permanent en onver-anderlijk 'zelf' *dukkha* veroorzaakt, omdat het automatisch leidt tot hechting en verlangen. Door helder begrip en diep inzicht in de interconnectiviteit van alles-met-alles, gecombi-neerd met de aanvaarding van de vergankelijkheid van alles-met-alles, kan de beoefenaar het lijden beëindigen en verlichting bereiken.

Zo worden Interzijn en afhankelijk ontstaan instrumenten voor bevrijding en verlichting. Waarbij allesomvattende liefde voor alles en iedereen het bindende element is.

Wars van elke metafysische benadering voel ik me veilig in de stilte van Interzijn. Geborgen. Innerlijk vredig. In die gelukzalige ruimte waaruit de dingen ontstaan en waarnaar ze—bij het uiteenvallen van de *khandha's*—terugkeren. In die ongelimiteerde 'plaats' of 'toestand' zonder muurtjes. In die ongemanifesteerde potentialiteit. In dit Universele Bewustzijn.

Ongeacht of ze verwoord worden in 'de taal van het Volle-dige' of in 'de taal van de Leegte'. Ongeacht uit welke interpretatieve hoek ze verschijnen. Ongeacht het voertuig (*P. yana*) dat ervoor gebruikt wordt. Ongeacht mijn be-lichaamde 'zelf'. Ongeacht of je dit 'god' noemt of niet. Noch in woorden, noch in concepten is waarheid te vin-den.

Ik wéét: *deep down* is alles Leegte. Diep in mijn hart is alles Puur Bewustzijn.



## Over kennis & inzicht

### Vraag:

◦ *Je omschreef de ‘dingen van de wereld’ (roem, geld, succes, macht...) als het pad van knechting, vervreemding, aliënantie’. Ik vraag me af of ‘kennis’ ook in dit rijtje thuis zou kunnen horen. Kan het accumuleren van kennis over de wereld ook een afleiding zijn van werkelijk inzicht? Is het een verleiding van Mara? En hoe zit het dan met kennis van de Dhamma? Is het louter intellectualistisch ‘schouwen der Ideeën’ het hoogst haalbare? ◦*

Aanvullend op deze vraag volgde haast onmiddellijk een subvraag van een andere *kalyanamitta*:

◦ *Deze vraag raakt aan het domein van de epistemologie. Als wetenschappers—ik ben er ook één—komen we onvermijdelijk uit bij de manier waarop wetenschap kennis vastlegt en de manier waarop boeddhisme wijsheid omschrijft. Kan je dit duiden? ◦*

### Antwoord:

Deze beide vragen zijn de moeilijkste die ik de laatste maanden mocht beantwoorden. Epistemologie vormt zowat de kern van de filosofie: wat is wáár? Wat is waarheid?

Mijn antwoord is dus op voorhand gedoemd om niet volledig, te ruim, te persoonlijk en te bekrompen te zijn. In ieder geval: niet correct.

Hierbij een uiterst bescheiden en persoonlijke poging om toch enige (persoonlijke) duiding te geven. Pin me er aub niet op vast.

In de *sutta's* wijst de Boeddha ons erop dat we aandachtig moeten zijn, waakzaam, alert. We moeten de 'dingen van de wereld' (alle fenomenen, verschijnselen = de *dhamma's*) heel nauwgezet observeren. Vrij onderzoeken. Forensisch onderzoeken (*P. dhammavicaya*). Zonder vooringenomenheid. Zonder dogma. Als een wetenschapper. Kijken hoe hun 'aard', hun 'natuur' (*P. sabhava*) is. De 'zo-heid' (*P. tathata*) ervan.

En hoe is de 'aard' van de dingen? De natuur van álle geconditioneerde dingen (= dingen die voor hun ontstaan, bestaan en vergaan afhankelijk zijn van oorzaken en voorwaarden) is drievoudig: ze zijn vergankelijk (*P. anicca*); onbevredigend (*P. dukkha*) en zelfloos, d.i. ze missen stabiliteit, ze bezitten géén eeuwige ziel (*P. anatta*). Dit noemt de Boeddha de *tilakkhana* (de drie kenmerken van alle samengestelde dingen). De volgeling die deze drie karakteristieken in zichzelf realiseert (= herkent, erkent en er één mee wordt) én gelijkmoedig accepteert is 'ontwaakt'. Is wakker geworden.

In de *Mahasatipatthana Sutta* beschrijft de Boeddha uitvoerig en nauwkeurig de techniek die nodig is om onze aandacht te vestigen (*satipatthana* → *sati* + *upatthana*: *sati* = aandacht; *upatthana* = het vestigen, het funderen van).

Deze aandacht, dit onderzoek, moet gebeuren op een bijzondere manier. De Boeddha gebruikt hiervoor vier sleutelwoorden: *atapi*, *satima*, *sampajanna* en *vineyya loke abhijja-domanassa*.

-*atapi*: nauwgezet, ijverig, met grote inspanning;

-*satima*: met penetrerende aandacht, indringend 'als een pijl';

-*sampajanna*: met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid van alle dingen;

-*vineyya loke abhijja-domanassa*: onthecht = vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer.

Voor een uitgebreide bespreking verwijs ik naar mijn boek *Satipatthana. Het Pad naar Zelfrealisatie*—gratis te downloaden via deze link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Satipatthana.pdf>

Het antwoord op de vraag of het accumuleren van kennis over de wereld een afleiding is van werkelijk inzicht (een verleiding van Mara) hangt n.m.m. volledig af van bovenstaande benadering. Het hangt ervan af of de onderzoeker (resp. wetenschapper) de dingen uitsluitend observeert met ‘kennis’ óf er ‘wijsheid’ (*P. panna*) aan toevoegt.

Onderkent hij het proces van ontstaan en vergaan (*P. udayabhaya*) in zijn onderzoek? Is hij zich bewust van zijn ‘niet-weten’? Realiseert én accepteert hij dit? Beseft hij dat de sleutel van zijn zelfrealisatie besloten ligt in 10 woorden, namelijk in de realisatie én de acceptatie dat:

• *Alles wat onderhevig is aan ontstaan,  
onderhevig is aan vergaan* •<sup>50</sup>

Kennis en wijsheid zijn géén synoniemen. Beide begrippen overlappen elkaar niet. Men hoeft geen kennis te bezitten om wijs te zijn. Alhoewel het wél helpt.

Aan onze westerse universiteiten staan kennis en wijsheid quasi voortdurend diametraal tegenover mekaar. Ze zijn haast elkaars tegenpolen. Onverzoenbaar. Als waren het antagonisten. Universiteiten zijn gigantische intellectuele conglomeraten geworden waar de enorme hoeveelheid

‘kennis’ die er vergaard, opgeslagen en geprolifereerd wordt er vooral voor zorgt dat de spirituele capaciteit om te zien waar het in dit bestaan wérkelijk om draait steeds maar kleiner wordt. In die zin zijn universiteiten een *copie conforme* van de huidige maatschappij. Conditionering in het kwadraat.

Hoe immens de kennisgaring ook is, de meeste universiteiten onderkennen niet (willen niet onderkennen) dat het de ideologieën, de religies en de hieruit voortspruitende wereldbeelden zijn die uiteindelijk bepalen wélk soort kennis er ontwikkeld wordt. Deze evolutie betreur ik zeer. Dit is mijn wereld niet (meer). Het staat mijn spirituele vooruitgang in de weg. Mijn universitaire adelsbrieven heb ik met een grijns verscheurd. Prullaria.

‘Kennis’ en ‘wijsheid’ staan in veel gevallen diametraal tegenover elkaar. Ik geef enkele voorbeelden: Kennis behoort tot het verleden, terwijl wijsheid zich altijd in het heden manifesteert. Kennis bevredigt het ego, terwijl wijsheid juist dit ego vernietigt. Kennis is overgeleverd, komt van anderen, is tweedehands, terwijl wijsheid uit jezelf komt, oorspronkelijk is, ervaren wordt. Kennis wijst naar meten en weten, naar IQ. Wijsheid naar inzicht en mededogen. Naar *panna* en *karuna*. Kennis wijst naar het zintuiglijke, naar het geconditioneerde. Wijsheid naar het transcendente, het ongeconditioneerde.

Zelfrealisatie wordt niet verkregen door geleende, ontvangen kennis 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 beoefenaar tot zelfrealisatie komen.



Inzicht wordt verworven door het vergankelijke, onbevredigende en zelfloze karakter van alle fenomenen (*P. tilakkhaṇa*) te herkennen, te erkennen en in zichzelf te realiseren.

Op deze manier wordt ontzuivering en ontzetting ontwikkeld (*P. nibbida*), passieloosheid (*P. viraga*) ontvouwd, kalmte (*P. upasama*) gecreëerd en innerlijke vrede (*P. santi*) geschapen.

Voortdurende opmerkzaamheid (*P. sati*) op de *tilakkhana* is de enige beoefening die de mens tot finale bevrijding leidt: verlichting is het zien van de vergankelijkheid van alle verschijnselen. En de gelijkmoedige aanvaarding (*P. upekkha*) van dit inzicht.

Zulk inzicht is wijsheid. Deze wijsheid zit verscholen in alle geconditioneerde 'dingen'. Maar is overal waarneembaar. Onomstotelijk aanwijsbaar. Door iedereen te ervaren. Als we maar kijken. Goed kijken. Aandachtig kijken. En gelijkmoedig aanvaarden.



## De vloedgolf

### Vraag:

• *In de sutta's spreekt de Boeddha over een vloedgolf die ons kan overspoelen? Wat bedoelt de Boeddha met deze vloedgolf?* •

### Antwoord:

Dit is een interessante vraag van een aandachtige *kalyanamitta*.

De metafoor van de vloedgolf (tsunami) komt inderdaad op verschillende plaatsen terug in de *sutta's*. Zo o.m. in de *Dhammapada*, *Gatha* #25, waar de Boeddha het volgende zegt:

• *Door ijver en waakzaamheid, zelfbeheersing en onthouding, wordt de Wijze een eiland, dat door geen enkele vloedgolf kan overspoeld worden.* •<sup>51</sup>

Deze cryptische omschrijving wordt in de *Ogha Sutta*, *Samyutta-Nikaya*, 46.171, door de Boeddha als volgt uitgelegd:

• *Monniken, er zijn vier vloedgolven. Ik heb het Edele Achtvoudige Pad ontwikkeld opdat jullie zuiver inzicht zouden verwerven in deze vier tsunami's, opdat jullie ze compleet zouden begrijpen, opdat jullie zouden verhinderen dat ze je overspoelen, opdat jullie ze zouden kunnen weerstaan.*

*Welke zijn deze vier vloedgolven?*

*Het zijn de vloedgolven van: zintuiglijk verlangen (P. kam-ogha);<sup>52</sup> van 'worden' (P. bhavogha);<sup>53</sup> van opinies (P. ditthogha)<sup>54</sup> en van onwetendheid (P. avijjogha).<sup>55</sup> ♣*

En om het plaatje compleet te maken: wat bedoelt de Boeddha met het 'eiland' (P. *dipa*)?

Het 'eiland' is een metafoor voor 'toevlucht', voor 'schuilplaats', voor 'bescherming'.

Een synoniem voor '*dipa*' is '*tana*' in het *Pali*. En nu wordt het pas écht interessant. Etymologisch is '*tana*' verwant met '*tarati*' → *tar* = er doorheen komen, eraan *voorbij* gaan; overwinnen, oversteken (in het bijzonder: de stroom, de vloed van begeerte, van onwetendheid oversteken).

En zo is de cirkel rond.

Het bewijst eens te meer hoe ver men komt door te 'kijken'. Door gewoon aandachtig te 'kijken'. Empirisch te kijken. *Dhamma* is zo immens duidelijk '*voor wie geen stof op de oogleden heeft*'. *Dhamma* draagt niets esoterisch in zich. Het is 'gewoon' de werkelijkheid zoals ze is. *Yathabhuta*.



## Metteyya Buddha

### Vraag:

‘ De naam van de toekomstige Boeddha is reeds gekend. Hij wordt in vele verhalen genoemd. Betekent dit dat hij nu reeds onder ons is en zich nu en dan manifesteert? ’

### Antwoord:

De naam van de toekomstige Boeddha is de *Metteyya Buddha (P)* maar hij is beter gekend onder de Sanskriet benaming *Maitreya Buddha*.

De reden hiervoor is dat de *Maitreya Buddha* vooral opduikt in de *Mahayana-sutra's* (die het Sanskriet als taal gebruiken, terwijl de *sutta's* van het *Theravada* in de Pali-taal opgetekend werden).

In de Pali-canon wordt de *Metteyya Buddha* slechts tweemaal vermeld, namelijk in de *Cakkavattisihanada Sutta*, *Digha Nikaya* 26 en in de *Buddhavamsa*, *Khuddaka Nikaya*.

In beide *sutta's* gaat het om loutere vermeldingen (over ‘de toekomstige Boeddha’) zonder verdere uitleg, zodat de werkelijke betekenis duister blijft.

In de Mahayana-stroming daarentegen, die ongeveer 500 jaar na het overlijden (*P. parinibbana*) van de Boeddha ontstond, neemt de *Maitreya Buddha* een prominente plaats in.

In deze Mahayana *sutra's* verschijnt de *Maitreya Buddha* als een *bodhisattva*, die, nadat het boeddhisme op aarde volledig zal verdwenen zijn (door de vergankelijkheid van alle dingen—*anatta*) opnieuw op aarde zal geboren wor-

den, verlichting zal bereiken en de pure *Dhamma* opnieuw zal onderwijzen.

Zo wordt de *Maitreya Buddha* als vanzelf de opvolger van de huidige *Sakyamuni Buddha* (ook *Gotama Buddha* genoemd).

De *Theravada*-traditie gaat ervan uit dat er slechts één Boeddha per *kalpa* is en aanvaardt als dusdanig niet de *Mahayana*-opvatting dat er per *kalpa* ontelbare Boeddha's tegelijk aanwezig zijn.

Afhankelijk van het doctrinaire standpunt dat men inneemt, komt men bijgevolg tot andere resultaten. Maar de vraag stelt zich of doctrinaire opvattingen tot bevrijding (kunnen) leiden?

Belangrijker lijkt me de vaststelling dat alle Boeddha's (vroegere, huidige en toekomstige) steeds dezelfde weg wijzen naar bevrijding van *dukkha* en naar zelfrealisatie (*P. nibbana*), i.c. door de persoonlijke realisatie van de Vier Edele Waarheden.

Waar wachten we op?



## De naam Siddattha Gotama

### Vraag:

◦ *In verschillende boeddhistische artikels en boeken kom ik de naam Siddhattha Gotama tegen. Heb jij toevallig een idee waarom deze twee namen voor de Boeddha gebruikt worden? Wat is de reden en/of betekenis hiervoor?*

*Ik heb verder ook gelezen dat hij geen prins was, maar eerder de zoon van een rijke landbouwer die een belangrijke functie had in de 'politiek' van die regio. Zijn er andere bronnen die deze informatie kunnen bevestigen of ontkrachten? \**

### Antwoord:

Siddattha Gotama was de oorspronkelijke geboortenaam van de man die na zijn Ontwaken in Bodhgaya de Boeddha (→ de 'Verlichte', de 'Ontwaakte') genoemd wordt. De betekenis van de voornaam Siddattha betekent 'wiens doel volbracht' is of 'van wie elke wens vervuld wordt'. Gotama was de familienaam.

Terwijl de Boeddha als hij over zichzelf sprak meestal de term 'Tathagata' ('zo gekomen, zo gegaan': zo gekomen (in deze wereld); zo gegaan (naar de Andere Oever, naar Zelf-realisatie, naar *Nibbana*) gebruikte, worden in de *sutta's* van de *Pali*-canon door zijn volgelingen ontzettend veel epitheta voor de Boeddha gebruikt.

Zo o.m. deze (niet gelimiteerde) lijst: *Sakyamuni* (de 'Wijze van de Sakya-stam'); *Mahamuni* (de 'Grote Wijze'); *Mahapurisa* (de 'Grote Man' of 'Groot Mens'); *Sammāsambuddha* ('Hij die tot volkomen Verlichting gekomen is');

*Bhagavat* (de 'Verhevene', Hij die voorbij begeerte, voorbij wedergeboorte gegaan is'); *Sugata* ('Hij die tot een goed bestaan gekomen is nadat hij verlangen vernietigd heeft')...

In de *sutta's* zijn verder veel lyrische beschrijvingen en metaforen te vinden: 'Bloedverwant van de zon'; 'de Grote Meester'; 'de Ziener'; 'de Ooggetuige van de Dhamma'...

Wat het tweede deel van de vraag betreft: de levensverhalen van de Boeddha. De hagiografieën van de Boeddha moeten niet beschouwd worden als accurate historische weergaven, maar eerder als verhalen die dienen als voorbeeld en inspiratiebron om tot ontwaken (→ wakker worden uit onze onwetendheid) te komen.

Wat vaststaat is dat de historische Boeddha behoorde tot de upperclass van de toenmalige Indische samenleving. Hij behoorde tot de *Kshatriya*-kaste, de bevolkingsgroep die de bestuurders en krijgslieden leverde. Het was de groep die, samen met de brahmanen, deze hoofdzakelijk agrarische samenleving vorm gaf.

Volgens de laatste wetenschappelijke bevindingen gaat men ervan uit dat de vader van de Boeddha, Suddhodana, de gemandateerde leider was van van een kleine onafhankelijke republiek die gekend was onder de naam *Sakya Ganarajya*. De hoofdstad van dit mini-staatje was Kapilavasthu.

*Ganarajya* (*Skr.*), ook *Gana-Sangha* genoemd, refereert naar een type van oligarchie dat bestond in het noord-oostelijk deel van het Indische subcontinent in de 5de/6de eeuw vóór onze tijdrekening.

Deze eerste ‘democratische’ regeringsvormen (met rechtstreeks gekozen leden uit de clan) ontstonden in de periferie van de zestien grote Indische koninkrijken—*Mahajanapada’s*.

De bevolking van deze kleine republieken bestond meestal uit clans (bvb. de Sakya’s) of confederaties van clans (bvb. de Vajji-confederatie). Het is bijgevolg begrijpelijk dat de Boeddha, die het bestuursstelsel van de *Ganarajya* kende, zijn monastieke orde op eenzelfde leest schoeide en haar, overeenkomstig, de naam ‘Sangha’ gaf.

Belangrijker dan de historische nauwkeurigheid van het levensverhaal van Siddhattha Gotama, de latere Boeddha, is de spirituele transformatie die hij realiseerde door zijn wereldse conditionering achter zich te laten.

Siddhattha ‘verliet 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.

Door ieder van ons te wijzen naar waar we moeten kijken om onszelf te realiseren, om ‘wakker te worden’, is hij een uitzonderlijk Groot Mens. Een *Mahapurisa*. Een *Mahamuni*, Een *Bhagavat*. Een *Sugata*...”





## De Tilakkhana

### Vraag:

• *In mijn zoektocht bevind ik me momenteel (en al een tijdje) op de positie waarbij ik de tilakkhana (de drie kenmerken van alle dingen: anicca, dukkha en anatta) goed probeer te begrijpen. Er is m.i. een valkuil voor de niet-geoeffende leerling (zoals mezelf). Als alle dingen die we rondom ons zien van samengestelde aard zijn, kan je ze beschouwen als illusies; het zijn slechts beelden die we in ons hoofd hebben maar die er in het ‘echt’ niet zijn. Maar van wat zijn die beelden dan een afbeelding? •*

### Antwoord:

De *tilakkhana* vormt de sleutel tot ontwaken. Daarom wil ik er hier graag dieper op ingaan.

De realisatie van de *tilakkhana* bestaat (zoals elke boeddhistische realisatie) uit drie fasen of niveau's van inzicht/wijsheid (*P. panna*). Praktisch komt het er op neer dat de *dhammanuvatti* deze drie niveaus systematisch doorloopt tot het einddoel (de realisatie) bereikt is. Deze niveaus tonen de beoefenaar drie verschillende ‘werkelijkheden’, waardoor de inhoud van het Achtvoudige Pad a.h.w. van betekenis verandert naarmate hij verder evolueert op het spirituele pad.

De verwerving van deze drie fasen gebeurt in de eerste plaats door eigen volgehouden inspanning (*P. adhitthana*); in de tweede plaats door het onderhouden van spirituele vriendschappen (*P. kalyanamitta*).

Het eerste niveau is herkenning. Het ‘horen’ van de teksten van de *sutta*'s. In de *Pali*-canon noemt men dit *sutta-maya*

*panna*. De wijsheid die ontstaat door het luisteren naar de teksten; door het aanhoren van de voordrachten.

Het tweede niveau—*cinta-maya panna*—is de intellectuele verwerving. Dit is wijsheid die ontstaat door het intellectueel overdenken van wat men gehoord heeft. Het is wijsheid die ontstaat door het leggen van een persoonlijke intellectuele fundering.

Door het derde niveau—*bhavana-maya panna*—verwerft de beoefenaar ervaringsgewijs inzicht in de ware aard van de fenomenen. Dit is het experiëntieel ervaren van *Dhamma*. Dit is, wat de Boeddha in zijn eerste voordracht (*Dhammacakkappavattana Sutta*)<sup>56</sup> omschrijft als:

• *het zuivere en onbezoedelde weten van de Dhamma.* •

En wat is dit ‘zuivere en onbezoedelde weten van de Dhamma?’

Het is het opflitsende intuïtieve inzicht in *anicca*, *dukkha* en *anatta* van alle lichamelijke en mentale vormen van bestaan. Het ervaringsgewijs ‘zien’ van het proces van ontstaan en vergaan.

Concreet: zelfrealisatie wordt niet verkregen door geleende, ontvangen wijsheid van anderen (*sutta-maya panna*); noch door logisch en rationeel [maar geconditioneerd] denken (*citta-maya panna*). Enkel door direct empirisch ervaren—ervaringswijsheid door zelfinzicht (*bhavana-maya panna*) kan de beoefenaar tot zelfrealisatie komen.

Uit de realisatie van de *tilakkhana* vloeit het inzicht voort dat het geen zin heeft zich te hechten (*P. viraga*) aan deze vergankelijke, tijdelijke fenomenen. Maar eveneens het inzicht dat alles met elkaar verbonden is, zonder ook maar

enige dualiteit: de vormen verschillen, maar de energie is identiek. Het is de ervaring van die onbegrensde en oneindige eenheid of 'ruimte' (*P. acala*) van alles-met-alles. Niet als een concept, maar als een intuïtief, experiëntieel wéten (*P. paccanubhoti*).

Het aanvoelen van deze 'ruimte' vormt een diepe ervaring, die evenwel moeilijk in woorden of concepten te vatten is. Terwijl men deze ervaring soms haast kan 'aanraken'.

Paul Van hooydonck omschreef het mij eens als volgt:

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

Ook een vers in de *Parayanavagga*, *Gatha #101*, spreekt me erg aan:

- *De weidsheid waar de dhammanuvatti geen spoor achterlaat. Waarin zijn pad ontraceerbaar wordt als de vlucht van vogels in de lucht.* ॰

Maar hóe je het ook definieert heeft geen belang. Op de ervaring komt het aan—het ervaren van die staat van onwrikbare innerlijke vrede. Van ongeconditioneerde bevrijding. *Vimutti*.



## Gewaarwordingen

### Vraag:

• *Kan je meer uitleg geven in verband met die 'neutrale gewaarwordingen'? Je schrijft: 'neutrale gewaarwordingen hebben als kenmerk de meest bestendige van de drie soorten gewaarwordingen [aangename; onaangename en neutrale] te zijn'. Enige reflectie hierover is dus gepast. In werkelijkheid zijn de neutrale gewaarwordingen even onbestendig als de aangename en de onaangename. Maar ze zijn moeilijker detecteerbaar. Bij neutrale gewaarwordingen, die voortkomen uit onwetendheid (P. avijja; moha), is de 'kennis' bij de waarnemer té gering om tot een aangename, resp. onaangename gewaarwording te leiden."*

*Er wordt inderdaad steeds gezegd dat neutrale gewaarwordingen voortkomen uit onwetendheid en dat wij moesten blijven zoeken, zeer minutieus over elk deel van het lichaam, om ze te onderscheppen. Ik kon wel 'aangename' en zeker ook 'onaangename' (spierkramp!) voelen en ervaren doch heb het altijd beestig moeilijk gehad om die 'neutrale gewaarwordingen' te voelen. Wil dat zeggen dat bij nog dieper 'kijken' er dan ofwel een 'aangename' ofwel een 'onaangename' gewaarwording in/onder schuil gaat? En dat er dan uiteindelijk, bij iemand die 'voldoende inzicht' heeft slechts twee soorten vedana zijn: 'aangename' en 'onaangename'? •*

### Antwoord:

Ik wil deze vraag toch even kaderen: gewaarwordingen en gevoelens (P. vedana) nemen in de Pali-canon (en bijgevolg in de Dhamma) een erg belangrijke plaats in. Deze vraag raakt de kern van onze beoefening. En van de leer van de

Boeddha zelf. Het gaat hier in essentie over *dukkha*, de oorzaak van *dukkha* én de bevrijding uit *dukkha*.

Gewaarwordingen (fysieke ervaringen) en gevoelens (mentale ervaringen) worden vernoemd in (a) de *sutta*'s over de vijf aggregaten (*P. khandha*'s); (b) als één van de schakels (*P. nidana*) van de keten van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*) en (c) tenslotte als tweede *satipatthana*.

Het is in deze laatste betekenis dat deze vraag gesteld wordt: het vestigen van aandacht op de gewaarwordingen (*P. vedananupassana*).

De belangrijkste reden waarom gewaarwordingen tot de vier *satipatthana*'s behoren is dat ze door de *dhammanuvatti* gemakkelijk vast te stellen zijn. Wat ze m.a.w. tot uiterst handige meditatie-objecten maakt. Immers, alle zintuiglijke ervaringen manifesteren zich als gewaarwordingen in, op of doorheen het lichaam.

Op verschillende plaatsen in de *Pali*-canon wijst de Boeddha erop dat er drie soorten gewaarwordingen bestaan: aangename (*P. sukha vedana*); onaangename (*P. dukkha vedana*) en neutrale (*P. adukkhamasukha vedana*).

Zowel de aangename als de onaangename gewaarwordingen zijn duidelijk. Dat kan een beoefenaar op elk moment ervaren. Maar wat met die 'neutrale' gewaarwordingen.

Wat zijn dat? En vooral wat is de betekenis ervan?

Een voorbeeld (out of the blue) van een neutrale gewaarwording: de aanblik van de kamer waarin de beoefenaar zijn meditatie doet. Zulke aanblik zal heel waarschijnlijk geen aangename of onaangename gewaarwordingen op-

roepen. Het creëert gewoonweg geen gewaarwording. Of anders gezegd: een neutrale gewaarwording.

Ander voorbeeld: de dagen van een kalender die aan de muur hangt zullen normaal geen gewaarwordingen oproepen. Of toch? Opletten geblazen, onze geest gaat vlug met ons op de loop: als een bepaalde dag een herinnering oproept, verandert dit snel. Een geboortedatum geeft aangename gewaarwordingen. Een sterfdatum onaangename gewaarwordingen.

Back to square one: neutrale gewaarwordingen zijn dus gewaarwordingen die nog niet tot ontwikkeling, nog niet tot 'worden' (*P. bhava*) zijn gekomen. Het zijn gewaarwordingen die nog geen verlangen (*P. tanha; lobha*) of afkeer (*P. vyapada, dosa*) hebben opgeroepen. De beoefenaar is er nog onwetend (*P. moha*) over. Het zijn gewaarwordingen 'in wording'.

In de *Culavedalla Sutta*, *Majjhima Nikaya 44*, komt de relatie van de drie soorten gewaarwordingen met die onderliggende neigingen van verlangen, afkeer en onwetendheid duidelijk tot uiting:

- *Aangename gewaarwordingen zijn slechts aangenaam zolang ze voortduren en pijnlijk als ze verdwijnen.*

*Onaangename gewaarwordingen zijn pijnlijk zolang ze voortduren en aangenaam als ze verdwijnen.*

*Mutatis mutandis zijn neutrale gewaarwordingen dan aangenaam [in dit geval in de betekenis van 'heilzaam'] zolang er de wijsheid is (dat ze vergankelijk zijn) en onaangenaam [in dit geval in de betekenis van 'onheilzaam'] als er onwetendheid is (als de wijsheid dat ze vergankelijk zijn niet bestaat).*

*Concreet ligt een onderliggende neiging van verlangen ten grondslag aan een aangename gewaarwording.*

*Zoals een onderliggende neiging van afkeer ten grondslag ligt aan een onaangename gewaarwording.*

*En een onderliggende neiging van onwetendheid ten grondslag ligt aan een neutrale gewaarwording. 9*

Belangrijk is te beseffen dat alle gewaarwordingen (aangenaam, onaangenaam en neutraal) *dukkha* zijn omwille van hun vergankelijk karakter. Vergankelijkheid is (zoals alle verschijnselen) hun natuurlijke aard (*P. svabhava*). Zij dragen niets permanent in zich. Ze komen op en ze verdwijnen. Ze ontstaan en vergaan. *Anicca*.

Elke gewaarwording draagt hierdoor het zaad van *dukkha* in zich. We zijn zo geconditioneerd (onwetend) dat wanneer een gewaarwording opkomt, er een reactie (*P. sankhara*) ontstaat van verlangen, resp. afkeer waar we ons aan hechten (*P. upadana*) zonder de werkelijke aard van de gewaarwording (haar intrinsieke vergankelijkheid) te beseffen.

Daardoor is *dukkha* inherent aan alle gewaarwordingen, onverschillig of ze aangenaam, onaangenaam of neutraal zijn. Zelfs een neutrale gewaarwording wordt *dukkha* als de beoefenaar er de vergankelijke aard niet van onderkent.

Verlangen (zowel begeerte = willen; als afkeer = niet willen) is niet alleen de oorsprong van *dukkha* (*P. samudaya dukkha*), het is synoniem voor *dukkha* zelf.

Telkens wanneer er verlangen ontstaat, ontstaat er hechting (*P. viraga*). En uit hechting ontstaat *dukkha*. Méér: hechting is niet énkél de voorwaarde voor *dukkha*; hechting is *dukkha* zélf.

Zodra verlangen ontstaat, verliest de *dhammanuvatti* zijn/haar evenwicht van geest, raakt geïrriteerd en ervaart onvermijdelijk *dukkha*.

Alle gewaarwordingen staan synoniem voor *dukkha* wanneer onze respectievelijke (geconditioneerde) reacties (*P. sankhara's*) erop resulteren in verlangen. Alle gewaarwordingen, of het nu aangename, onaangename of neutrale ervaringen zijn, worden synoniem met *dukkha* beschouwd wanneer ze geconditioneerde reacties (*P. sankhara's*)<sup>57</sup> ontwikkelen op basis van verlangen en gehechtheid.

Het komt er dus op neer dat de *dhammanuvatti* zich helder bewust wordt van en met diep inzicht de ware aard van de gewaarwordingen ervaart en in zichzelf realiseert.

Wat betekent dit concreet?

Dat hij zijn beoefening erop richt om geen *sankhara's* van verlangen en afkeer te ontwikkelen op zijn gewaarwordingen. Tot zijn/haar gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) de perfectie bereikt. Een *parami* wordt. Een hele opdracht. Maar een levenstaak die tot bevrijding leidt.

Dank voor deze vraag. Ze raakt de kern van onze beoefening.





## Gelijkmoedigheid als levensstijl (1)

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

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

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

Gelijkmoedigheid is gebaseerd op het inzicht, op de diepe wijsheid dat alles voortdurend verandert en uiterst vergankelijk is (*P. anicca*). Aan alles komt ooit een einde, dus wat is eigenlijk de werkelijke betekenis van wat we hier doen?

Waar maken we ons zorgen over als alles uiteindelijk toch verdwijnt? Gelijkmoeidigheid is de 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. Het is gewoon de werkelijkheid. *Yatha-bhuta*. En ons (ingebeeld persoonlijk) standpunt of geloof is daarin van géén énkele tel of waarde.

Gelijkmoeidigheid bekijkt de zintuigen, de zintuiglijke objecten en het zintuiglijk bewustzijn zonder enig oordeel. Het oog is slechts zintuig, het object slechts vorm en het be-

wustzijn slechts visueel bewustzijn. Zowel oog, object als bewustzijn zijn vergankelijk. Hetzelfde geldt voor oor, neus, tong, lichaam en geest...

Wanneer we ons laten meeslepen in het verhaal en oordelen over het aangename resp. onaangename karakter van een ervaring, kunnen we geen afstand bewaren en niet waarnemen wat er wérkelijk is. Dan kunnen we ook niet de vergankelijkheid inzien van deze ervaring. Gelijkmoedigheid daarentegen doorbreekt deze illusie en onthult de vergankelijkheid in haar naakte essentie. De ware aard van de dingen.

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

Ayya Khema:

*• De vierde jhana wordt heel vaak met gelijkmoedigheid aangeduid. Dit komt omdat in dit meditatieve stadium het centraal staan van het ego veel minder sterk wordt. (...)*

*Als de ik-illusie minder is, wordt het een stuk eenvoudiger gelijkmoedig te zijn. ♪*

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

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

De combinatie van *upekkha* en *vimutti* is uitzonderlijk mooi omdat ze elkaar aanvullen en versterken.

*Upekkha* helpt bij het cultiveren van een innerlijke houding van gelijkmoedigheid en acceptatie, zelfs te midden van uitdagende externe omstandigheden. Het helpt de beoefenaar om los te laten en niet te worden meegesleept door de ups en downs van het leven.

*Vimutti* is het uiteindelijke doel, de bevrijding uit *dukkha* en de realisatie van diepe innerlijke vrede en vrijheid.

*Upekkha* bereidt de geest voor op *vimutti* door het cultiveren van een evenwichtige en onbevooroordeelde houding, terwijl *vimutti* het ultieme resultaat is van het overstijgen van alle beperkingen en het bereiken van totale bevrijding.



## Gelijkmoedigheid als levensstijl (2)

### Vraag:

• *Ik las het artikel 'Gelijkmoedigheid als levensstijl'. Er rees bij mij wel een vraag bij het lezen er van. Op welke manier dragen de drie andere gemoedstoestanden (P. brahmavihara's) bij aan de omvattende gemoedstoestand van de gelijkmoedigheid?*

*Of wat is de onderlinge relatie of werking tussen deze vier gemoedstoestanden? Als ik het stuk over gelijkmoedigheid las, dacht ik eerst: klopt, maar waar verschilt het van nihilisme? Echter komen daar dan de drie andere gemoedstoestanden die er toch een 'moraliteit'/zachtheid/of betekenisgevende invulling en balans aan geven.*

*Nog anders gesteld: waarom mededogen oefenen als alles illusie of verhaal is? Waarom een verhaal van liefdevolle vriendelijkheid binnen een onwerkelijk verhaal? Is medevreugde niet evenzeer een reactie/verhaal? •*

### Antwoord:

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

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

Hierdoor transcendeert *upekkha* a.h.w. de eerste drie *brahmavihara*'s.

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

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

Dit leidt ertoe dat de *brahmavihara* van gelijkmoedigheid de meest geïntegreerde bewustzijnstoestand is en het minst bevooroordeelde beeld van andere wezens bij de beoefenaar oproept.

Of anders gezegd: de minste dualiteit met zich brengt): de mentale houding van gelijkmoedigheid straalt met *metta*, *karuna* en *mudita* naar álle wezens, zonder enige voorkeur en zonder afkeer. De wortels van gelijkmoedigheid zijn immers de afwezigheid van verlangen, van afkeer en van onwetendheid waardoor 'worden' (*P. bhava*) geëlimineerd wordt.

Specifiek naar mededogen toe: *karuna* is geen synoniem voor medelijden. Bij medelijden staat de 'ik'-persoon centraal. Medelijden wordt gereflecteerd door de spiegel van het 'ik'. Bij mededogen is de *dhammanuvatti* verbonden met het leed en het lijden van álle andere levende wezens. In *dukkha* is de beoefenaar—net zoals *Avalokiteshvara*, de *bodhisattva* van het mededogen—één met hen.

In deze onderlinge verbondenheid van alles-met-iedereen bestaat er—in de loop van de miljarden existenties die we samen doorgemaakt hebben—geen enkel levend wezen met wie wij niet op enig tijdstip enige relatie gehad hebben.

Dit is waar de Boeddha in de eerste nachtwake vóór zijn ontwaken metaforisch naar verwijst, wanneer hij zich ‘*zijn vorige levens herinnerde*’ (*P. pubbenivasanussati*).<sup>58</sup> Waar hij het eeuwige ‘proces’ van ontstaan en vergaan onderkent. Waar hij inzicht verwerft in de loze begrippen van geboorte en dood. *Ajata* en *Amata*.

Mededogen bezit hierdoor een universeel karakter en straalt doorheen het hele universum. Zonder enig onderscheid. Daardoor kan gelijkmoedigheid geen synoniem zijn voor onverschilligheid. En zeker niet voor nihilisme. Dit is een verkeerde opvatting (*P. miccha ditthi*). Een dwaalweg.

Trap niet in deze val.



## Ontwaken. Wakker worden (1)

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

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

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

Eén zijn met het proces is voldoende.



## Ontwaken. Wakker worden (2)

### Vraag:

‘ Is verlichting, ontwaken, nibbana en aanverwanten een staat die komt en gaat? Kan/moet men ook terug onverlicht geraken? Of is er soort singulariteit waar men naartoe evolueert? ’

### Antwoord:

Wakker worden (ontwaken, verlichting) is een inzicht dat voor altijd verworven is. Het is het transformerende inzicht in de natuurlijke aard van alle dingen: vergankelijk, onbevredigend en zelfloos (*P. tilakkhana*).

De gerealiseerde *dhammanuvatti* ziet en wéét (*P. janami passami*) dat er geen ‘ik’; ‘mij’ of ‘mijn’ (*P. sakkaya-ditthi*) bestaat. Hij wéét dat het *namarupa*-complex slechts een conglomeraat is van de vijf aggregaten van toe-eigening (*P. khandha*’s). Hij wéét dat dit separate ‘ik’ gewoon een illusie, een begoocheling—een fantoom—is van zijn eigen bewustzijn.

Er is énkél een proces van ontstaan en vergaan—een permanente energiestroom; een voortdurende flow van transformerende energie-partikels (*P. kalapa*’s).

Er bestaat géén dood in de ultieme zin van het woord vermits er geen einde komt aan deze transformatieve stroom van energie waar niets verloren gaat. Ondanks en bovenover het feit dat er geen enkele onafhankelijke, substantiële kern (los van het Geheel) kan gevonden worden in de samenstellende *khandha*’s.



Er is géén ‘ik’. Hoe kan er dan een ‘dood’ bestaan van dit onbestaande ‘ik’. Dit geldt voor álle verschijnselen: zij zijn leeg; zij bezitten geen enkele autonome, afzonderlijke, stabiele kern. Met andere woorden: geen énkél fenomeen bestaat separaat van het Geheel.

Wie of wat kan er dan finaal ‘dood’ gaan?

De *dhhammanuvatti* ziet en wéét dat wat hij—conceptueel—‘sterven’ noemt, énkél het uit elkaar vallen is van de samenstellende lege bestanddelen.

Hij ziet en wéét dat dit gebeurt wanneer de oorzaken (*P. hetu*’s) en voorwaarden (*P. paccaya*’s) zich op een bepaald moment wijzigen. Het zijn bijgevolg énkél lege bestanddelen, componenten, die uit elkaar vallen, terwijl het proces van ontstaan en vergaan gewoon zijn (eeuwige!) natuurlijke gang gaat. Niets wordt vernietigd. Niets kán vernietigd worden. Net zoals een waterdruppel in de golf finaal terugkeert naar de oneindigheid van de oceaan.

In dezelfde optiek ziet en wéét de *dhhammanuvatti* dat er geen geboorte is. Geboorte en dood zijn slechts concepten van zijn geest. Het zijn begoochelingen die voortkomen uit het menselijke bewustzijn dat zichzelf *per se* een separate plaats wil toemeten in het geheel; die zichzelf—uiteraard volkomen illusoir—zelfs een onafhankelijke ziel droomt en dit dogmatisch ook nog wil gelóven, opdat er toch maar íets van dat (volkomen onbestaande) ‘ik’ zou overblijven.

Hoe kan een *dhhammanuvatti* dit inzicht realiseren?

Door zich niet meer te identificeren met dat ‘ik’-fantom en uiterst opmerkzaam (*P. sati*) én gelijkmoedig (*P. upekkha*) álle verschijnselen die zich aan hem presenteren in het

hier-en-nu te observeren.. *Yatha-bhuta nana dassana*. As it is. In dít moment. En van moment-tot-moment. Van het NU-moment in het NU-moment naar het NU-moment.

Opmerkzaamheid én gelijkmoedigheid leiden de *yogi* automatisch tot bevrijding (*P. vimutti*) uit de cyclus van onwetendheid, verlangen (eeuwigheid) en afkeer (doodsangst).

Verder twijfelt (*P. vicikiccha*) de beoefenaar absoluut niet meer aan de doeltreffendheid van de *Dhamma* om zijn ellende en onvrede (*P. dukkha*) te vernietigen.

En tenslotte ziet en wéét hij dat het fel verspreide geloof dat men door het simpel uitvoeren van ritën en/of rituelen (*P. silabbata-paramasa*) het bewustzijn kan zuiveren een compleet zinloze handeling is.

Samengevat: De *dhammanuvatti* vernietigt (a) het geloof in zijn 'ik'; (b) zijn verlangen naar ritën en rituelen en (c) zijn twijfel. Dit is *the point of no return*. Hierdoor betreedt de *yogi*—metaforisch—de stroom. De beoefenaar wordt 'stroombetreder' (*P. sotapanna*).

Stroombetreding (*P. sotapatti*) vormt de eerste realisatie van het Pad-bewustzijn ('kennis van het Pad'). Deze ervaring van stroombetreding is plóts, spontaan, onverwachts, manifest, spiritueel verlichtend én diep transformerend.

Eénmaal de *dhammanuvatti* het inzicht van 'kennis van het Pad' bereikt heeft en *sotapanna* geworden is er géén weg meer terug. Het betreden van de stroom markeert het punt in de spirituele ontwikkeling van de *yogi* waar het verliezen van het inzicht (en het verlaten van het pad) niet langer mogelijk is. Het is een verworven inzicht. Het kenmerk van een stroom is om te stromen. Alles wat de stroom binnenkomt, wordt met de stroom meegevoerd. Op dezelfde manier

stroomt de *sotapanna* onverstoord naar zelfrealisatie (*P. nibbana*).

Een stroombetreder twijfelt niet meer; hij ziet en wéét gewoon. Hij heeft niemand (geen leraar) nodig om deze realisatie te bevestigen: hij is zijn eigen autoriteit. Zijn eigen meester. Hij vertrouwt volledig op zichzelf.

Alles is voor hem helder en simpel. Het is gesteund op zijn eigen experiëntiele ervaring (*P. paccanubhoti*). Deze ervaring (die niet onder woorden te brengen is) heeft geen esoterisch karakter. Integendeel. De *dhammanuvatti* ziet en wéét de dingen 'gewoon' zoals ze zijn. Ongeconditioneerd.

Bij nadere beschouwing verbaast het de stroombetreder dat het zolang geduurd heeft voordat hij dit essentiële inzicht verworven heeft. Het manifesteerde zich heel de tijd vlak voor zijn ogen en hij zag het niet.

Tenslotte nog dit: de Boeddha omschreef *nibbana* als volgt:

- *Voor wie zich ergens aan vastklampt is er instabiliteit.*
- Voor wie zich nergens aan vastklampt is er stabiliteit.*
- Als er stabiliteit is, is er sereniteit.*
- Als er sereniteit is, is er geen dualiteit.*
- Als er geen dualiteit is, is er geen komen en gaan.*
- Als er geen komen en gaan is, is er*  
*noch dood, noch geboorte.*
- Als er noch dood, noch geboorte is,*  
*is er noch 'hier',*  
*noch 'voorbij,'*  
*noch 'tussen de twee'.*
- Dit is het einde van dukkha. •*



## Alles wat onderhevig is aan ontstaan...

### Vraag:

Van een *kalyanamitta* krijg ik de vraag op mijn vorig bericht over *anicca* in welke context de zin “*Alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan*” in de *Dhammacakkappavattana Sutta* voorkomt.

### Antwoord:

Ik ben heel blij met deze vraag omdat de twee eerste voordrachten van de Boeddha in het Isipatana in Sarnath de essentie van de *buddhasasana* bevatten. De tekst van deze twee *sutta*'s is dan ook méér dan aanbevolen lectuur.

59

De zin '*Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan*' bevindt zich op de plaats waar de Boeddha het *Dhamma*-wiel in beweging zet.

Het relaas gaat als volgt:

• *Zo sprak de Verhevene. En de Vijf Gezellen waren tevreden en verheugden zich in de woorden van de Verhevene. En terwijl deze sutta gegeven werd, verscheen in de Eerwaarde Kondanna het zuivere en onbezoedelde weten van de Dhamma: 'Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan' •*

Vervolgens krijgen we een lyrische opsomming dat het *Dhamma*-wiel door niemand zal gestopt worden, wat ontegensprekelijk een latere toevoeging is aan de *sutta*.

Maar wat dan volgt is uiterst belangrijk:

- *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. ' ॐ*

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' ॐ*

Dit verwijst rechtstreeks naar stroombetreding. *Sotapatti*. Het gebeurt plóts, het is manifest én expliciet. Dit is de sleutel!

Het is dít wat door de *dhammanuvatti* moet gerealiseerd worden. En niets anders.



## Observeer aandachtig

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

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

Zie de intentie achter de dingen. De achterliggende waarheid. Maar ook de begoocheling. De leugen. Kijk niet weg.

Ga zélf achter de feiten aan. Verhef je stem. Wees moedig in je denken, spreken en handelen. Denk met je hart. Niet met je gewaarwordingen en gevoelens die bol staan van de *sankhara's*. Dan zullen ook je woorden en daden liefdevol zijn.

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

Observeer daarom aandachtig. Altijd. Laat je niet ringeloren door de schone schijn. Door de hardst roepende. Door de sluwste. Door de meest begaafde.

Op jouw inzicht komt het aan. Jouw wijsheid. Datgene wat jij ervaart. Jij.



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

Blijf bewust in- en uitademen.

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

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

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

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

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

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

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

De beoefenaar die dit in zichzelf realiseert betreedt de stroom (*P. sotapatti*). Is een stroombetreder (*P. sotapanna*).

Hij/zij bevrijdt zich van zijn/haar geloof in 'persoonlijkheid' (*P. sakkaya-ditthi*); van gehechtheid aan regels en ritueel (*P. silabbata-paramasa*) en van sceptische twijfel (*P. vicikiccha*).





## Zelfrealisatie

### Vraag:

• *Wat is Zelfrealisatie als er geen Zelf bestaat?* •

### Antwoord:

In het Theravada boeddhisme wordt de notie van 'Zelf' beschouwd als een illusie, als een concept dat voortkomt uit onwetendheid en gehechtheid.

Volgens de leer van het Theravada boeddhisme is er geen blijvend, onveranderlijk en autonoom 'zelf' dat losstaat van de rest van het bestaan. Deze overtuiging wordt aangeduid als *anatta*, wat vaak vertaald wordt als 'niet-zelf' of 'afwezigheid van een blijvend zelf'.

In het licht van *anatta* moet de vraag 'Wat is Zelfrealisatie als er geen Zelf bestaat?' dus enigszins anders begrepen te worden.

Zelfrealisatie verwijst naar het inzicht in de aard van het bestaan en het overwinnen van de illusie van een afgescheiden en blijvend 'zelf'. Het gaat om het direct ervaren en begrijpen van de vergankelijkheid (*P. anicca*), de onderlinge afhankelijkheid (*P. paticca samuppada*) en het lijden (*P. dukkha*) dat inherent is aan het bestaan.

Zelfrealisatie in het Theravada boeddhisme omvat het ontwikkelen van inzicht (*P. panna*) door middel van meditatie en de beoefening van de acht factoren van het Middenpad: juiste visie, juiste intentie, juiste spraak, juist handelen, juist levensonderhoud, juiste inspanning, juiste opmerkzaamheid en juiste concentratie.

Door middel van meditatieve oefeningen zoals *vipassana* (inzichtsmeditatie), ontwikkelt de *dharmmanuvatti* een diepgaand inzicht in de aard van alle verschijnselen, inclusief in de aard van het 'zelf'-loze bestaan.

De beoefenaar realiseert dat alles, inclusief lichaam en geest, voortdurend verandert en onderling afhankelijk is. Dit inzicht leidt tot bevrijding van gehechtheid, lijden en de cyclus van wedergeboorte.

Kortom, in het Theravada boeddhisme verwijst Zelfrealisatie naar het verwerkelijken van de afwezigheid van een blijvend, autonoom 'zelf' en het verkrijgen van inzicht in de ware aard van het bestaan.

Het is een bevrijdingspad uit *dukkha* door het cultiveren van inzicht en door het vernietigen van de illusies van het ego en de gehechtheid aan een vermeend 'zelf'.

Lees in dit verband ook het hierop volgend bericht.



## Uit niet-zelf vloeit wijsheid en mededogen voort

In de *Anatta-lakkhana Sutta* verhaalt de Boeddha hoe hij 'met zijn goddelijk oog' <sup>60</sup> zag dat niets een onveranderlijke kern bezit. *Anatta*. Dat alles uiterst vluchtig is en niet substantieel. Hij zag dat alle verschijnselen 'leeg' (*P. sunna*) zijn aan een eigen onafhankelijk zelf: de lege en niet-substantiële natuur van alle fenomenen, van alle *dhamma*'s.

*Anatta* <sup>61</sup> is de diepe werkelijkheid die ten grondslag ligt aan alle verschijnselen. In geen enkel verschijnsel kan een 'zelf' aanwezig zijn vermits elk fenomeen voor zijn ontstaan, bestaan en vergaan afhankelijk is van een multitude aan oorzaken en voorwaarden.

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

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

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

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

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

Op boosheid kan je geen beoefening bouwen. Wanneer je, zoals Avalokiteshvara, bereid bent om te kijken met je hart, wordt het lijden in al zijn facetten duidelijk zichtbaar.

Bereidheid om te kijken met liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*) is bereidheid om die pijn ook onder ogen te zien én te trachten ze te lenigen. Net zoals Avalokiteshvara zijn elf gezichten en zijn duizend armen mededogend ontvouwt.



## Dhamma is één

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

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

*Dhamma* laat zich niet opdelen in verscheidenheid. Er is slechts één natuurwet. De eeuwige wet. Het is de 'universele wet': onmetelijk, onpersoonlijk en onpartijdig. *Dhammo sanantano*.

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

Hier associeert de Boeddha deze kenmerken met *Dhamma*—de natuurwet, de kosmische wet. Op deze manier verleent hij het natuurlijke proces dat het bestaan beheerst een compleet *goddelijke* status.

Er valt geen essentieel onderscheid te onderkennen tussen de veelheid aan boeddhistische scholen, strekkingen en stromingen. Je kan het een andere naam geven; anders benoemen. Je kan een andere methode gebruiken om het te duiden. Of het een andere interpretatie geven. Maar ondanks al deze zogenaamde decalages blijft de finaliteit dezelfde.

Wat erop wijst dat de verschillende boeddhistische scholen slechts vaardige hulpmiddelen (*P. upaya*'s) tot ontwaaken zijn. Het zijn voertuigen (*P. yana*'s) naar zelfrealisatie (*P. nibbana*) toe. Niets meer. Niets minder. Op deze manier

beschouwd, taxeert een alerte beoefenaar ze op hun juiste waarde.

Al deze boeddhistische stromingen, strekkingen en lineages vertrekken uit dezelfde bron. Maar ze benaderen de *buddhasasana* vanuit een verschillend perspectief. Daar is niets mis mee, zolang de *dhammanuvatti* 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 in o.m. de *Kalama Sutta*. Op deze manier beschouwd vergroten de verschillende boeddhistische stromingen niet enkel het inzichtelijk draagvlak, maar dragen zij bij tot het uitdragen van de *Dhamma* zelf.

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

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

De uiterlijke vormen waarvan ze zich bedienen om de *Dhamma* uit te dragen raken evenwel de essentie niet.

De *dhammanuvatti* die hier doorheen kijkt, krijgt de eenheid van *Dhamma* te zien. De kwintessens van de Leer. Wat er écht toe doet. Wat voorbij decor & decorum gaat. Voorbij het dogmatische, het sektarische, het onbedoelde, het verkeerd begrepene. Kortom: voorbij het 'ik'.

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

De *buddhavacana*—het woord van de Boeddha—staat voor het experiëntieel ervaren van het Proces, de natuurwet, de kosmische wet.

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

*Dhamma* is ervaringsinzicht. Daardoor laat het zich niet in structuren gieten. Niet in stromingen, tradities en lineages. Dat zijn slechts interpretaties van woorden en concepten. Afgietsels van inzicht. Maar géén *Dhamma*.

Identificeer je daarom niet met structuren. Wandel ervan weg. Resoluut. Ze sporen niet met inzicht. Ze conformeren niet met de ware aard van de dingen. Niet met *yathabhuta*.

Geef onwetendheid geen kans. Laat je niet meeslepen door ook maar enige tweedeling. Nooit. Loop niet achter zulke hardroepers in de woestijn. Zij volgen de Boeddhaweg niet. Zij hanteren andere agenda's.

Een dogmatische, sektarische benadering is niet het Pad van de Boeddha. Is niet de Middenweg. *Dhamma* is één. *Ekayana*: universele *Dhamma*. *Dhamma* heeft maar één smaak. De smaak van bevrijding. *Vimutti*. Point final.

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





## Dhamma is geen religie

De Boeddha was niet de grondlegger van een religie. Hij zei dat de oorsprong van de wereld slechts de *zó-heid* van de dingen is, de universele natuurwet. De kosmische wet. *Dhamma*. De mens moet (zonder zich hierover verder metafysische vragen te stellen) simpelweg zijn plaats in de wereld *accepteren* en zichzelf, zoals alle andere dingen, bezielt of onbezielt, als een samenstellend, maar permanent veranderend onderdeel zien.

Rhys Davids:

- *In ieder individu, zonder één uitzondering, veranderen de verhoudingen tussen alle samenstellende delen continu, zodat het individu voor geen twee opeenvolgende momenten hetzelfde is.*

*Zodra er sprake is van onderscheid, is er ook sprake van uit elkaar vallen, desintegratie; er kan geen individualiteit zijn zonder een samenstellen; er kan geen samenstellen zijn zonder een worden; er kan geen worden zijn zonder een anders, zichzelf onderscheidend worden; en uiteindelijk, er kan geen onderscheidend worden zijn zonder desintegratie, een vervallen, een voorbijgaan, welke zich vroeger of later onontkoombaar zal voltooien. ॑*



## Vrij Onderzoek

In de *Kalama Sutta* <sup>62</sup> lees je het volgende:

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

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

In de *Kalama-Sutta* onderwijst de Boeddha zijn criteria om de ware *Dhamma* te onderscheiden van valse leringen.

Hij predikte deze weergaloze ode aan het Vrij Onderzoek in het godvergeten plaatsje Kessaputta, de toenmalige hoofdstad van de *Kalama*-stam.

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

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

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

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

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

Vrij Onderzoek in boeddhistisch perspectief is het persoonlijk, experiëntieel, penetrerend onderzoek naar de vergankelijke, onbevredigende en zelfloze (onstabiele) aard van alle verschijnselen (in de eerste plaats van de *khandha*'s:

ons lichaam, ons bewustzijn, onze perceptie, onze gewaarwordingen en onze geconditioneerde reacties).

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

Bevrijding kan de *dhammanuvatti* slechts verwerven door persoonlijk inzicht. Een beoefenaar kan onmogelijk bevrijd worden door (de gedachten, woorden en handelingen van) iemand anders.



## Wees je eigen leraar

Ajahn Chah: <sup>63</sup>

• *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.* •





## VOETNOTEN

<sup>1</sup> Er is overigens ook nog de Planck-temperatuur, de maximale temperatuur. Deze bedraagt  $1,42 \times 10^{32}$  K. Zeer warm. Je hebt verder ook nog de Planck-massa, de grootst mogelijke massa die één enkel energie-pakketje (kwantum) kan hebben. Vergeten we tenslotte ook niet die andere bovengrens: de snelheid van het licht is begrensd op ongeveer 300000 km/s.

<sup>2</sup> verstrengeling: 'entanglement (E.)

<sup>3</sup> *Creatio ex nihilo*: Schepping uit het niets. Om het met Heidegger te zeggen: "Das Nichts selbst nichtet". Het Niets zélf 'nietst', creëert, scheidt.

<sup>4</sup> *Everything Everywhere All at Once*.

<sup>5</sup> De maaltijd in de microgolfoven warmt op, ook al zit niemand daarnaar te kijken.

<sup>6</sup> Quantum nonlocality werd ook experimenteel vastgesteld.

<sup>7</sup> Indra's net.

<sup>8</sup> Laten we vermijden wat de arme Tolstoj overkwam, zoals Christophe Vekeman beschrijft in zijn boekbespreking van Stefan Zweig's biografie over de beroemde schrijver Tolstoj:

"Tot zijn vijftigste ongeveer geniet de gelukkig getrouwde, zeer beroemde, rijke schrijver van onder andere Oorlog en vrede, vader van vele kinderen ook, met volle teugen van zijn faam, van zijn gezin, zijn geld en gezondheid. Op een keer 'verwoordt hij' zelfs, schrijft Zweig, 'in een brief het meest roekeloze dat een mens kan zeggen: "Ik ben volmaakt gelukkig."' En plots, het volgende moment reeds, als het ware, behoort al dat geluk tot het verleden en wordt de schrijver geplaagd door sombere, depressieve, zelfs suïcidale gevoelens en gedachten.

Hoe kan dit, wat is hem overkomen? Wat is er gebeurd? 'Het angstaanjagende antwoord is: Niets!' Of anders: 'Tolstoj heeft achter de dingen het Niets gezien (...) het eeuwige Niets achter ons kortstondige Zijn.' Dat is wat er gebeurd is, schrijft Zweig, die lijkt te spreken uit eigen ervaring wanneer hij ons mededeelt: 'Iemand die eenmaal in deze onuitsprekelijke afgrond heeft gekeken kan zijn blik niet meer afwenden, alles wordt zwart vanbinnen, zijn leven verliest kleur en glans. (...) Verwelkt en zonder waarde ontglippen de dingen het zojuist nog zo rijke gevoelsleven; roem wordt het najagen van lucht, kunst een narrenspel, geld het slijk der aarde en het eigen goed gezonde en ademende lichaam een behuizing voor de wormen'."

<sup>9</sup> *Sapere aude* (L.): letterlijk: 'Durf te weten'. 'Heb de moed om te denken'. De uitdrukking moedigt individuen aan om onafhankelijk te denken, hun verstand te gebruiken en kritisch na te denken over zaken in plaats van klakkeloos dogma's of autoriteiten te volgen.

'*Sapere aude*' benadrukt het belang van individuele vrijheid, rationeel denken en het vermogen om de wereld te begrijpen zonder blinde gehoorzaamheid aan traditie, religieuze doctrines of heersende machten. Het is een ode aan intellectuele nieuwsgierigheid; aan onafhankelijk denken en aan het streven naar kennis en waarheid.

<sup>10</sup> *patisothagami* (P): tegen de stroom ingaan. Dit zijn personen met een niet-dogmatische instelling. Met een tegendraadse en eigenwijze ingesteldheid. Mensen met een vrijheid-scheppende, niets aannemende, alles zelf aftoetsende en onderzoekende houding. Het zijn vrijdenkers. Libertijnen. Een uiterst aparte, zeldzame categorie. Maar het voelt zo goed om zulke mensen te ontmoeten en in hun gezelschap te vertoeven.

Het antoniem van *patisothagami* is *anusothagami* (P): meegaan met de stroom; zich laten meedrijven. Meelopers.

<sup>11</sup> *vipassana* (P) betekent letterlijk: 'de dingen zien zoals ze werkelijk zijn'. Dit 'zien' vergt helder begrip in de drie karakteristieken (P. *tilakkhana*) van alle geconditioneerde fenomenen, namelijk: inzicht in de vergankelijkheid (P. *anicca sammasana nana*); inzicht in de onbevredigdheid (P. *dukkha sammasana nana*) en inzicht in de zelfloosheid (P. *anatta sammasana nana*) van alle fenomenen.



<sup>12</sup> De twaalf schakels van Afhankelijk Ontstaan zijn: (1) Onwetendheid (P. avijja): Het niet kennen van de ware aard van de realiteit, zoals de Drie Karakteristieken van het bestaan (anicca, dukkha, anatta); (2) Samenkomst van voorwaarden (P. sankhara): De neiging om reactieve mentale formaties te vormen als reactie op onwetendheid; (3) Bewustzijn (P. vinnana): Het bewustzijn van de objecten en gebeurtenissen in de wereld, gebaseerd op de voorwaarden uit de vorige schakel; (4) Mentale en fysieke vormen (P. nama-rupa): De geestelijke en materiële aspecten van het bestaan die zich ontwikkelen als gevolg van bewustzijn; (5) Zes zintuigbases (P. salayatana): De zes zintuigen en hun objecten (oog-gezicht, oor-geluid, neus-geur, tong-smaak, lichaam-aanraking, geest-objecten); (6) Contact (P. phassa): Het samenkomen van zintuigen, zintuigobjecten en bewustzijn; (7) Gevoelens (vedana): De reacties op de zintuiglijke ervaringen, die als aangenaam, onaangenaam of neutraal kunnen ervaren worden; (8) Verlangen (P. tanha): Het verlangen of de begeerte naar aangename ervaringen en de afkeer van onaangename ervaringen; (9) Vastklampen (P. upadana): Het vasthouden aan verlangen en begeerte, en identificatie met gehechtheden; (10) Worden (P. bhava): Het proces waarbij begeerte leidt tot wedergeboorte in verschillende levensvormen; (11) Geboorte (P. jati): De daadwerkelijke wedergeboorte in een bepaalde levensvorm; (12) Ouderdom en dood (P. jara-marana): Het verouderen en uiteindelijk sterven van het individu in die levensvorm.

<sup>13</sup> De dungchen is een traditioneel Tibetaans blaasinstrument dat gebruikt wordt in Tibetaanse rituelen en ceremonies. Dit instrument speelt een belangrijke rol in Tibetaanse boeddhistische ceremoniën en wordt gebruikt in kloosters en kloosterfestivals, waar het bespeeld wordt als onderdeel van de rituele muziek die wordt gebruikt om devotionele sferen te creëren, gebeden te begeleiden en de aandacht van de gelovigen te trekken. Het geluid van de dungchen wordt beschouwd als zuiverend en helend en wordt geassocieerd met het oproepen van spirituele krachten en het wekken van aandacht voor de leringen van het boeddhisme.

<sup>14</sup> Deze uitspraak wordt toegeschreven aan de Indiase spirituele leraar Sri Sri Ravi Shankar.

<sup>15</sup> paccanubhoti (P): het begrip wordt vaak gebruikt in de context van de boeddhistische leer om aan te geven dat iets ten volle begrepen, gerealistiseerd of experiëntieel ervaren wordt. Het duidt op een diepgaande en directe ervaring van de waarheid, inzicht of bevrijding. Paccanubhoti verwijst naar een intens, diepgaand en volledig ervaren of begrijpen van een bepaald aspect van de boeddhistische leer of spirituele praktijk.

<sup>16</sup> Anicca is één van de drie karakteristieken (P. tilakkhana) van het bestaan in het boeddhisme, samen met dukkha (lijden) en anatta (niet-zelf).

<sup>17</sup> Panna verwijst naar een helder begrip en diep inzicht in de aard van het bestaan, in de waarheid en de essentie van het zelf. Panna verwijst naar inzicht in de drie kenmerken van het bestaan (P. tilakkhana): vergankelijkheid (P. anicca), onbevredigdheid (P. dukkha) en niet-zelf (P. anatta). Het wordt gezien als de apotheose van de drie essentiële aspecten van de weg naar verlichting, samen met ethiek (P. sila) en meditatie (P. samadhi).

<sup>18</sup> *Acalam sukham*: een epitheton voor bevrijding uit dukkha, voor zelfrealisatie, voor nibbana... Het is de 'gelukzalige ruimte' waar de tsunami's van onwetendheid, verlangen en afkeer van de zintuiglijke wereld geen enkele vat op hebben.

<sup>19</sup> 'je Derde Oog': het is jouw oog van transcendentie waarneming, dat naar binnen kijkt en ziet en wéét. Het is jouw oog van wijsheid (P. dibbacakkhu). Je kunt de waarheid alleen zien als jouw oog van wijsheid helder is. Dit oog van wijsheid neemt onwetendheid weg—'neemt het stof op de oogleden weg'—d.i. het laat je de wijsheid van vergankelijkheid (P. anicca) zien in én van alle geconditioneerde dingen, waardoor het verlangen (P. tanha) en de hechting (P. viraga) naar deze tijdelijke verschijnselen verdwijnt. Jouw derde oog wéét en ziet. Wéét en ziet wat is. *Janami passami*.

<sup>20</sup> realiseren = herkennen, erkennen en er één mee worden. *Pariyatti* → *Pativedha*.

<sup>21</sup> De sutta's van het achtste hoofdstuk van de Udāna getuigen allemaal van een heerlijke, uitzonderlijk inzichtelijke, spirituele diepte. Dit zijn zonder meer de geïnspireerde woorden van een Sammasambuddha. Lees ze, geniet er van, laat ze in je doordringen.

Mijn integrale vertaling van de Udāna, vanuit het Pali naar het Nederlands, samen met omstandige uitleg, kan je vinden op de Ehipassiko Academie door het aanklikken van volgende link. De hier besproken sutta's vind je op p. 187 e.v. — <https://yatha-bhuta.com/.../uploads/2022/05/Tekst-Udana.pdf>

<sup>22</sup> *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 vanzelf-gaan'. Handelen behoeft geen analyse, geen weten, geen oplossing, geen 'doel', geen intentie. Het gaat vanzelf. Spontaan.

<sup>23</sup> Larry Ward, *Ontwaken tot de Apocalyps*.

<sup>24</sup> *Sammasambuddha (P.): letterlijk: 'de volkomen Ontwaakte, die volledig uitgedoofd, het parinibbana is binnen gegaan'. Het is een veelvuldig gebruikt epitheton voor de Boeddha.*

<sup>25</sup> *mala (P.): een gebedssnoer ter ondersteuning van een bepaalde gedachte-inhoud, een soort vormelijke mantra, een dharani (een hulpmiddel dat geacht wordt om de aandacht gaande te houden, maar gemakkelijk kan verworpen tot een weinig inzichtelijk gewoontepatroon indien het niet gebeurt onder deskundige sturing en leiding. In de Pali-suttateksten heeft het begrip 'mala' een negatieve connotatie wanneer verwezen wordt naar het vedische begrip: mala → malaka = onzuiver, bezoedeld. in de betekenis van 'een onzuivere wortel'.*

<sup>26</sup> *upadhi (P.): het substraat, de brandstof die de uitdoving van het vuur—i.c. onwetendheid, verlangen en afkeer—belet.*

<sup>27</sup> *tilakkhana (P) → ti + tilakkhana: ti = drie; tilakkhana = kenmerk, karakteristiek. Tilakkhana = de drie kenmerken van het bestaan, namelijk vergankelijk (P. anicca); onbevredigend (P. dukkha) en niet 'zelf' (P. anatta).*

<sup>28</sup> *De Boeddha noemt 'heilzaam' alles—gedachten, woorden en daden—wat leidt tot bevrijding uit dukkha.*

<sup>29</sup> *Observeer eens aandachtig hoe de 'likes' en 'dislikes' het fundament vormen van het succesverhaal achter de sociale media: Het 'ik' dat constant ziet, hoort, ruikt, smaakt, voelt en denkt... en op deze manier het 'ego' opbouwt en in stand houdt.*

<sup>30</sup> *Dit komt vooral tot uiting in de oudste vroeg-boeddhistische Pali-teksten. De Atthakavagga is hier een schitterend voorbeeld van. Mijn vertaling van deze sutta met annotaties kan je gratis downloaden via deze link: <https://yatha-bhuta.com/atthakavagga/>*

<sup>31</sup> *De eerste twee voordrachten van de Boeddha, met uitleg en annotaties, kan je vinden op de Ehipassiko Academie door het volgen van deze link: <https://yatha-bhuta.com/624-2/>*

<sup>32</sup> *Zie mijn boek over Sotapatti. Gratis te downloaden door het volgen van deze link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Sotapattimagga-1.pdf>*

<sup>33</sup> *Dhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya 56.11*

<sup>34</sup> *Alles wat de Boeddha zou gezegd hebben, weten we immers door wat anderen (menen) gehoord (te) hebben: bijna alle sutta's van de Pali-canon beginnen met de woorden: 'Evam me suttam—Zo heb ik het gehoord'.*

<sup>35</sup> Zie o.m. de Kalama Sutta, Anguttara Nikaya 3.65

<sup>36</sup> Door bhavana-maya panna verwerft de beoefenaar ervaringsgewijs inzicht in de ware aard van de fenomenen (yatha-bhuta). Dit is het experiëntieel ervaren van Dhamma. Dit is, wat de Boeddha in zijn eerste voordracht (Dhammacakkappavattana Sutta) omschrijft als 'het zuivere en onbezoedelde weten van de Dhamma'.

<sup>37</sup> Carse, David, (2006), *Volmaakt Helder Stil Zijn. Voorbij het individuele zelf*, p. 100

<sup>38</sup> Een Mahapurisa (P.) wordt beschouwd als een buitengewoon persoon, iemand met opmerkelijke deugden, wijsheid en verlichting. Het concept benadrukt de mogelijkheid van menselijke verheffing en spirituele vooruitgang op het pad naar bevrijding en verlichting in het boeddhisme.

<sup>39</sup> 'Citta vithi' (P.) is een boeddhistisch begrip dat gebruikt wordt om het proces van bewustzijnsmomenten te beschrijven. Het begrip verwijst naar de opeenvolgende bewustzijnsstromen die zich in een fractie van een seconde in de geest voordoen. Volgens de boeddhistische psychologie en de Abhidhamma wordt bewustzijn gezien als een opeenvolging van momenten die snel en voortdurend op elkaar volgen, en die de basis vormen van onze ervaring.

Elk bewustzijnsmoment vertegenwoordigt een uniek mentaal moment dat ontstaat, opkomt, bestaat en weer verdwijnt. Deze opeenvolgende mentale momenten worden beïnvloed door onze gedachten, emoties, waarnemingen en reacties op de wereld om ons heen. Het begrip 'citta vithi' is belangrijk in de boeddhistische beoefening, omdat het helpt om de aard van de geest beter te begrijpen en te observeren hoe deze voortdurend verandert en beïnvloed wordt door onze innerlijke gemoedstoestanden en externe omstandigheden. Het biedt inzicht in de aard van het bewustzijn en vooral in de onbestendigheid ervan, wat van cruciaal belang is om het concept van niet-zelf (P. anatta) te begrijpen en te ervaren dat er geen permanent, ondeelbaar 'zelf' in de geest te vinden is.

<sup>40</sup> 'avinipata-dhammo' (P.): niet kunnen terugvallen tot lagere niveaus van 'worden', i.c. de zes lagere segmenten van het Levenswiel (het Dierenrijk, het Hellenrijk en het rijk van de Petas, de hongerige geesten). Dit zijn metaforen voor lagere geestestoestanden.

<sup>41</sup> 'niyato' (P.) → niyata = zeker van wat komen zal; verzekerd van wat volgen zal; wat vast is, zeker is.

<sup>42</sup> 'sambodhi-parayano' (P.): sambodhi = het hoogst bereikbare ontwaken, perfecte zelfrealisatie; parayano → parayana = de finaliteit, eindigend in.

<sup>43</sup> De oorzaak ligt in verregaande conditionering. In doelbewuste vervreemding. In een diepe aliënatie van onze natuurlijke aard.

<sup>44</sup> Zie mijn boek: Dubois, Guy, (2019), *Sattha-visuddhi. De Zeven Zuiveringen*. Gratis te downloaden via deze link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Sattavisuddhi.pdf>

<sup>45</sup> 'Tathata' (P.) verwijst naar het concept van 'zo-heid' of 'zo-zijn'. Het is een belangrijk begrip dat gebruikt wordt om de ware aard van alle fenomenen en het bestaan te beschrijven. Het begrip 'tathata' is nauw verwant aan andere boeddhistische termen, zoals 'dharmata' (de ware aard van fenomenen) en 'yatha-bhuta' (de werkelijke aard van de dingen).

'Tathata' verwijst naar de werkelijkheid zoals ze zich voordoet, ongekleurd door onze concepten, interpretaties en gehechtheden. Het gaat om het zien van de dingen zoals ze werkelijk zijn, zonder illusies, verlangens of afkeer.

In het boeddhisme wordt benadrukt dat het begrip 'tathata' essentieel is voor het verwerven van inzicht in de ware aard van het bestaan en in het bevrijdingspad uit dukkha. Het leidt ertoe dat de beoefenaar de veranderlijkheid (P. anicca), onbevredigdheid (P. dukkha) en zelfloosheid (P. anatta) van alle fenomenen begrijpt.

Het begrip 'tathata' helpt de beoefenaar om zich los te maken uit zijn gehechtheid aan concepten, illusies en conditioneringen, en om de realiteit met een open en bewuste geest te omarmen. Door het cultiveren van dit inzicht kan de yogi het lijden verminderen dat resulteert uit gehechtheid en verlangen naar tijdelijke, voorbijgaande dingen.

<sup>46</sup> 'cinmātra-vāsanah' (Skr.): letterlijk vertaald: 'alleen bewustzijn'; 'alleen geest'. 'Cinmātra' verwijst naar het absolute bewustzijn of zuiver bewustzijn, het ultieme realiteit die voorbij alle relatieve fenomenen bestaat. 'Vāsanah' verwijst naar impressies, neigingen of gewoontepatronen in de geest die zich hebben ontwikkeld als gevolg van eerdere ervaringen en acties (Skr. samskaras; P. sankhara's)..

<sup>47</sup> 'mettacittena' (P.) → metta + cittena: metta = liefdevolle vriendelijkheid; cittena = 'met de geest' of 'met het hart'; Het heeft betrekking op de mentale houding of de innerlijke staat van de geest. Mettacittena duidt op de mentale toestand waarin men zichzelf en anderen benadert met een houding van onvoorwaardelijke vriendelijkheid, mededogen en welwillendheid. Het beoefenen van mettacittena speelt een belangrijke rol bij het ontwikkelen van positieve kwaliteiten van de geest en het bevorderen van een vriendelijke en medelevende levenswijze.

<sup>48</sup> 'Nullius in verba' (L.): 'Geloof niet zomaar wat anderen zeggen'. Neem niets aan op basis van autoriteit, traditie of dogma, maar uitsluitend op basis van van onafhankelijk onderzoek, experimenten en observatie. Dit gezegde nodigt ons uit om sceptisch te zijn, kritisch te denken en eigen onderzoek te doen om de waarheid te ontdekken in plaats van klakkeloos aan te nemen wat anderen zeggen. Om zelf te onderzoeken en te overwegen wat waar en juist is.

<sup>49</sup> 'visankhara' (P): wat niet geconditioneerd is; wat niet onderhevig is aan oorzaken (P. hetu's) en voorwaarden (P. paccaya's) voor ontstaan, bestaan en vergaan.

<sup>50</sup> Dhammacakkappavātana Sutta, Samyutta Nikaya 56.11

<sup>51</sup> 'dat door geen enkele vloedgolf kan overspoeld worden': vert. van → yam ogho nabhikirati: yam = dat; ogho → ogha = vloedgolf, tsunami; nabhikirati → na+abhikirati: na = niet, geen; abhikirati → abhi + kirati; abhi = overal; kirati → kir = overspoelen, verzwelgen; kirati = wordt

<sup>52</sup> 'kamogha' (P) → kama + ogha: kama = zintuiglijk verlangen; ogha = golf, vloedgolf.

<sup>53</sup> 'bhavogha' (P) → bhava + ogha: bhava = 'worden'; ogha = golf, vloedgolf.

<sup>54</sup> 'ditthogha' (P) → ditthi + ogha: ditthi = opinies, meningen; ogha = golf, vloedgolf.

<sup>55</sup> 'avijjogha' (P) → avijja + ogha: avijja = onwetendheid; ogha = golf, vloedgolf.

<sup>56</sup> Je kan mijn vertaling van deze sutta lezen via volgende link: <https://yathabhuta.com/het-wiel-van-dhamma-in-beweging/>

<sup>57</sup> Deze geconditioneerde reacties worden in het Pali 'sankhara's' genoemd: ze omvatten al onze mentale en emotionele reacties op onze ervaringen.

<sup>58</sup> 'pubbenivasanussati' (P) verwijst naar de contemplatie van vorige levens of eerdere bestaansvormen. Het is een vorm van meditatie of reflectie waarbij de yogi probeert herinneringen of inzichten op te roepen over vorige levens of voorgaande bestaansvormen. Deze meditatiepraktijk valt onder de bredere categorie van 'anusati', wat zich vertaalt als 'herinnering' of 'contemplatie'. Het verwijst naar de beoefening waarbij men zich richt op specifieke aspecten van het leven of de leer van Boeddha.

Het beoefenen van 'pubbenivasanussati' kan een vorm van inzichtsmeditatie zijn, waarbij men door introspectie en concentratie probeert herinneringen aan vorige levens op te roepen of helderheid te verkrijgen over de continuïteit van het bestaan. Het doel van deze meditatie is niet om vast te houden aan een geloof in vorige levens, maar eerder om een dieper begrip van de aard van het bestaan en de concepten van kamma en wedergeboorte te ontwikkelen.

<sup>59</sup> Mijn vertaling van beide sutta's kan je vinden in mijn boek *Yatra naar Majjhimadesa*, p. 239 e.v. Je kan dit boek gratis downloaden op volgende link: <https://yatha-bhuta.com/wp-content/uploads/2022/05/Tekst-Yatra.pdf>

<sup>60</sup> '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.

<sup>61</sup> *anatta* (P): *a(n)+atta*: *a* = niet, geen; *atta* = zelf.

<sup>62</sup> *Kalama Sutta*, *Anguttara Nikaya* 3.65

<sup>63</sup> *Chah, Ajahn, (1982) Questions and Answers with Ajahn Chah*