

DHAMMA-ZAADJES

DEEL V



Guy Eugène DUBOIS
Voorwoord door Martijn van Gorp

DHAMMA-ZAADJES

DEEL V

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*—

JIJ BENT DE STROOM

DHAMMA-ZAADJES
— *Deel I & II & III & IV*—

ASHTAVAKRA GITA
— *Het Lied van de Verguisde*—

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

DHAMMA-ZAADJES

DEEL V

Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Martijn van Gorp

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: 9789464925920 | NUR-Code: 718

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

Cula Saccaka Sutta

• *In liefde voor alles.
In vrede met alles.* •

Caroline Verwimp

INHOUD

INHOUD	11
VOORWOORD	17
INLEIDING	21
DHAMMA-ZAADJES	25
Vrij Onderzoek	25
Een voortdurend veranderend Proces	30
Pech... Geluk... Wie zal het zeggen?	32
Onwetendheid (P. avijja)	34
Enkel liefde stilt haat	36
De kern van de beoefening	38
Kenmerken van het theravada-boeddhisme	40
Overeenkomstverklaring theravada - mahayana	42
Onthechting (P. viraga) en Vastklampen (P. upadana)	46
Sankhara's	47
Ontmijn je gedachten	49
De zin van stilte	51
Gedachten zijn machten	52
Gedachten over een 'zelf'	53
Gedachten (1)	54
Gedachten (2)	55
Angst	57
De Andere Oever	58
Zonder Begin, Zonder Einde	60
Het Ongeborene, Doodloze, Ongeconditioneerde (1)	61
Het Ongeborene, Doodloze, Ongeconditioneerde (2)	62
Om Meester te worden, heb je geen meesters nodig	64
Een 'praatjesmaker' (P. mudupayasika)	65
Jij bent de stroom	67
Vergeving	68
Beoefening	69
Het Proces	70

Het derde Oog	73
De Boeddha is geen god	74
De Vier Basiselementen (P. dhatu's)	76
Tevreden zijn	77
De Ware Leer	78
De Schoonheid van vergankelijkheid	80
Argumenteren, redetwisten en discussiëren over de Leer	81
Onwetendheid (1)	83
Onwetendheid (2)	84
Inzicht	85
Zelfrealisatie	86
Wees jezelf tot lamp	87
Het essentiële	88
Het eeuwige NU	89
De eerste schakel	90
Metta	91
Haat	92
Wat is een mala?	94
Gebondenheid	95
Afhankelijk Ontstaan (1)	96
Afhankelijk Ontstaan (2)	97
Afhankelijk Ontstaan (3)	100
Direct Zien	102
Abrikozen	103
Zelfloosheid (P. anatta)	104
Vasala Sutta	105
De lakmoesproef is spirituele transformatie	106
Tempels	108
Wat is nama-rupa?	109
Wat is 'tilakkhana'?	111
Wat betekent het Sanskriet-woord 'yathāsthiti'?	113
Spirituele transformatie	114
Stroombetreding	115
Anapanasati	116
Getuige zijn (1)	117
Getuige zijn (2)	118

Getuige zijn (3)	120
Getuige zijn (4)	122
Intentie	123
Sadhana	124
Samadhi	125
Samatha-meditatie en Vipassana	127
Samatha	129
Sila	131
Samyama	133
Zoek niet	137
Het Wiel van de Leer (P. Dhammacakka)	138
Oordeel niet. Nooit.	141
Harmonie	143
Zuiver je geest van alle negativiteit	144
Absolute werkelijkheid versus zintuiglijke werkelijkheid	146
Heel worden	147
De Uppada Sutta	148
Moeders raad	149
Afzondering	150
Yatha-bhuta nana dassana	151
Producten van de geest	153
Over woorden, concepten en stilte	154
Verlangen is jagen op lucht	155
Thuisloosheid	156
Panna	158
Het drieluik 'sila - samadhi -panna'	160
Experiëntieel ervaren (P. paccanubhoti)	162
Dhamma	163
Het 'zelf'	164
Verkeerde waarneming (P. miccha ditthi)	165
De Vijf componenten (P. khandha's)	166
Zelfrealisatie	169
Nibbana is het hoogste geluk	170
Dualiteit	171
Identificatie en onthechting	172
Precies in het NU (adhunaiva (Skr.))	173

Verifieer zélf	174
Verlangen	176
Wat is een guru?	177
Wat is het 'Derde Oog'?	178
Vergeving en verdraagzaamheid	179
Wat is waarheid (P. sati)?	180
'De tienduizend dingen'	181
Eenheid	182
Perfectie	183
Sadhu	184
Keuzeloos gewaarzijn	185
Verlangen naar 'worden'	186
Vasana's	187
Verzaking	188
In dit lichaam...	189
Bevrijding gebeurt in dit moment	191
Aandacht en gelijkmoedigheid	193
Het Directe Pad	195
Stroombetreder	196
Tot er niemand meer is	198
Wat betekent anicca?	199
Bevrijding is jouw eigen persoonlijke reis	201
Begeerte (P. tanha)	203
Spirituele Vrienden	204
Sankhata	206
Het verschil tussen een leraar en een Meester	208
Onthechting	209
Bevrijding en Heelheid	210
Voorbij de Andere Oever	211
Inter-zijn	212
Verlangen	213
Dualiteit (1)	214
Dualiteit (2)	216
Onderscheidingsvermogen	218
Verlangen en afkeer	220
Een vraag over de drie kenmerken...	221

De oorzaak van dukkha	224
De Meester-leerling relatie	225
Afhankelijk Ontstaan	227
De essentie	228
Ontwaken is wakker worden	229
Yatha-bhuta	230
Over de vergankelijkheid van vorm	231
Het Vormloze	232
Kijk met de ogen van een kind...	233
Over dhammataalks	235
Het woordloze van de gerealiseerde	236
Het weergaloze eiland	237
De Stroom	238
Gelukzalige Ruimte	239
Wat is Dhamma?	240
Vrij Onderzoek	241
VOETNOTEN	242

VOORWOORD

Wanneer een nieuwe mens zich aandient op onze planeet, duurt het een paar dagen voordat de boreling helder kan zien. Iedere baby wordt bijziend geboren. Dat betert gelukkig snel, maar iedereen herkent ook het beeld van de schattige baby in de wieg die toch nog behoorlijk scheel kijkt. De nog jonge spruit groeit snel en doet al vlug veel nieuwe indrukken op. Het kan vervolgens nog een maand of 6 duren, voordat dat scheelzien voorbij is: de oogspieren moeten zich na de geboorte nog wat ontwikkelen.

Als de ogen eenmaal op volle kracht zijn, bieden ze ons een uiterst waardevol en essentieel zintuig: het zicht. Het kind gebruikt zijn ogen om de wereld te ontdekken, gevaar te ontwijken, de schoonheid van een bloem te aanschouwen of zijn eerste lief precies gemikt op de lippen te kunnen kussen. De ogen zijn de poort naar geluk, liefde, succes.

Een aantal mensen wordt geboren met een extra goed ontwikkelde set ogen. In het Engels noemen ze die 'Eagle Eyes'. Een verzamelnaam voor mensen die bijvoorbeeld erg goed in het donker kunnen zien, details opmerken die niemand anders ziet of kleuren kunnen zien die in het elektromagnetische spectrum liggen waar jij en ik geen kleur kunnen zien. Ze kunnen haarscherp waarnemen.

Het getuigt echter van echt veel lef om de ogen te sluiten en net zo scherp de blik naar binnen te werpen. Op pijnlijke emoties, eenzaamheid, trauma en voor sommigen de verwerking van honger of oorlog.

Er kunnen vele monsters in ons schuilen, die we wekken als we de blik naar binnen richten en richting onze ziel gaan.

Theresa van Avila (1515-1582) schreef hierover:

• *In de diepste stilte van de ziel,
waar het hart zijn geheimen bewaart,
ontwaakt een licht, een glinsterende vonk,
die de weg verlicht naar het onbekende.* •

....

Doodeng vond ik het in het begin. Ik moest gaan zitten, mijn ogen dichtdoen en toch vooral niet overal een mening over hebben. "Aanschouw het maar", kreeg ik te horen. Maar er niet te diep op ingaan, hè! Je gedachten zijn wolkes die wegdrijven. Yeah right!

Ik zal u overigens verdere details met betrekking tot de jarenlange hersenworstelingen, twijfels en opgeefpogingen (is dat een woord?), die mij ten deel vielen bij het mediteren, besparen. Maar toch is het belangrijk om te vermelden dat ik pas na jaren een gevoel van gelijkmoedigheid voelde opborrelen na de meditatie. En overigens ook pas na een soort van meta-discussie met mezelf.

De herrie van de lijnbus die over de oude kasseien van de Frederik de Merodestraat in Mechelen zijn passagiers naar de grote markt brengt, viel terug tot geluid. Ook het geklater van de brommer van de maaltijdbezorger die in volle vaart een pizza hawaiï naar een hongerige Mechelaar brengt, werd gereduceerd tot geluid.

Als ik probeerde in mijn meditatie de dingen te zien zoals ze zijn, de werkelijkheid te zien zoals deze is, leek het in eerste instantie alsof er een vorm van afvlakking ontstond.

Het kon me niet zoveel schelen. Of nee, het hoefde me niet zoveel meer te schelen. En dat ging vanzelf. Het was neu-

rologisch ingesleten. De alsmaar verhalen makende, oordelende en meningsvormende gedachten gleden voortaan van mij weg als een jonge pup op een schaatsbaan.

*Er was geen sprake van afvlakking maar berusting.
Geen onverschilligheid maar gelijkmoedigheid.*

Minder vast, vloeibaarder.

Minder moeten, meer mogen.

Minder dogma.

Na vele afdelingen van de soms bloedhete zolderkamer van het DPCM groeide dus het besef dat ik een keus heb. Ik bepaal zelf of ik iets wil doen met een gedachte, emotie of geluid. Door mijn omgeving, mezelf en de werkelijkheid te zien zoals deze is, wordt de wereld ook draaglijker, vriendelijker, makkelijker.

Ik begrijp het allemaal wat beter en het fijne is dat de wereld, in tegenstelling tot wat velen beweren, erg eenvoudig is. Je maakt het zo moeilijk als je zelf wilt.

De tastbare wereld die mijn ogen als pasgeborene te zien kregen is er nog steeds. Maar inzicht in mijn ziel is waardevol, betekenisvol en zorgt voor zingeving en een werkelijk begrip van deze tastbare wereld.

Inmiddels kan ik het ook met het citaat van de Romeinse keizer Marcus Aurelius eens zijn, maar het ook begrijpen en toepassen:

• *Het geluk in je leven hangt af van de kwaliteit van je gedachten. •*

• *Alles wat we horen is een mening, geen feit. Alles wat we zien is een perspectief, niet de waarheid. •*

Misschien was hij wel een boeddhist?

Rare jongens die Romeinen, maar ze hebben wel een punt.

Ik nodig u uit om dit boek met al uw zintuigen tot u te nemen. Als u dit boek in een gedrukte versie leest, kunt u ook de zalige geur van vers papier en drukinkt tot u nemen, de pagina's flapperend horen omslaan en het gewicht van het boek met uw vingers voelen als u het oppakt.

Ik ga u niet vragen om dit te reduceren tot 'een boek'. Beschouw het meer als een uitnodiging: Kom en Zie. Of in dit geval: Lees en Zie.

*Martijn van Gorp
november 2023*

Martijn van Gorp (☆1975, Geldrop, Nederland) kwam voor het eerst mediteren bij Ehipassiko in 2016 en begeleidt sinds 2021 zelf ook meditatie. Naast een directiefunctie in het bedrijfsleven is Martijn opgeleid tot autisme-coach en mindfulness-coach.

INLEIDING

Deze uitgave is het vijfde 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*.

In de selectie van deze teksten proberen we een gezonde mix te vinden tussen eenvoudige instructies voor beginnende beoefenaars en diepgaande beschouwingen voor gevorderde *dharmavuttis*. Onze *Sangha* is erg divers en dat willen we graag zo houden. We laten niemand achter. Ook de meesters van onze werkplaats zijn ooit leerling geweest. En ze beseffen terdege hoe moeilijk de eerste stappen op het meditatiepad kunnen zijn.

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 experiëntiële ervaring (*P. paccanubhoti*). ¹

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 uitsluiting: LGBTIQA+. 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*. ²

Volkomen in overeenstemming met onze *Sangha* bezitten deze berichtjes geen vaste, gestructureerde vorm. In onze vereniging gaan we ervan uit dat vorm niet belangrijk is. Méér: dat vormen beletsels zijn voor inzicht. Obstakels voor ontwaken. Dat waarheid zich in het Vormloze bevindt.

Wij gaan resoluut voor inhoud. Door de dingen te observeren zoals ze in werkelijkheid zijn. Structuren liggen ons niet. Dat is niet wat de Boeddha leerde. In Ehipassiko kiezen we voor een niet-dogmatische, niet-sektarische beoefening: onafhankelijk, eigenwijs, tegendraads. *Patisothagami*. ³

Onafhankelijk denken—zélf denken, vrij denken—is een persoonlijke taak. Niemand anders kan dit in onze plaats doen. *Atta hi attano natho*. ⁴

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. Alleen meesters 'stralen'.

De Boeddha noemde zulke mensen thuislozen. Zij die het huis verlaten. Vrijgevochten *samana's*.⁵ Zo volgen wij het voorbeeld van de historische Boeddha. Lopen wij zijn pad. Niet achter hem, maar naast hem. Om duidelijker te kunnen horen wat hij ons te vertellen 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, want dat is het niet.

Geef de woorden van de Boeddha ruimte om te ademen. Bevrijding is hun genesis.⁶ Zoek naar betekenissen die lo-

gisch 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, 30 november 2023

DHAMMA-ZAADJES

Vrij Onderzoek

Ongeacht zijn verleden blijft de *dhammanuvatti* persoonlijk verantwoordelijk voor zijn bevrijding. Eigenhandig. In hoogst eigen persoon. De Boeddha moedigt elke beoefenaar aan om het object van zijn vertrouwen (*P. saddha*)—de drie juwelen (*P. tiratna*)⁷—te observeren, te onderzoeken en op waarheid te testen.

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

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

Dat is de exacte benadering van *Dhamma* zoals de Boeddha het bedoelde. Immers, vermits niets blijvend en aan bestendige verandering onderhevig is, moet alles permanent onderworpen zijn aan vrij onderzoek. Elke dogmatische benadering is volstrekt uit den boze.

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

In de *Cula Saccaka Sutta* zegt de Boeddha:

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

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

Vertrouwen kan slechts ontstaan wanneer alle twijfel weggenomen is, i.c. wanneer de volgeling de Leer en de Discipline (*P. Dhamma-Vinaya*) grondig onderzocht en beoefend heeft. En de juistheid ervan ervaren en in zichzelf gerealiseerd heeft. Forensisch onderzoek van alle verschijnselen (*P. dhamma's*) wordt door de Boeddha sterk aangemoedigd. De kracht (het vermogen, de faculteit) van vertrouwen (*P. saddha-indriya*) moet steeds in harmonie zijn met de kracht van wijsheid (*P. panna-indriya*).

Waar twijfel in alle dogmatische religies een doodzonde is, is twijfel bij de Boeddha het uitgangspunt om tot inzicht te komen. Slechts wanneer de twijfel weggenomen is, kan de beoefenaar ontwaken. Slechts dan kan de *dhammanuvatti* wakker worden. Een stroombetreder (*P. sotapanna*) worden.

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

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

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

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

De *sutta's* herhalen keer op keer dat de volgeling van de Boeddha die leeft conform de *Dhamma*—de *dhammanuvatti*—de waarheid moet zien; de waarheid moet ervaren; de waarheid moet kennen; zich moet verzadigen (*P. pharati*) met waarheid; zich moet onderdompelen in waarheid tot hij ervan doordrongen is en uiteindelijk zelf waarheid wordt.

Zulke transformatie gebeurt door de ware aard van de dingen te 'zien'. *Yatha-bhuta*. Dit is kijken met ogen die gedrenkt zijn in wijsheid (*P. nana dassana*). Met Boeddha-ogen (*P. Buddha-cakkhu*).⁸ Niet met wensogen vol geloof.

Deze tekst weerspiegelt de principes van het *theravada*-boeddhisme door de nadruk te leggen op persoonlijke verantwoordelijkheid, vrij onderzoek, vertrouwen gebaseerd op wijsheid, kritisch denken, directe ervaring en het voorbijgaan aan dogma's. Het benadrukt ook het belang van het begrijpen van de vergankelijke en onbevredigende aard

van het bestaan, evenals de noodzaak van transformatie door inzicht om tot bevrijding uit *dukkha* te komen.

— Persoonlijke Verantwoordelijkheid voor Bevrijding: de overtuiging dat elk individu persoonlijk verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen bevrijding, ook bekend als het bereiken van 'uitdoving' (*P. nibbana*), is een centraal concept in het *theravada*. Deze verantwoordelijkheid behelst beoefening waaruit inzichtverwerving volgt.

— Vrij Onderzoek en Onderzoek naar Waarheid: het benadrukken van vrij onderzoek, het onderzoeken en testen van waarheden en het niet klakkeloos volgen van dogma's, past compleet binnen het *theravada*. Het aanmoedigen van individueel onderzoek naar de aard van de werkelijkheid en de waarheid is een wezenlijk kenmerk van deze traditie.

— Vertrouwen (*P. saddha*) en Wijsheid (*P. panna*): het benadrukken van vertrouwen als een belangrijk aspect van de beoefening, maar ook het aanvullen van vertrouwen met wijsheid, is in lijn met het *theravada*. De harmonie tussen vertrouwen en wijsheid is cruciaal om tot een diepgaand begrip en inzicht te komen.

— Twijfel als Beginpunt van Inzicht: het idee dat twijfel een goed uitgangspunt is voor het zoeken naar inzicht en waarheid en de vaststelling dat inzicht leidt tot ontwaken en bevrijding, is consistent met het *theravada*. Het aansporen om kritisch te zijn en de dingen blijvend te onderzoeken in plaats van slaafs dogmatische overtuigingen te volgen, is een belangrijk aspect van de boeddhistische benadering.

— Zelfervaring en Direct Ervaren: het benadrukken van het direct ervaren (*P. paccanubhoti*) en 'zien' van de waarheid om tot inzicht en transformatie te komen, sluit naadloos aan bij het *theravada*.

— Vergankelijkheid, Onbevredigdheid, Zelfloosheid: het benadrukken van de vergankelijkheid (*P. anicca*) van alle verschijnselen (in de eerste plaats van het lichaam, de gewaarwordingen, percepties, mentale formaties en bewustzijn); het erkennen van hun onbevredigdheid (*P. dukkha*) en hun zelfloosheid (*P. anatta*) vormen een centraal aspect van het *theravada*.

— Niet-Dogmatisch: het openstaan voor nieuwe inzichten en wetenschappelijk onderzoek is volledig consistent met het *theravada*-boeddhisme.



Een voortdurend veranderend Proces

Eknath Easwaran:

• *In plaats van het leven te observeren als een voortdurend veranderend proces staan we erop het leven te beschouwen op de manier zoals wij willen dat het is: als een aanschakeling van dingen en ervaringen die de kracht bezitten om ons bevrediging te schenken.*

In plaats van ons 'ik' te zien zoals het is, namelijk als een vergankelijk proces, klampen we ons vast aan wat we willen dat het is, namelijk als iets dat écht bestaat, als iets dat afgescheiden is van de rest, als iets dat eeuwig is. •

Deze korte tekst van Eknath Easwaran weerspiegelt enkele van de belangrijkste concepten en leringen die binnen het *theravada* centraal staan:

— Vergankelijkheid (*P. anicca*): de tekst benadrukt het belang van het begrijpen van vergankelijkheid als een cruciale stap om de werkelijke aard van de geest en de werkelijkheid te doorgronden. Alles in het universum, inclusief onze geest en de fysieke wereld, is onderhevig aan verandering en is niet permanent.

— Lijden (*P. dukkha*): het vasthouden aan tijdelijke dingen, gehechtheid aan materiële bezittingen, ideeën of relaties wordt beschouwd als de oorzaak van menselijk lijden en onbevredigdheid.

— Onthechting (*P. viraga*): onthechting is cruciaal om de geest te bevrijden van de last van begeerte en lijden te verminderen. Het loslaten van begeerte, verlangen en gehechtheid aan het materiële en tijdelijke is een essentiële stap in het boeddhistische pad.

— Innerlijke vrede en vrijheid (*P. santi & vimutti*): door onthechting te cultiveren, kan de beoefenaar innerlijke vrede en vrijheid ervaren.

— Verlichting en bevrijding (*P. nibbana*): het begrijpen van vergankelijkheid en het cultiveren van onthechting zijn essentiële elementen om het uiteindelijke doel van verlichting en bevrijding uit het cyclische karakter van geboorte en dood (*P. samsara*) te bereiken.



Pech... Geluk... Wie zal het zeggen?

Er was eens een oude boer die al vele jaren samen met zijn paard zijn land en gewassen bewerkte. Op een dag liep zijn paard weg. Zijn trouwe paard met wie hij al die jaren ploegde, zaaide en maaide had hem in de steek gelaten.

Toen zij het nieuws hoorden, gingen zijn burens snel bij hem langs. "*Wat ben je toch een pechvogel,*" zeiden ze meelevend. "*Misschien,*" antwoordde de boer en hij leunde op zijn spa en keek in de verte.

De volgende ochtend echter, kwam het paard terug. Niet alleen, maar vergezeld door drie wilde paarden. De boer had dus niet alleen zijn eigen paard terug, maar er drie nieuwe paarden bij gekregen

"*Wat geweldig,*" riepen de burens uit en zij sloegen de oude boer op zijn schouder. "*Misschien,*" antwoordde de oude man en hij stak een grassprietje tussen zijn tanden.

De volgende dag probeerde zijn zoon één van de ongetemde paarden te berijden. Dat paard was daar niet van gediend en hij gooide de boerenzoon van zijn rug. De zoon kwam hard ten val en brak zijn been.

Opnieuw kwamen de burens om hun medeleven te betuigen met zijn ongeluk. "*Zie je wel, wat een pechvogel je bent,*" zeiden ze met meewarige gezichten. "*Misschien,*" antwoordde de boer en rekte zich eens goed uit.

De dag daarop kwamen militaire ambtenaren naar het dorp om jonge mannen op te roepen voor het leger. Toen ze zagen dat de zoon een gebroken been had, schudden zij hun hoofd en liepen zij verder, op zoek naar gezonde, fitte jongemannen die in het leger konden dienen.

De buren feliciteerden de boer met hoe goed alles was afgelopen. "*Wat heb je toch een geluk,*" riepen zij opgelucht uit. "*Misschien,*" zei de oude boer en stak zijn handen in zijn zakken.



Onwetendheid (*P. avijja*)

Onwetendheid (*P. avijja, moha*) betekent: onjuiste waarneming van dingen—de wérkelijke aard van de dingen niet zien. Niet kunnen, durven of willen.

Onwetendheid is geen synoniem voor intellectueel niet-weten; maar voor verkeerd-weten; voor misleidend-weten.

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

Avijja is ons verliezen in illusoire verhalen en drama's. Onwetendheid vormt de belangrijkste oorzaak van *samsara*, de eindeloze cyclus van geboorte, leven en dood; van passie, verlangen en begoocheling, wat leidt tot pijn en ellende.

We kunnen/willen/durven niet begrijpen wie we zijn; wat we hier doen; waarom verschijnselen plaatsvinden. Omdat we onwetend zijn, projecteren we illusoire manieren van bestaan op onszelf en op anderen.

We zoeken schichtig naar zekerheid in een omgeving die uitsluitend bestaat uit verandering en vergankelijkheid: we lopen permanent op dun ijs, maar zien er het gevaar niet van in.

De hamvraag blijft hoe het mogelijk is om zó verknocht te zijn aan onze geest en ons lichaam waarvan het grootste kenmerk de permanente verandering is.

Onze begoocheling is zó ingrijpend, dat we menen dat alle verschijnselen een substantiële kern bezitten, op zichzelf bestaan, onafhankelijk van al de rest.

Dit waanbeeld leidt onvermijdelijk tot gehechtheid (*P. viraga*) en vastklampen (*P. upadana*) omdat we ervan uitgaan dat deze verschijnselen (*P. dhamma's*) ons permanent geluk zullen brengen. Wanneer deze illusie doorprikt wordt — wat de eindbestemming van elke begoocheling is — ontwikkelen we haat en afkeer.



Enkel liefde stilt haat

De Boeddha in de *Dhammapada*:

• *Haat wordt in deze wereld nooit door haat gestild. Énkel liefde stilt haat. Dit is de natuurwet.* •

In dit vers zegt de Boeddha dat het antidotum voor haat 'liefde' is—liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*). Enkel door liefde kan haat overwonnen worden. *Metta* is één van 'de vier verheven toestanden' (*P. brahmavihara*'s) van de geest.

Door een bewustzijn dat vol is van vriendelijkheid (*P. metta-cittena*) wordt haat gestild en in liefde getransformeerd.

Daardoor is wie haat in zijn hart draagt geen edele volgeling (*P. ariya-puggala*) van de Boeddha. Zijn/haar beoefening kan immers geen vruchten dragen. Wie haat zaait zal nooit de stroom betreden. Nooit. Wie *Dhamma*—de universele wet—niet inziet, noch aanvaardt zal blijvend in *samsara* ronddolen.

Laat haat nooit je hart overwoekeren. Het is een doodlopend pad. Enkel liefde stilt haat.

De Boeddha zegt het heel duidelijk: • *Dit is de natuurwet—Esa dhammo sanantano* •

Het is de universele wet: onmetelijk, onpersoonlijk en onpartijdig.

Het *Pali*-woord '*sanantana*' kan vertaald worden als 'eeuwig' of 'onvergankelijk'. Het is samengesteld uit twee begrippen: '*sana*' wat staat voor 'altijd' of 'eeuwig' en '*antana*' wat 'voortgaand' betekent. *Sanantana* betekent dus 'iets dat altijd doorgaat, eeuwig is, of blijvend is'.

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 perfect goddelijke status.



De kern van de beoefening

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Kenmerken van het theravada-boeddhisme

Het *theravada*-boeddhisme, ook bekend als het Kleine Voertuig, is de oudste en meest conservatieve stromingen binnen het boeddhisme. Het heeft zijn wortels in de vroegste leringen van de historische Boeddha, Siddhartha Gautama. Het *theravada*-boeddhisme is wijd verspreid in zuidoost-aziatische landen zoals Thailand, Myanmar (het vroegere Birma), Cambodja, Laos en Sri Lanka, waar het een belangrijk onderdeel vormt van de lokale cultuur en identiteit.

De belangrijkste kenmerken van het *theravada*-boeddhisme zijn onder meer:

— Oorspronkelijke leer van de Boeddha: het *theravada*-boeddhisme legt grote nadruk op het behouden van de oorspronkelijke leringen van de Boeddha. Het streeft ernaar de woorden en leerstellingen van de Boeddha zo nauwkeurig mogelijk te bewaren, zoals ze zijn overgeleverd in de *Pali*-canon, de oudste geschriften van het boeddhisme.

— Persoonlijke verlichting: in het *theravada*-boeddhisme is het hoofddoel voor individuen om persoonlijke verlichting (arahant) te bereiken. Een arahant is iemand die volledig ontwaakt en bevrijd is uit het lijden (*P. dukkha*) en uit de cyclus van wedergeboorte (*P. samsara*). Het is een pad van individuele inspanning en realisatie, waarbij de beoefenaar verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen bevrijding.

— Achtvoudige Pad: het *theravada*-boeddhisme volgt het Achtvoudige Pad als de gids voor spirituele ontwikkeling en bevrijding. Dit pad omvat juiste visie, juiste intentie, juiste spraak, juist handelen, juist levensonderhoud, juiste inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie.

— Nadruk op meditatie: Meditatie speelt een cruciale rol in het *theravada*-boeddhisme. Door middel van meditatie en aandacht ontwikkelen beoefenaars inzicht in de aard van de geest en het lijden. *Vipassana*-meditatie (inzichtsmeditatie) is een veelgebruikte meditatiepraktijk in deze traditie.

— Noodzaak van monastieke gemeenschap: Het *theravada*-boeddhisme hecht veel waarde aan de monastieke gemeenschap (*Sangha*). Monniken en nonnen worden beschouwd als degenen die zich volledig wijden aan de boeddhistische beoefening en die het pad van verlichting volgen. Zij zijn degenen die de leringen onderwijzen en het voorbeeld geven aan lekenbeoefenaars.

— Nauwkeurige studie van de geschriften: het *theravada*-boeddhisme benadrukt de studie van de Pali-canon en andere boeddhistische geschriften om een diepgaand begrip te ontwikkelen in de leer van de Boeddha en de filosofieën die daarin worden uiteengezet.

— Terughoudendheid in metafysische speculatie: het *theravada*-boeddhisme is uiterst behoedzaam met metafysische speculaties over goden, een schepper en het hiernaams. De nadruk ligt op het begrijpen van het lijden en het pad naar bevrijding, zonder zich druk te maken over metafysische vraagstukken.



Overeenkomstverklaring theravada - mahayana

De Overeenkomstverklaring is een belangrijke boeddhistische oecumenische verklaring die in 1967 tot stand kwam tijdens het eerste congres van de World Buddhist Sangha Council (WBSC) onder impuls van Thera Rahula Walpola. Deze tekst werd vervolgens unaniem goedgekeurd door de raad.

Deze verklaring bevordert het begrip en de samenwerking tussen beide boeddhistische tradities en wijst integraal naar de gemeenschappelijke bron.

Voor mij is deze verklaring het richtsnoer waar de individuele beoefenaar zich moet op oriënteren, wars en voorbij alle bestaande structuren. Dit protocol omvat de essentie van de *Buddhasasana* die alle tradities en interpretaties overstijgt.

In 1981 herformuleerde Thera Rahula Walpola deze verklaring als volgt:

- 1. Wat onze sekten, stromingen of technieken ook zijn, als boeddhisten aanvaardden we allemaal dat de Boeddha onze Meester is die ons de Leer heeft gegeven.
2. We zoeken allemaal onze toevlucht in het Drievoudige Juweel: de Boeddha, onze Leraar; de *Dhamma*, zijn leer; en de *Sangha*, de gemeenschap van zijn volgelingen.
3. Of het nu *theravada* of *mahayana* is, we geloven niet dat deze wereld door een opperwezen, een god geschapen is, noch geregeerd wordt door een god.

4. In navolging van het voorbeeld van de Boeddha, die de belichaming is van Groot Mededogen (*P. Mahakaruna*) en Grote Wijsheid (*P. Mahapanna*), zijn we van mening dat het doel van het leven is om, zonder onderscheid, mededogen te ontwikkelen voor alle levende wezens en te werken voor hun welzijn, geluk en vrede; en om wijsheid te ontwikkelen die leidt tot de realisatie van de ultieme waarheid.

5. We aanvaarden de Vier Edele Waarheden die door de Boeddha onderwezen worden, namelijk *Dukkha*, het feit dat ons bestaan in deze wereld in een moeilijke situatie verkeert, vergankelijk, onvolmaakt, onbevredigend en vol conflicten is; *Samudaya*, het feit dat deze stand van zaken te wijten is aan ons zelfzuchtig egoïsme dat gebaseerd is op een verkeerd begrip over het zelf; *Nirodha*, het feit dat de mogelijkheid van verlossing en bevrijding uit deze hachelijke situatie bestaat door de totale uitroeijing van ons zelfzuchtig egoïsme en *Magga*, het feit dat deze bevrijding bereikt kan worden door het volgen van het Middenpad dat achtvoudig is, leidend tot de perfectie van ethisch gedrag (*P. sila*), mentale discipline (*P. samadhi*) en wijsheid (*P. panna*).

6. We aanvaarden de Universele wet van Oorzaak en Gevolg die onderwezen wordt in de Wet van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*). Overeenkomstig deze wet accepteren we dat alles relatief, onderling afhankelijk en met elkaar verbonden is en dat niets absoluut, permanent en eeuwigdurend is in dit universum.

7. We begrijpen, overeenkomstig de leer van de Boeddha, dat alle verschijnselen, fenomenen, dingen vergankelijk (*P. anicca*), onbevredigend (*P. dukkha*) en zonder zelf (*P. anatta*) zijn.

8. We aanvaarden de zevenvoudige set met zevenendertig kwaliteiten die bevorderlijk zijn voor verlichting (*P. bodhipakkhiyadhamma*) als verschillende aspecten van het pad dat door de Boeddha onderwezen wordt en leidt tot verlichting, namelijk:

- de Vier vormen van Opmerkzaamheid (*P. satipatthana*);
- de Vier juiste inspanningen (*P. sammappadhana*);
- de Vier bases van bovennatuurlijke krachten (*P. iddhipada*);
- de Vijf faculteiten (*P. indriya* → *saddha, viriya, sati, samadhi, panna*);
- de Vijf krachten (*P. bala*, dezelfde vijf kwaliteiten *supra* vermeld);
- de Zeven factoren van verlichting (*P. sattabojjhangā*);
- het Edele Achtvoudige Pad (*P. Ariyamagga*).

9. Er zijn drie manieren om *bodhi* of verlichting te bereiken volgens de bekwaamheid en capaciteit van elk individu, namelijk: als een *Savaka* (discipel), als een *Paccekabuddha* (individuele Boeddha) en als een *Sammāsambuddha* (volmaakte en volledig verlichte Boeddha). Maar deze drie manieren bevinden zich op hetzelfde pad, niet op verschillende paden.

Er is slechts één pad van zuivering is (*P. visuddhi-magga*) en slechts één zuivering (*P. visuddhi*) en geen tweede. Ondanks er verschillende voertuigen zijn (met verschillende interpretaties) is er slechts één pad.

10. We stellen vast dat er in verschillende landen verschillen zijn met betrekking tot de levenswijzen van boeddhistische monniken, populaire boeddhistische overtuigingen en gebruiken, riten en rituelen, ceremonies, gebruiken en gewoonten. Deze uiterlijke vormen en uitdrukkingen mogen niet verward worden met de essentiële leringen van de Boeddha. ॐ



Onthechting (*P. viraga*) en Vastklampen (*P. upadana*)

Ondanks onthechting en vastklampen aan elkaar gerelateerd zijn, hebben ze verschillende betekenissen.

— *Viraga* verwijst naar het gevoel van desinteresse, afkeer of onverschilligheid ten opzichte van wereldse zaken, verlangens en begeerten.

Het kan vertaald worden als 'afkeer' of 'onthechting'. Het is een mentale staat waarin men niet langer meegesleept wordt door wereldse verlangens en genoegens.

Viraga is een positieve eigenschap omdat het helpt om lijden te verminderen door zich los te maken van verlangens die leiden tot het bestendige 'worden' (*P. bhava*) en die zo de cyclus van wedergeboorte (*P. samsara*) in stand houden.

— *Upadana* verwijst naar vastklampen, hechting of grijpen. Het is het actieve proces waarbij iemand zich identificeert, vasthoudt aan of gehecht raakt aan dingen, opinies of ervaringen.

Upadana is het tegenovergestelde van *viraga*. Het ontstaat wanneer verlangens niet op een gezonde manier worden losgelaten, doch nagestreefd en nagevolgd worden, wat lijden veroorzaakt en mensen gevangen houdt in de cyclus van geboorte en dood.

Samengevat: beide begrippen zijn gerelateerd aan elkaar omdat onthechting (*viraga*) een remedie is tegen vastklampen (*upadana*), waarbij het cultiveren van onthechting tot bevrijding uit lijden leidt.



Sankhara's

Vraag:

• *Kun je me uitleggen wat bedoeld wordt met sankhara's?* •

Antwoord:

'Sankhara' (P.) → *sam+kara*: *sam* = samen; *kara* → *kar* = doen, maken. Sankhara's zijn de drijfveren, de reacties, de stuwende krachten die ons handelen bepalen. Het begrip 'sankhara' wordt meestal vertaald als 'mentale formaties'.

Sankhara's zijn onze conditioneringen, onze gewoontepatronen en neigingen. Datgene 'wat ons bezielt'. Deze conditioneringen uit het verleden bepalen ons handelen in dit moment. Het is ons verlangen en onze afkeer. Het eeuwige 'worden' (P. *bhava*). Het 'worden' dat de wezens voortduwt in *samsara*. Het steeds opnieuw 'geboren' worden. Wedergeboren worden.

In de *Sutta Nipata*, 746, lezen we:

• *De yogi die het verlangen naar bestaan afsnijdt, overstijgt de cyclus van ontstaan en vergaan. Voor hem is er geen wedergeboorte meer.* •

Sankhara's spelen een cruciale rol in de boeddhistische filosofie en psychologie. Ze zijn één van de vijf aggregaten (P. *khandha's*) die het mentale en fysieke bestaan van een individu vormen.

Er zijn twee belangrijke aspecten aan *sankhara's*:

— Mentale formaties: *sankhara*'s vertegenwoordigen de geconditioneerde mentale processen die voortkomen uit de interactie van bewustzijn en gehechtheid. Deze mentale formaties omvatten gedachten, intenties, emoties, percepties, neigingen, oordelen, enzovoort. Ze worden beschouwd als vluchtig en veranderlijk, en ze beïnvloeden het bewustzijn en gedrag van een individu.

— Karma-vormende mentale formaties: In het bijzonder verwijzen *sankhara*'s naar de mentale formaties die *karma* beïnvloeden. Dit zijn de mentale activiteiten die acties conditioneren en leiden tot toekomstige gevolgen, zowel in dit leven als in toekomstige levens. Het zijn deze *karma*-vormende mentale formaties die de basis vormen voor de cyclus van geboorte en dood (*P. samsara*) en het lijden dat daarmee gepaard gaat.

Volgens de leer van de Boeddha is het begrijpen en beheersen van de *sankhara*'s essentieel om de cyclus van wedergeboorte en lijden te doorbreken.

Door inzicht te verwerven in de aard van deze mentale formaties, kunnen begeerten, gehechtheden en onwetendheid overwonnen worden, waardoor de beoefenaar verlichting, i.c. 'uitdoving' (*P. nibbana*) kan bereiken en bevrijd worden uit de gevangenschap van *samsara*. Dit proces wordt gerealiseerd door middel van meditatie, zelfonderzoek, mindfulness en het ontwikkelen van wijsheid over de aard van de geest en de werkelijkheid.



Ontmijn je gedachten

Observeer je gedachten zonder je ermee te identificeren. Wees aandachtig en benoem je gedachten: 'begeerte'; 'boosheid'; 'luiheid'; 'stress'; 'twijfel',...

Hoe je ze noemt, maakt niet uit. Door je gedachten te benoemen worden ze ontmijnd. Ontmijnd van verlangen en afkeer. Door ze te ontmijnen groeit de ruimte tussen twee gedachten.

Deze ruimte is je oorspronkelijke, ware natuur (*P. sabhava*). Je oorspronkelijk gezicht. Je absolute dimensie. Het is de pure staat voordat je jezelf omhult met opinies, gewoonten, percepties, verwachtingen, woorden en concepten.

Je ware aard is het heldere inzicht—het lege, ongeconditioneerde gewaarzijn dat altijd, in élk moment, aanwezig is maar onder een dikke laag onwetendheid verborgen ligt. Dit 'gewaarzijn', dit 'pure bewustzijn', is het eeuwige Proces van ontstaan en vergaan dat het hele Bestaan omvat.

De Boeddha noemde dit Proces 'het Ongeborene' (*P. ajata*), 'het Doodloze' (*P. amata*), 'het Ongeconditioneerde' (*P. asankhata*).

Maar men kan dit evengoed betitelen als 'Ultieme Werkelijkheid', 'het Absolute', 'Leegte', 'Ruimte', Tao, 'God'...

Hoe je dit 'Proces' noemt, maakt evenmin iets uit: op dit niveau verliezen woorden en concepten hun belang. Op dit echelon geldt enkel de experiëntiële ervaring (*P. paccanubhoti*) als norm.

De beoefenaar die erin slaagt zich met dit superieure Proces te vereenzelvigen, gaat *voorbij* aan *samsara*, waar de

wezens blijvend ronddwalen in de relatieve wereld van vergankelijkheid (*P. anicca*), lijden (*P. dukkha*) en zelfloosheid (*P. anatta*).

Het Ongeborene, het Doodloze, het Ongeconditioneerde is je ware aard. Niet de illusies van dat belichaamde 'ikje' dat in de zintuiglijke wereld maar niet tot rust komt.



De zin van stilte

Er was eens een eenzame monnik die op een dag bezoek kreeg van enkele mensen. Nieuwsgierig vroegen ze hem wat voor nut het leven in stilte en meditatie had.

De monnik, die net met een emmer water haalde uit een diepe bron, stopte zijn werkzaamheden en zei: 'Kijk eens in de bron. Wat zien jullie?'

De mensen tuurden naar het water en zeiden: 'We zien helemaal niets.'

Enige tijd later herhaalde de monnik zijn vraag. 'Kijk weer in de bron. Wat zien jullie nu?'

De mensen keken weer en zeiden opgetogen: 'We kunnen in de weerspiegeling onszelf zien!'

'Dat is de kracht van de stilte,' legde de monnik uit. 'Ik was water aan het putten en daarom was het water onrustig. Nu is het rustig en kunnen jullie jezelf zien. De stilte van meditatie zorgt ervoor dat je jezelf kunt zien. Maar blijf nog even hier wachten. '

Enige tijd later zei de monnik weer: 'Kijk nu nog een keertje in de bron. Wat zien jullie nu?' De bezoekers tuurden naar de bron en riepen uit: 'Nu zien we de stenen op de bodem van de bron!' 'Juist,' beaamde de monnik, 'als je maar lang genoeg wacht en opgaat in stilte en meditatie, kun je de grond van alles aanschouwen.'

Verhaal uit: De kleren van de yogi (Wim van der Zwan)



Gedachten zijn machten

Alles hangt af van onze gedachten. Alle spruit voort uit onze geest. Ons denkproces bepaalt ons gedrag. Ons hele 'leven' en 'onze wereld' worden gecreëerd door onze gedachten. Ons 'leven', 'onze wereld' is geschapen door onze gedachten.

Alles ontstaat in de geest, zowel het aangename als het onaangename. Wat we als een probleem ervaren, ontstaat in onze geest. Wat we als vreugdevol aanmerken, ontstaat in onze geest. We klampen ons vast aan onze gedachten. We identificeren ons met onze gedachten. We worden er één mee. Gedachten zijn de voedingsbodem. *Upadhi*. Gedachten zijn er de oorzaak van dat we ons gelukkig of elendig voelen. Gedachten zijn machten.

Dit is wat de Boeddha ons leert in de eerste twee verzen van de *Dhammapada*:

• *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.* •



Gedachten over een 'zelf'

Elke gedachte over een 'zelf' of een 'ik' is een illusie. Een manifeste begoocheling.

De lakmoesproef: probeer eens te mediteren op het 'zelf'. Blijf proberen. Steeds opnieuw. Zonder ophouden.

Tot je inziet dat het niet lukt. Hoe erg je je ook inspant, je geest loopt hopeloos vast. Je geest draait dol.

Elke poging is ijdel omdat het 'zelf', het 'ik' niet bestaat. Het 'zelf', het 'ik' is slechts een voor waar aangenomen leugen. Fake news. Nepnieuws.

Dit inzicht verandert je leven.



Gedachten (1)

Observeer je gedachten. Maar ga er niet in mee. Observeer hoe ze uit het niets ontstaan en vergaan. Hoe ze jouw wereld opbouwen. Hoe ze je elk moment opnieuw laten geboren worden. Herboren laten worden. ‘Weder’-geboren laten worden.

Zie hoe ze begeerte opwekken. En boosheid. Luiheid. Rusteloosheid en stress. Twijfel... Hindernissen... Als gordijnen die je beletten dat het licht bij je binnenkomt... Als wolken die beletten dat je de zon ziet...

Observeer hoe vluchtig gedachten zijn. Hoe efemeer ze zijn. Hoe ze opkomen en verdwijnen. Hoe onbetekenend en illusoir ze zijn.

Maar observeer vooral hoe jouw gedachten je leven bepalen als je niet alert en opmerkzaam bent over hun intrinsieke natuur.

Zie hoe gedachten de richting bepalen die de wereld uitgaat: elk moment worden 8 miljard werelden wedergeboren. Het eeuwige ‘worden’ (*P. bhava*).

Zo wordt duidelijk hoe jouw gedachten *samsara* in stand houden.



Gedachten (2)

Laat gedachten nooit je meditatiebeoefening beheersen. Je mediteert niet om te beletten dat gedachten opkomen (daar slaag je toch niet in). Erken de aard van de geest en de gedachten, zonder je eraan vast te klampen. Zonder mee te gaan in de voortdurende soap van verlangen en afkeer.

Tijdens meditatie bestaat je enige taak erin om aandachtig waar te nemen wanneer een gedachte opkomt en verdwijnt. Tracht je steeds bewust te zijn van alles wat zich in het huidige moment aan je presenteert. En dat is ontstaan en vergaan. *Anicca*. Elk moment. Van moment-tot-moment. Niets blijft ook maar één ogenblik stabiel bestaan. Alles verandert elk moment. (Wanneer je deze permanente verandering als 'wedergeboorte' beschouwt, verandert het je leven).

Observeer het vluchtige en futiele karakter van jouw gedachten. Bekijk het proces van hun ontstaan en vergaan. Hol niet achter die gedachten aan. Dan ben je hun slaaf. Volg louter het proces van hun ontstaan en vergaan. Zie hoe ze als luchtbelletjes opkomen en verdwijnen. Steeds opnieuw. En toch steeds 'anders'. Het ene luchtbelletje nooit gelijk aan het andere.

Laat je niet overweldigen door gedachten. Hou het stuur stevig zelf in handen. You 're the driver. De Meester achter het stuur. Beheers jezelf door juiste inspanning (*P. samma vayama*). Juiste inspanning verwijst naar het ontwikkelen van een gepaste en gebalanceerde inzet om spirituele vooruitgang te bereiken en destructieve mentale en emotionele patronen te overwinnen. Dat vergt een persoonlijke individuele aanpak.

Zo ontwikkel je innerlijke kracht en word je je eigen Meester. Je eigen Beschermmer. Dat is wat de Boeddha '*Atta hi attano natho*' noemde. '*Ieder moet zijn eigen beschermheer zijn*'.

Wees je eigen licht. Wees je eigen eiland, waar de *tsunami's* van onwetendheid, verlangen en afkeer van de zintuiglijke wereld géén énkele vat op hebben.

Om Meester te worden, heb je geen meesters nodig. Enkel jezelf.



Angst

Er wordt beweerd dat de rivier beeft voor hij de zee binnengaat.

Hij kijkt terug op het pad dat hij aflegde: neerstromend van bergen, kronkelend doorheen bossen en dorpen.

En nu ziet hij voor zich een oceaan, die zo enorm is dat erin stromen, neerkomt op verdwijnen. Maar er is geen andere weg.

Een rivier kan niet achterwaarts stromen.

Niemand kan achterwaarts gaan in de tijd.

Het bestaan laat dat niet toe.

De rivier dient dus het risico te nemen om de oceaan binnen te gaan. Alleen dan kan de angst verdwijnen, want de rivier zal niet verdwijnen.

De rivier zal de oceaan worden.

(Khalil Gibran)



De Andere Oever

De term 'de Andere Oever' (*P. parayanavagga*) wordt in het *theravada*-boeddhisme gebruikt om het hoogste spirituele doel te beschrijven. Het is beeldspraak om het bereiken van *nibbana* te omschrijven.

Het concept van 'de Andere Oever' is een metafoor die verwijst naar de overkant van de rivier, wat staat voor de overgang van de zintuiglijke wereld van lijden, gehechtheid en onwetendheid naar de wereld van verlichting, bevrijding en wijsheid.

Het bereiken van 'de Andere Oever' betekent voor de *dhammanuvatti* (M/V/X) een radicale transformatie, waarbij hij zich losmaakt uit de cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte en een einde maakt aan het lijden (*P. dukkha*) dat inherent is aan het bestaan.

Om de Andere Oever te bereiken, moet de beoefenaar de Vier Edele Waarheden begrijpen, die de essentie vormen van de Leer van de Boeddha. Dit houdt in dat hij zich bewust moet worden van *dukkha*; de oorzaak ervan; de bevrijding eruit en het pad dat naar bevrijding leidt.

Het pad naar de Andere Oever wordt beschreven als het Achtvoudige Pad, dat bestaat uit juiste visie, juiste intentie, juiste spraak, juist handelen, juiste levenswijze, juiste inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie.

Door dit pad te volgen, kan de beoefenaar gradueel zijn geest zuiveren en de obstakels overwinnen die het bereiken van de Andere Oever in de weg staan.

Voor de Andere Oever verwijs ik naar de *Orima-Sutta, Anguttara-Nikaya 10:118*.

Zie ook mijn vertaling van het boek '*Parayannavagga*', één van de oudste gedeelten van de *Pali*-canon. De integrale vertaling van de *Parayanavagga*, rechtstreeks vanuit het *Pali* naar het Nederlands, met omstandige notities en aanwijzingen, is gratis te downloaden op de Ehipassiko Academie: <https://yatha-bhuta.com/parayanavagga/>



Zonder Begin, Zonder Einde

Alles is Inter-zijn. Alles in het universum is onderling met elkaar verbonden. Niets bestaat separaat. Alles ontstaat en vergaat. Maar niets gaat verloren.

In zijn boek *Thuis in de Wereld* (2016) schreef Thich Nhat Hanh het volgende:

• Zelfs als de wolk er niet meer is, gaat ze door als sneeuw of regen. Het is onmogelijk voor de wolk om te sterven. Ze kan regen of ijs worden, maar ze kan niet niets worden. De wolk hoeft geen ziel te hebben om door te gaan. Er is geen begin en geen einde.

Ik zal nooit sterven. Er zal een ontbinding van dit lichaam zijn, maar dat betekent niet mijn dood. Ik zal doorgaan, altijd. •

Deze tekst benadrukt de continuïteit van het bestaan in verschillende vormen: als een specifieke vorm verdwijnt omdat de voorwaarden zich wijzigen, gaan de elementen waaruit die vorm bestond, door in andere vormen. De oorspronkelijke vorm kan transformeren, maar kan niet 'niets' worden.

Er is geen begin, noch einde. Het zelf als bewustzijn (of energie) kan niet vernietigd worden. Het Proces van het bestaan zet zich eeuwig door in verschillende vormen.



Het Ongeborene, Doodloze, Ongeconditioneerde (1)

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

Het Ongeborene en het Doodloze zijn termen die aangeven dat er een dieper niveau van werkelijkheid bestaat, *voorbij* de beperkingen van de zintuiglijke waarneming.

Het Ongeborene en het Doodloze zijn begrippen die verwijzen naar de noumenale werkelijkheid die *voorbijgaat* aan de dualistische concepten van geboorte en dood.

In de *Pathamanibbana Sutta*, *Udana VIII.2*, 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.*

Hier, monniken, zeg ik, is er geen komen, geen gaan, geen blijven, geen verdwijnen, geen opkomen. Deze sfeer is niet stilstaand, niet bewegend, zonder enige conditionele grond. Dit, Monniken, is het einde van lijden. •



Het Ongeborene, Doodloze, Ongeconditioneerde (2)

Het Ongeborene verwijst naar het inzicht dat onze essentie, onze 'ware aard', ons innerlijke bewustzijn, niet beïnvloed wordt door geboorte. Het is de oorspronkelijke staat van Zuiver, Puur Bewustzijn, dat niet onderhevig is aan de beperkingen en veranderingen van de zintuiglijke wereld.

Het Ongeborene is tijdloos en eeuwig, en het overstijgt de concepten van begin en einde. In deze staat wordt de essentie van het bestaan gezien als iets dat altijd aanwezig is. Als iets dat voorafgaat aan alle manifestaties en vormen. Als iets dat geboorte transcendeert.

Het Doodloze verwijst naar het inzicht dat onze ware essentie niet sterft wanneer het fysieke lichaam uit elkaar valt. Het gaat *voorbij* aan de angst van de *yogi* voor de dood, omdat hij zich realiseert dat het Zelf, het Puur Bewustzijn, niet gebonden is aan de tijdelijke en vergankelijke aard van het zintuiglijk bestaan.

Het Ongeborene en het Doodloze staan voor het besef dat zowel geboorte als dood deel uitmaken van een immens cyclisch kosmisch Proces, dat geen begin, noch een einde kent.

Het Ongeconditioneerde tenslotte verwijst naar het loslaten van alle mentale en emotionele conditioneringen, die ons gevangen houden in restrictieve overtuigingen en gewoontepatronen. In *sankhara's* van verlangen en afkeer.

Het is de zijnsstaat waarin de geest volledig vrij is van alle vormen van conditionering, zoals begeerte, angst, hechting en identificatie met tijdelijke verschijnselen. In deze bijzondere staat wordt het zelf beschouwd als Puur Bewustzijn,

onbelemmerd door de geconditioneerde beperkingen van concepten, gedachten, overtuigingen.

Het Ongeborene, het Doodloze en het Ongeconditioneerde zijn synoniemen voor de Ultieme Werkelijkheid. Dit is de staat van Zelfrealisatie die voortkomt uit de herkenning, erkenning en éénwording met het Absolute, i.c. met het inzicht in de eigen verheven natuur en de verbondenheid van alles-met-alles.

Het geluksgevoel dat uit deze Zelfrealisatie voortvloeit, is niet egocentrisch gefundeerd. Integendeel. Het omvat een diepe verbondenheid met alle levende wezens. De Meester herkent zichzelf in alle anderen en alle anderen in zichzelf. Hij voelt mededogen met alle schepselen, omdat hij beseft dat het allemaal manifestaties en vormen zijn van éénzelfde Universeel Bewustzijn.



Om Meester te worden, heb je geen meesters nodig

Om stroombetreder (*P. sotapanna*) te worden, is men volgens het *theravada*-boeddhisme, niet noodzakelijk afhankelijk van externe leraren.

Om spirituele vooruitgang te boeken hoeft de nadruk vooral te liggen op het persoonlijke engagement en de individuele inspanning van de beoefenaar om de waarheid te ontdekken en de geest te zuiveren. In de *sutta*'s wordt de *dharmānuyatti* op verschillende plaatsen aangemoedigd om zelfstandig de *Dhamma*, de leer van de Boeddha, te bestuderen en toe te passen in het dagelijks leven.

De zin dat er 'geen meesters nodig zijn' betekent niet dat er geen respect is voor de leringen van de Boeddha of dat er geen waarde wordt gehecht aan het leren van anderen. Integendeel. Het suggereert dat, hoewel begeleiding en inspiratie van wijze leraren nuttig kan zijn, uiteindelijk de beoefenaar verantwoordelijk is voor zijn eigen spirituele groei.

Door zelfstudie, zelfonderzoek, meditatie en het volgen van het Achtvoudige Pad streeft de ijverige beoefenaar zelf—Zélf—naar het overwinnen van lijden en inzicht in het Pad.

Deze interpretatie benadrukt met klem de persoonlijke verantwoordelijkheid van de beoefenaar voor zijn spirituele ontwikkeling en verwijst naar de onafhankelijke zoektocht naar innerlijke verlichting door het respecteren en het volgen van Boeddha's leer.



Een 'praatjesmaker' (*P. mudupayasika*)

In de oudste boeddhistische geschriften, met name in de *Pali*-canon, wordt een individu die zichzelf als superieur beschouwt en anderen probeert te overtreffen, aangeduid als '*mudupayasika*', wat vertaald kan worden als 'praatjesmaker' of 'iemand die meent het altijd beter te weten'.

De Boeddha spreekt hierover in verschillende *sutta*'s, waar hij de schadelijke aard van zulk gedrag benadrukt en de nadelige gevolgen ervan voor zowel de persoon zelf als voor anderen bespreekt.

Eén van de bekendste voordrachten waarin de Boeddha dit bespreekt, is in de *Mudita Sutta*, *Majjhima Nikaya 100*, waar hij uitlegt dat iemand die opschept over zijn eigen kennis en prestaties niet in harmonie is met de leringen van de *Dhamma*. De Boeddha geeft aan dat er vijf manieren zijn waarop iemand zulk gedrag vertoont:

- overdrijving van de eigen prestaties en vaardigheden om indruk te maken op anderen.
- denigreren van anderen: zichzelf verheffen door anderen naar beneden te halen en hun prestaties te kleineren. Het gaat hier vooral over negatieve commentaar geven zonder zelf iets positiefs bij te dragen.
- ijdel vertoon: de persoon pronkt met zijn kennis en vaardigheden om lof en aandacht te krijgen.
- geheimhouding: de persoon verbergt bewust zijn beperkingen en tekortkomingen om een façade van superioriteit te behouden.

— rivaliteit: de persoon ziet anderen als concurrenten en streeft er voortdurend naar hen te overtreffen.

De Boeddha benadrukt dat zulk gedrag voorspruit uit trots, zelfingenomenheid en verlangen naar erkenning. Dit is echter in strijd met de essentie van het boeddhistische pad, dat gebaseerd is op nederigheid, mededogen en het overwinnen van het ego.

De Boeddha raadt aan om in plaats daarvan de 'vreugde bij andermans succes' (*P. mudita*) te cultiveren, wat betekent dat men oprecht blij moet zijn met de prestaties en successen van anderen, zonder zichzelf te vergelijken of te laten leiden door jaloezie. Dit draagt bij tot een positieve en ondersteunende gemeenschap, wat in lijn is met de boeddhistische waarden van mededogen en harmonie.



Jij bent de stroom

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 al-léén. Niemand anders kan dit in jouw plaats doen.

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



Vergeving

In de *Pali*-canon, de verzameling geschriften die de woorden en leringen van de Boeddha bevatten, zijn verschillende passages te vinden waarin de Boeddha het belang van vergeving benadrukt.

Een bekende passage in de *Dhammapada* gaat als volgt:

• *Haat wordt niet overwonnen door haat. Haat wordt overwonnen door liefde. Dit is een eeuwige wet.* •

Hiermee benadrukt de Boeddha dat wrok en boosheid alleen maar leiden tot meer lijden, en dat vergeving en liefde de enige manier is om innerlijke rust en vrede te vinden.

In de *Metta Sutta*, ook bekend als de *Karuna Metta Sutta*, benadrukt de Boeddha het belang van het cultiveren van liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*) jegens alle levende wezens, ongeacht hun achtergrond of gedrag.

De Boeddha moedigt ons aan om een geest van mededogen, vriendelijkheid en vergeving te cultiveren. Voor de Boeddha is het dé uitgelezen manier om *dukkha* te verminderen en innerlijke vrede te realiseren.

Niet door lippendienst te bewijzen, maar door vergeving daadwerkelijk in praktijk te brengen. Door een *dhammanuvatti* te zijn—een edele volgeling die leeft overeenkomstig de *Dhamma*.



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.



Het Proces

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

Het ‘proces’ is zien en weten—‘ervaren’—dat het bestaan een continu veranderlijke evolutie is die veroorzaakt wordt door causale factoren. Ervaren dat het levensproces permanent bepaald wordt door ontelbare oorzaak & gevolgrelaties. Dat alles ontstaat, bestaat en vergaat in complete afhankelijkheid. Dat alles met alles samenhangt. Indra’s net. ⁹ *Paticca samuppada*.

De Boeddha zei:

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

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

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

Zo realiseert de *yogi* in zichzelf het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*). En ervaart hij dat hij integraal deel uitmaakt van het ‘proces’. Dat dit ‘proces’ zijn oor-

spronkelijke natuur (*P. svabhava*) is. Dat hijzelf het 'proces' is.

De beoefenaar die het proces van ontstaan en vergaan onderkent én accepteert, conformeert zich met de natuurwet, vernietigt *dukkha*, bereikt innerlijke vrede en realiseert zichzelf: *nibbana* is zijn deel.

Innerlijke vrede is een gemoedstoestand van harmonie: harmonie met zichzelf, harmonie met de anderen en harmonie met de natuur. Een spontane ruimte van eenheid. *Acalam sukham*.

Ajahn Chah:

• *Door geboorte en dood (te zien)—het ontstaan en vergaan van de verschijnselen in overeenstemming met de natuur —zul je alle dingen kennen* 9.

Dit inzicht overstijgt alle religieuze stromingen en tradities.

Zo wordt in de *Sarvastivada Abhidharma Mahavibhasa (mahayana)* uitgelegd dat alle fenomenen in transformatie bestaan: dat niets ontstaat uit het niets, dat niets verdwijnt in het niets. Dat alles ontstaat, bestaat en vergaat. Dat alles permanent in beweging is. Pulseert. Vibreert. Muteert.

Wees stil. Wees geduldig. Wees gelijkmoedig. Laat het proces zijn gang gaan. Wees deel van het proces. Go with the flow. Wees een stille gedachteloze getuige. ¹⁰ Een alerte waarnemer. Een objectieve observator. Dán zal je de dingen zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken zoals ze wérkelijk zijn. Ontdaan van ballast. Ontbloot van verhulend decor en decorum.

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



Het derde Oog

Het 'Derde Oog' is een concept dat geassocieerd wordt met mystieke en spirituele tradities. Het verwijst naar een symbolisch of metaforisch 'oog' dat zich in het midden van het voorhoofd bevindt, net boven en tussen de twee fysieke ogen. Het 'Derde Oog' staat voor het oog van wijsheid (*P. dibbacakkhu*), inzicht en spiritueel bewustzijn. Het wordt gebruikt om te beschrijven hoe een Boeddha of een verlicht persoon de werkelijkheid ziet, met een diep begrip van de ware aard van de dingen. Anders gezegd: het is een metafoor die wijst naar een hogere vorm van inzicht en spirituele visie.

Het wordt beschouwd als het oog van transcendente waarneming, dat naar binnen kijkt en *ziet* en *wéét*. *Janami Passami*—'Ik weet, ik zie, ik begrijp, ik ken de waarheid'.

Het concept komt voor in verschillende culturen en religies, waaronder het hindoeïsme en boeddhisme. In het hindoeïsme wordt het geassocieerd met de godheid Shiva en wordt het beschouwd als het centrum van spiritueel bewustzijn en intuïtie. In het boeddhisme wordt het 'Derde Oog' gerelateerd aan verlichting en het ontwaken van de geest.



De Boeddha is geen god

In tegenstelling tot het hindoeïsme in het algemeen—en *advaita vedānta* in het bijzonder—erkent het boeddhisme geen goddelijk wezen. Het geloof in een schepper-god wordt radicaal afgewezen. Boeddhisme is een agnostische filosofie waarin de Boeddha gezien wordt als een historische figuur die tot ontwaken kwam en de mensheid leerde hoe dit zelf te realiseren.

De Boeddha wordt vereerd als een inspirerend Meester en een voorbeeld van spiritueel bewustzijn, maar wordt niet beschouwd als een god met bovennatuurlijke krachten of als de schepper van de wereld.

De Boeddha wordt beschouwd als een *Mahapurisa*—letterlijk: een uitzonderlijk Groot Mens. Maar hij blijft een 'mens'. Elke 'godheid' is hem vreemd.

In de *sutta's* heeft de Boeddha trouwens zelf, op verschillende plaatsen, geloofd dat hij een god was.

In de *Tatiyananatitthiya Sutta*, *Udana VI.6*, ¹¹ verklaart de Boeddha het volgende:

• *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.

De mensheid is bezeten van hoogmoed, geketend door verwaandheid, vastgeklonken in eigendunk. Door arrogant

opinies te ventileren kan de mensheid samsara niet overstijgen! ॑



De Vier Basiselementen (*P. dhatu's*)

De *dhatu's* zijn de vier basiselementen waaruit het lichaam samengesteld is: aarde, water, vuur en lucht. Bij de dood valt het lichaam uit elkaar en alles wat het lichaam omvat, keert terug naar de vier basiselementen: de aarde-elementen (de vaste bestanddelen, beenderen) keren terug naar de aarde; de waterelementen (vloeistoffen) worden terug water; de lucht-elementen (gassen) worden opnieuw lucht en het vuurelement (temperatuur, warmte) wordt vuur. Bij de dood keert alles terug naar de *dhatu's*.

Ontstaan en vergaan is de enige realiteit. Dit Proces is de ultieme (absolute) werkelijkheid.¹² Elke andere (zintuiglijke) 'realiteit' die we voor waar aannemen is louter conventie. Illusie.

Er is geen 'ik', 'mij' of 'mijn'. Niet tijdens het leven. Niet na de dood. Er zijn enkel de *dhatu's* en het Proces van ontstaan en vergaan. *Anicca*. Een eeuwig cyclisch proces waar niets verloren gaat.

Inzicht in het Ongeborene en het Doodloze suggereert dat er een dieper niveau van werkelijkheid bestaat, *voorbij* de conditioneringen van de zintuiglijke waarneming. Het Ongeborene en het Doodloze zijn begrippen die verwijzen naar de noumenale werkelijkheid die *voorbijgaat* aan de dualistische concepten van geboorte en dood.



Tevreden zijn

Wie tevreden is (M/V/X), verlangt naar niets en is van niets afkerig. Wie tevreden is, herkent zich in alle dingen. Hij ziet de eenheid van het Geheel. Hij wéét dat *nibbana* en *samsara* mekaar niet ontlopen.

Tevreden zijn is een rechtstreekse verwijzing naar de beginregels van de *Hsin-hsin-ming*:¹³

• *De weg is niet moeilijk voor wie voorkeur noch afkeer heeft. Wanneer liefde en haat beiden afwezig zijn, wordt alles helder en duidelijk. Maak je echter het geringste onderscheid, dan staan hemel en aarde oneindig uit elkaar.*

Wil je de waarheid zien, laat dan je opinies pro of contra varen. Het afzetten van wat je aangenaam vindt tegenover wat je onaangenaam vindt, is de ziekte van de geest. •



De Ware Leer

Saccadhamma (P.) → *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 verre toekomst; *Dhamma* = de Leer.

Saccadhamma = de ware Leer = de ‘ware aard’ van de realiteit, door de Boeddha samengevat in tien woorden in zijn eerste voordracht *Dhammacakkappavātana Sutta*, SN 56.11 in het Hertenkamp (P. *Isipathana*)—het huidige Sarnath:

‘ *Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan* ’

De ontkenning van deze waarheid van vergankelijkheid (P. *anicca*)—zoals ze zich op élk moment aan ieder van ons ontvouwt—dogmatisch in een dwingende sektarische religie gieten, is verderfelijk en verwerpelijk. Dit zijn slechts broodje-aapverhalen die inspelen op latente verlangens en angsten van onwetende mensen. De manifeste leugen van de monotheïstische slavenreligies.

Dit geldt voor ékke 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 percepties. TikTok. Conditioneringen. Verzinsels. Leugens. Besteed je tijd er 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.



De Schoonheid van vergankelijkheid

Vergankelijkheid is overal. In elk moment. In elke beweging. Op elke plaats. Observeer deze vergankelijkheid. Kijk er niet van weg. Kijk aandachtig. Met open blik. Met open vizier.

Zie de schoonheid ervan.

Ervaar de intimiteit van ontstaan en vergaan: begrijp de aard van verandering en transformatie. Ervaar het Ongeborene en het Doodloze dat buiten de cyclus van wedergeboorte en vergankelijkheid ligt. Ontwikkel en cultiveer de bevrijding ervan en de innerlijke rust die eruit voortvloeit.



Argumenteren, redetwisten en discussiëren over de Leer

In de *Atthakavagga*, één van de oudste boeddhistische geschriften uit de Pali-canon, wijdt de Boeddha enkele verzen aan het argumenteren, redetwisten en discussiëren over de *Dhamma*. Hij concludeert dat het houden van zulke betogen niet tot méér inzicht leidt. Ze vergroten enkel het ego van de betrokkenen. De verzen benadrukken dat dergelijke discussies vaak leiden tot verwarring en verdeeldheid en niet bijdragen aan spirituele groei.

Hier zijn enkele verzen uit de *Atthakavagga* die dit illustreren:

• *De glorie die zij oogsten is een bagatel, onvoldoende om vrede te brengen. Ik zeg u: disputen dragen slechts twee vruchten: lof en hoon. Wie dit inziet, zal zich ver van debatten houden en niet-debatteren als de basis van vrede beschouwen.* • (Vers 896)

• *De Wijze die wéét, laat zich niet in met persoonlijke opinies. Waarom zou iemand die alles losgelaten heeft, zich hiermee inlaten? De Wijze verkneukelt zich immers niet in wat gezien of gehoord is.* • (Vers 897)

• *De Wijze die zich bevrijd heeft van de ketens van de wereld, laat zich niet verleiden tot enig standpunt in een debat. Tussen al diegenen die niet vredig zijn, illustreert hij vrede. Hij blijft gelijkmoedig. Zo grijpt hij niet naar datgene waar de anderen naar grijpen.* • (Vers 912)

De verzen van de *Atthakavagga* benadrukken het belang van innerlijke stilte, meditatie en het begrijpen van de waarheid boven het voortdurend aanvuren en betrokkenheid bij nutteloze disputen en discussies over de Leer. Deze verzen leggen de nadruk op de essentie van het spirituele pad en

het vermijden van vruchteloze speculaties en verhitte debatten.



Onwetendheid (1)

Onwetendheid' → *moha (P)*; *Syn.: avijja (P)*. *Moha* staat voor 'verwarring'; 'illusie'; 'begoocheling'; 'misleiding'; 'maya'. *Moha* verwijst naar de staat van geestelijke onwetendheid die voortvloeit uit het niet begrijpen van de 'ware aard' van het zelf en de wereld.

Het verwijst naar de pijnlijke mentale situatie waarin we ons bevinden wanneer we niet in staat zijn om de werkelijkheid helder te zien en onze 'ware aard' te begrijpen.

'*Moha*' is gerelateerd aan de concepten van verlangen, hechting en identificatie met de zintuiglijke, materiële wereld, i.c. met de tijdelijke aspecten van het bestaan.

Het verwijst naar de neiging van het menselijk bewustzijn om zich te laten misleiden door de illusies van de wereld, waardoor men de 'ware aard' van het zelf en de werkelijkheid niet ziet zoals die zijn.



Onwetendheid (2)

Avijja is het ontbreken van elk weten van spirituele aard.

Avijja is kennis waaraan inzichtelijk ervaren ontbreekt. Onwetendheid is het niet-kennen van de Vier Edele Waarheden. Het niet-kennen van *dukkha*; van de oorzaak van *dukkha*; van de beëindiging van *dukkha* en van het pad dat leidt naar de beëindiging van *dukkha*.

Het is het niet-kennen van het Proces. Van de Flow. Van *Dhamma*.

In de *Sammaditthi Sutta* zegt de Boeddha:

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

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



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.



Zelfrealisatie

Zelfrealisatie is synoniem voor *nibbana*. Het is de bevrijding van de geest van de ‘vergiften’ (*P. kilesa's*); van de ‘mentale uitvloeisels’ (*P. asava's*); van de cyclus van wedergeboorte (*P. samsara*)—van het bestendige ‘worden’ (*P. bhava*).

Het is het graduele ‘uitdoven’; het blussen van het vuur van verlangen, van afkeer en van onwetendheid.

Zelfrealisatie staat voor verstillig (*P. samatha*); voor ‘koel worden’ (*P. sitibhava*); voor bevrijding (*P. vimutti*) en voor innerlijke vrede (*P. santi*).

Zelfrealisatie wordt niet verkregen door geleende, ontvangen wijsheid van anderen (*P. sutta-maya panna*); noch door logisch en rationeel (maar geconditioneerd) denken (*P. cinta-maya panna*).

Enkel door direct empirisch ervaren—ervaringswijsheid door zelfinzicht (*P. bhavana-maya panna*)—kan de *dhammanuvatti* tot zelfrealisatie komen.



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 alléén) 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.*

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.

Het essentiële

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 Boeddha 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. ♪



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.



De eerste schakel

In het *theravada*-boeddhisme, wordt *sakkaya-ditthi* (*P.*) beschouwd als de eerste schakel die door de *dhammanuvatti* vernietigd moet worden om de stroom te betreden.

Sakkaya-ditthi kan vertaald worden als 'geloof in het bestaan van het zelf' of 'het geloof dat er een bestendig 'ik' bestaat'.

Het verwijst naar het diepgewortelde geloof dat er een blijvend en onveranderlijk zelf of ego bestaat binnenin ons, dat onze gedachten, emoties en lichaam bestuurt en onze persoonlijke identiteit vormt. Anders verwoord, het is de gehechtheid aan het idee van een onveranderlijk 'ik' of 'zelf' achter al onze ervaringen.

Het geloof in een permanent zelf is volgens het *theravada*-boeddhisme de fundamentele bron van menselijk lijden en ontevredenheid (*P. dukkha*). Door vast te houden aan het idee van een vaststaand zelf, raken we verstrikt in verlangen, afkeer en hechting, wat de cyclus van wedergeboorte in stand houdt en het streven naar bevrijding belemmert.

In plaats daarvan moedigt het *theravada*-boeddhisme aan om de illusie van een vaststaand zelf te doorbreken en te streven naar inzicht in de werkelijkheid van de vergankelijkheid (*P. anicca*) en de afwezigheid van een permanent zelf (*P. anatta*).



Metta

Metta is niet het eindpunt van onze beoefening. Het is het startpunt om door te gaan met het bevrijden van ons hart.

Metta is een belangrijke meditatie-oefening om liefdevolle vriendelijkheid te cultiveren en deze gevoelens uit te breiden naar alle levende wezens. Het is een beginpunt omdat het helpt om negatieve gevoelens, wrok en vijandigheid te verminderen. Het bevordert tevens een gevoel van verbondenheid en mededogen.

Metta is slechts een beginpunt van onze beoefening. We moeten véerder. We moeten diepere niveau's van spirituele realisatie bereiken. We moeten ons hart bevrijden van verlangen en afkeer, van lijden (*P. dukkha*), willen we de cyclus van wedergeboorte (*P. samsara*) doorbreken.

Metta—jezelf én alle anderen graag zien, ondanks alles—is slechts het beginpunt. Het is de basis waarop we onze beoefening bouwen. Zonder dit fundament staan we nergens. Gaan we ook naar nergens.

Door onwetendheid komen velen niet eens aan de start. Ook al noemen ze zichzelf gemeenzaam 'boeddhist'.



Haat

In de *sutta*'s spreekt de Boeddha op verschillende plaatsen over 'haat' en geeft hij advies over hoe ermee om te gaan. Hier zijn enkele belangrijke punten die de Boeddha naar voor brengt:

Haat leidt tot lijden: de Boeddha benadrukt dat haat een schadelijke mentale toestand is die leidt tot innerlijk lijden. Haat is destructief voor zowel degene die haat koestert als voor de wezens om hem/haar heen. Het koesteren van haat vergiftigt de geest en verstoort de innerlijke vrede.

Haat overwinnen met liefdevolle vriendelijkheid: de Boeddha onderwees de praktijk van liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*) als een tegengif tegen haat. Hij moedigde zijn volgelingen aan om haat te overwinnen door bewust liefdevolle vriendelijkheid te cultiveren jegens jezelf en tegen alle anderen. Door vriendelijkheid en mededogen te ontwikkelen, wordt de geest van haat bevrijd en vindt hij vrede.

Vergeving en verzoening: de Boeddha benadrukte het belang van vergeving en verzoening als een manier om haat te transcenderen. Hij moedigde aan om wrok en wraakgevoelens los te laten en in plaats daarvan mededogen en begrip te cultiveren. Vergeving bevrijdt de geest van negatieve emoties en opent de weg naar heling en vrede.

Het belang van wijsheid: de Boeddha onderwees dat haat voortkomt uit onwetendheid en verkeerd begrip. Hij benadrukte de noodzaak van wijsheid (*P. panna*) als een manier om de wortels van haat te vernietigen. Door inzicht te ontwikkelen in de aard van onszelf, van anderen en de wereld, kunnen we de oorzaken van haat begrijpen en ze transformeren.

De Boeddha moedigt ons aan om haat te herkennen, te onderzoeken en te overwinnen door middel van liefdevolle vriendelijkheid, vergeving, verzoening en wijsheid. Door deze hoedanigheden te cultiveren, kunnen we onze geest zuiveren en vrede vinden, zowel binnen onszelf als in onze relaties met anderen.

Haat is een moordend gif. Haatdragers en haatverspreiders zijn potentiële moordenaars.



Wat is een mala?

Een '*mala*' betekent letterlijk een 'guirlande' of een 'bloemenkrans'. Het wordt, zowel in het hindoeïsme als het boeddhisme, gebruikt om een gebedsketting of rozenkrans aan te duiden.

Normaal telt een *mala* 108 kralen. De kralen worden gebruikt om mantra's of gebeden te tellen tijdens meditatie of spirituele praktijken. Terwijl de beoefenaar de *mantra* reciteert, schuift hij of zij de vingers langs elke kraal van de *mala*, waardoor de teller wordt bijgehouden. De 108 kralen van de *mala* hebben een symbolische betekenis in de hindoeïstische en boeddhistische tradities.

Het getal 108 wordt als heilig beschouwd en wordt geassocieerd met verschillende spirituele concepten. Bijvoorbeeld, in het hindoeïsme zijn er 108 *Upanishads* en 108 namen van goddelijke entiteiten. Verder wordt aangenomen dat er 108 energiekanalen samenkomen in het *hartchakra*.

Naast het gebruik voor meditatie en gebed, worden *mala*'s ook gedragen als spiritueel sieraad of als herinnering aan intenties en affirmaties.



Gebondenheid

Gebondenheid leidt nooit tot bevrijding. Ook gebondenheid aan opinies is een groot obstakel.

Een zoektocht naar waarheid leidt slechts tot verschillende interpretaties, niet tot het vinden van inzicht.

Ook structuren zijn burchten van binding. Zij leiden de yogi niet naar 'thuisloosheid'.

Een Meester is ongebonden.



Afhankelijk Ontstaan (1)

De woordelijke tekst van de keten van oorzaak en gevolg; van afhankelijk ontstaan (*P. paticca samuppada*) vinden we in de *Patamabodhi Sutta*:

• *Wanneer de Dhamma zich onthult aan de ijverig mediterende brahmaan verdwijnen al zijn twijfels omdat hij de keten van oorzaak en gevolg begrijpt. Doordat dit er is, is er ook dát; uit het ontstaan van het ene ontstaat het andere.*•

Dat wil zeggen: met onwetendheid (*P. avijja*) als voorwaarde, ontstaan wilshandelingen (*P. sankhara's*); met wilshandelingen als voorwaarde, ontstaat bewustzijn (*P. vinnana*); met bewustzijn als voorwaarde ontstaan geest en lichaam (*P. namarupa*); met geest en lichaam als voorwaarde ontstaat de zesvoudige zintuigbasis (*P. salayatana*); met de zesvoudige zintuigbasis als voorwaarde ontstaat contact (*P. phassa*); met contact als voorwaarde ontstaan gewaarwordingen (*P. vedana*); met gewaarwordingen als voorwaarde ontstaat begeerte (*P. tanha*); met begeerte als voorwaarde ontstaat hechten (*P. upadana*); met hechten als voorwaarde ontstaat 'worden' (*P. bhava*); met 'worden' als voorwaarde ontstaat geboorte (*P. jati*); met geboorte als voorwaarde ontstaan ouderdom en dood, verdriet, weeklagen, pijn, smart en wanhoop (*P. jara maranam*).

Dit vormt de bron waaruit deze hele hoop van ellende (P. dukkhakkhandhassa samudaya) ontstaat. •



Afhankelijk Ontstaan (2)

Afhankelijk Ontstaan is een diepgaande en complexe leerstelling die de wederzijdse afhankelijkheid en onderlinge verbondenheid van alle fenomenen in het universum benadrukt.

Afhankelijk Ontstaan kan opgedeeld worden in twaalf schakels, die aangeven hoe lijden ontstaat en hoe het kan beëindigd worden.

De twaalf schakels van Afhankelijk Ontstaan zijn de volgende:

1. Onwetendheid (*P. avijja*): het proces begint bij onwetendheid, wat betekent dat we de ware aard van de werkelijkheid niet begrijpen. We zien dingen als permanent, bevredigend en als ons zelf—dus niet zoals ze werkelijk zijn, namelijk vergankelijk (*P. anicca*), onbevredigend (*P. dukkha*) en niet-zelf, i.c. niet stabiel, veranderend van moment-tot-moment (*P. anatta*).
2. Samengaan van factoren (*P. sankhara*): onze onwetendheid leidt tot het ontstaan van mentale formaties, zoals gedachten, verlangens en intenties. *Sankhara* wil zeggen 'datgene wat ons bezielt'. Deze 'mentale formaties' bezitten de kracht om ons handelen te sturen.
3. Bewustzijn (*P. vinnana*): als gevolg van deze *sankhara*'s ontstaat bewustzijn. Dit is het bewust zijn van een mentaal of fysisch object, wat ons in staat stelt om ervaringen te hebben.
4. Mentale en fysieke verschijnselen (*P. nama-rupa*): bewustzijn leidt tot het ontstaan van een naam- en vorm-

complex, wat de basis vormt voor onze fysieke en mentale verschijnselen.

5. De zes zintuigen (*P. salayatana*): het naam- en vorm-complex geeft aanleiding tot de zes zintuigen: zicht, gehoor, smaak, aanraking, geur en denken.
6. Contact (*P. phassa*): wanneer een zintuigorgaan, een object en bewustzijn samenkomen, ontstaat er contact. Dit contact is de basis voor onze gevoelens en gewaarwordingen.
7. Gevoelens (*P. vedana*): contact leidt tot gevoelens en gewaarwordingen die aangenaam, onaangenaam of neutraal zijn. Dit zijn onze subjectieve ervaringen.
8. Verlangen (*P. tanha*): gevoelens en gewaarwordingen wekken verlangen op. We willen aangename ervaringen behouden, onaangename ervaringen vermijden en neutrale, onverschillige ervaringen negeren.
9. Vastklampen (*P. upadana*): verlangen leidt tot vastklampen of hechten aan dingen en ervaringen. We proberen dingen vast te houden die we verlangen.
10. Worden (*P. bhava*): vastklampen leidt tot 'wording' of 'worden' (wedergeboorte in élk moment en van moment-tot-moment).
11. Geboorte (*P. jati*): 'worden' resulteert in wedergeboorte in een bepaalde vorm van bestaan. Dit is de voortdurende cyclus van wedergeboorte.
12. Ouderdom, ziekte en dood (*P. jaramarana*): geboorte leidt uiteindelijk tot ouderdom, ziekte en dood, wat beschouwd wordt als lijden (*P. dukkha*).

Deze twaalf schakels laten zien hoe lijden ontstaat als een gevolg van onze onwetendheid en ons vastklampen aan de wereld zoals wij haar percipiëren (niet zoals de wereld wérkelijk is = *yatha-bhuta*). De twaalf schakels bieden ook inzicht in hoe lijden kan beëindigd worden door het doorbreken van deze keten.

Het begrijpen van Afhankelijk Ontstaan is van cruciaal belang voor onze beoefening, omdat het ons in staat stelt de oorzaken van lijden te herkennen.

De Boeddha sprak als volgt: ‘ *Wie paticca samuppada ziet, ziet de Dhamma.* ’



Afhankelijk Ontstaan (3)

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: het voortdurend wisselen van naam en vorm. 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. Wij zijn de substantie van Dat Wat Is. Onderdeel van het Proces. Van *Dhamma*. 'Eén/Niet-twee'.

Het basisprincipe—causaliteit—dat de grondslag vormt van het hele bestaan wordt op verschillende plaatsen in de *sutta's* van de *Pali*-canon als volgt gedefinieerd:

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

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.

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 zich steeds wijzigende processen. Van *khandha*'s. Van 'aggregaten van toe-eigening'. Van componenten van hechting.



Direct Zien

'Direct zien' noemt men in het *Pali*: *pacchanubhoti* = ervaren, realiseren, experiëntieel ervaren. Het begrip verwijst naar het proces van persoonlijke inzichtsverwerving door middel van directe ervaring.

In het *theravada*-boeddhisme wordt de term *pacchanubhoti* vaak gebruikt in de context van *vipassana*-meditatie, waarbij beoefenaars proberen hun eigen ervaringen en percepties diepgaand te begrijpen door nauwlettend aandacht te schenken aan hun lichaam, hun gewaarwordingen en gevoelens, hun geest en de objecten van hun geest. Het doel is om de aard van het bestaan en de werkelijkheid direct te begrijpen, zonder vooroordelen, concepten of illusies.

Als de beoefenaar de woorden van de Boeddha louter beschouwt als 'woorden' of als 'concepten' zal hij nooit *Dhamma* zien. Op experiëntieel ervaren komt het aan. Directe ervaring. Wijsheid op ervaringsniveau. Direct zien.

Anders gezegd: het gaat er niet zozeer om wat de Boeddha letterlijk gezegd heeft maar om je zijn diepe ervaring eigen te maken. Op deze manier loopt de *dharmmanuvatti* niet *achter* de Boeddha aan, maar *naast* Hem.



Abrikozen

Na de stille meditatie in Ehipassiko Mechelen las onze meditatiebegeleider, Johan Cappaert, volgende haiku van Otsuji Osuga (1881 — 1920) voor:

• *Hoe de abrikozen
heel diep het zonlicht drinken
in grote stilte.* •

Konden we maar zijn zoals abrikozen! Gewoon in grote stilte, vanuit een kleine knop, tot volle bloei komen om vervolgens het zonlicht te drinken en uit te groeien tot een rijpe vrucht. Om dan met een onhoorbare plof in het gras te belanden.

Zalig toch?



Zelfloosheid (P. anatta)

Anatta roept angst op. Angst voor leegte. *Horror vacui*. De geest verafschuwt leegte. Angst voor de zelfloosheid van de verschijnselen, fenomenen, vormen, dingen. Voor hun instabiliteit. Voor hun immense, ondoorgroendelijke leegte.

Maar wanneer we goed kijken—forensisch observeren—doet vooral de essentieloosheid van het ego pijn.

Nochtans hoeft leegte de *dhammanuvatti* niet te verontrusten. Ondanks dat alles 'leeg' is—het ontbreken van ook maar enige 'vastheid'—bestaat er niets dat onbetekenend is. Finaal is alles één. Eenheid—de grond van het bestaan. Ondanks alles een oorzaak heeft en een gevolg. Afhankelijk ontstaan. *Paticca samuppada*.

De Boeddha zei dat wie afhankelijk ontstaan ziet, *Dhamma* ziet.



Vasala Sutta

In de *Vasala Sutta* lezen we het volgende verhaal:

Een brahmaan (een lid van de heersende priesterkaste) die de Boeddha van ver zag aankomen met zijn bedelnap, riep:

‘Scheer je weg, ellendige monnik, jij verschoppeling.’

De Boeddha vroeg de brahmaan gevat waarom hij hem een verschoppeling noemde en wat de redenen waren die hem, in de ogen van de brahmaan, tot een verschoppeling maakten.

De brahmaan moest toegeven dat hij dat niet wist. Daarop gaf de Boeddha een lange opsomming:

• *Wie haat koestert, wie steelt, wie oorlog voert, doodt, liegt, anderen misbruikt, ruwe taal spreekt, anderen onderdrukt, hoogmoedig is, de waarheid ontwijkt, zich wijzer voordoet dan hij is (...) is een verschoppeling.* •

De Boeddha besloot als volgt:

• *Iemand wordt geen verschoppeling door geboorte; iemand wordt geen brahmaan door geboorte. Iemand wordt een verschoppeling door zijn daden, iemand wordt een brahmaan door zijn daden.* •



De lakmoesproef is spirituele transformatie

Om het even wélke techniek of beoefening de *yogi* gebruikt, de lakmoesproef is spirituele transformatie: bevrijding uit het lijden, in dit leven.

Alles wat bij de beoefenaar niet tot een spirituele herschepping leidt, is de moeite van het overwegen niet waard. Ik vermeld (niet limitatief): structuren, erkenningen, benoemingen, subsidiëring, decor en decorum, *buddharupa*...

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

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

Ik begrijp dat al deze vormelijke uitingen voor velen hulpmiddelen van troost zijn. *Upaya*'s. Veruitwendigingen. Manifestaties van een bepaalde gedachte-inhoud. Maar hoe ze ooit tot bevrijding kunnen leiden, blijft voor mij een raadsel. Hoe groter de beelden, hoe minder ze mij imponeren. Ik hou niet van structuren, noch materiële, noch mentale. Het vormelijke is niet mijn ding. Ik kan hun toegevoegde waarde nergens vinden.

Overeenkomstig de woorden van de Meester kunnen de wortels van de verkeerde opvattingen die *dukkha* veroorzaken uitsluitend afgesneden worden door—aandachtig en

gelijkmoedig—diep in jezelf te kijken. Niet door het vereren van vormelijkheid.

Ik herhaal: *door-diep-in-jezelf-te-kijken*.

Limiteer je tot *nama-rupa*. Beperk je tot jezelf. Hou het sober. Blijf bij de essentie.

De Boeddha zei:

• *Laat de Dhamma en de Vinaya jouw richtsnoer zijn.*•

Noch in de *Dhamma*, noch in de *Vinaya*, ben ik deze tierlantijntjes tegengekomen.



Tempels

De Dalai Lama:

• *Er zijn geen tempels nodig; geen behoefte aan ingewikkelde filosofie. Ons eigen brein, ons eigen hart is onze tempel; mijn filosofie is vriendelijkheid.* •

In bovenstaande uitspraak van de Dalai Lama dat 'er geen tempels nodig zijn', kan je het woord 'tempels' gemakkelijk vervangen door 'structuren, tradities, stromingen, lineages, erkenningen, financiering, subsidies, bestuursmandaten, benoemingen, representativiteit...'

Ga naar de kern van *Dhamma*. Daar is geen plaats voor 'ikjes'.



Wat is nama-rupa?

Nama-rupa = *Nama* + *Rupa*.

— *Nama* = de geest (die volgens de Boeddha bestaat uit 4 elementen: perceptie (*P. sanna*); gewaarwordingen en gevoelens (*P. vedana*); mentale formaties = reacties op gewaarwordingen = 'datgene wat ons bezielt' (*P. sankhara's*) en bewustzijn (*P. vinnana*).

— *Rupa* = het lichaam, het 'vormelijke'.

Het begrip '*nama-rupa*' staat dus voor de 5 componenten of aggregaten waaruit de mens samengesteld is (de zgn. *khandha's*).

Wij zijn *nama-rupa*: lichaam + geest. Uitsluitend lichaam en geest. Zonder 'zelf', zonder 'ik', zonder een 'vast, separaat, eeuwig iets', zonder 'ziel'. Wij zijn slechts een 'proces van ontstaan en vergaan'. Een Proces. *Dhamma*.

Wat de beoefenaar dus moet doen, is *nama-rupa* bestuderen, zichzelf analyseren, 'diep in zichzelf kijken'. In '*nama-rupa* kijken'. Hierdoor zal de *yogi ontdekken* (inzicht verwerven) dat alles vergankelijk is, onbevredigend en 'zelfloos' (d.i. elk moment verandert, en dit van moment-tot-moment). Dit is de *wérkelijke* werkelijkheid = *yatha-bhuta* = zoals de dingen werkelijk zijn, niet zoals we wensen (verlangen) of niet wensen (afkeer) dat de dingen zijn.

Vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid zijn de drie kenmerken (*P. tilakkhana*) van alle samengestelde dingen, dus van alle verschijnselen die voor hun ontstaan, bestaan en vergaan afhankelijk zijn van oorzaken en voorwaarden (*P. paticca samuppada*), wat concreet wil zeggen *álle* dingen, de hele zintuiglijke wereld.

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

Door de *tilakkhana* te realiseren wordt de *yogi* wakker, ‘ontwaakt’ hij. Hij ‘ziet en wéét’ (*P. janami passami*) dat er geen separaat ‘ik’ bestaat (*P. sakkaya-ditthi*); dat riten en rituelen nooit tot bevrijding leiden (*P. silabbata-paramasa*) en hij vernietigt zijn sceptische twijfel (*P. vicikiccha*).

Dit zijn de 3 voorwaarden voor stroombetreding (*P. sotapatti*).



Wat is 'tilakkhana'?

'*Tilakkhana*' is een *Pali*-term uit het boeddhisme, en het verwijst naar de 'drie kenmerken van het bestaan' of 'drie karakteristieken van het bestaan'. Deze drie kenmerken zijn fundamentele concepten in de boeddhistische filosofie en worden gebruikt om de aard van het bestaan en de menselijke ervaring te beschrijven.

De drie kenmerken zijn:

— *Anicca (P)* betekent 'vergankelijkheid' of 'veranderlijkheid'. Het verwijst naar het idee dat alle dingen, inclusief alle aspecten van ons leven en onszelf, voortdurend veranderen en voorbijgaan. Niets in het universum is permanent of blijvend. Alles ondergaat een voortdurende verandering, van de kleinste subatomaire deeltjes tot de grootste sterrenclusters. Niets is permanent of stabiel, en het vastklampen aan voorbijgaande dingen veroorzaakt lijden.

— *Dukkha (P)* wordt vertaald als 'lijden' of 'onbevredigdheid'. Het verwijst naar het feit dat alle dingen in het leven, zelfs aangename ervaringen, uiteindelijk onbevredigend zijn omdat ze tijdelijk en vluchtig zijn waardoor we ze niet kunnen vasthouden. Bevrediging is nooit permanent waardoor het najagen van wereldse verlangens finaal tot teleurstelling leidt. Kortom: elk streven naar blijvend geluk in vergankelijke dingen is op voorhand tot mislukking gedoemd en voert de mens onherroepelijk tot lijden.

— *Anatta (P)* betekent 'niet-zelf'. Het verwijst naar het feit dat er geen permanent, onveranderlijk, autonoom zelf of 'ziel' bestaat binnenin onszelf of in de fenomenale wereld. Alles is samengesteld en onderhevig aan verandering.

Deze drie kenmerken samen vormen een diepgaande analyse van de aard van de realiteit (*P. yatha-bhuta*) volgens het *theravada*-boeddhisme. Ze worden beschouwd als fundamentele inzichten die leiden tot een juist begrip van de aard van het lijden en de mogelijkheid om bevrijding (*P. nibbana*) te bereiken door het doorgronden en overstijgen van deze kenmerken.

Het begrip van de *tilakkhana* speelt een cruciale rol in de boeddhistische praktijk en vormt de basis voor inzicht en bevrijding uit het cyclische lijden van wedergeboorte (*P. samsara*).



Wat betekent het Sanskriet-woord 'yathāsthiti'?

Het begrip kan vertaald worden als: 'zoals gebruikelijk' of 'zoals het met zijn natuurlijke aard overeenstemt; zoals het is; zoals het zich voordoet; in overeenstemming met de realiteit; of in overeenstemming met bestaande omstandigheden'.

Het verwijst naar het aanvaarden van de wereld en de gebeurtenissen zoals ze zijn, zonder ze te veroordelen of pogen ze te veranderen.

Yathāsthiti vormt een belangrijk concept voor het bereiken van innerlijke vrede en geluk. Door de wereld en de gebeurtenissen te aanvaarden zoals ze zijn, zonder er een oordeel over te vellen of te pogen ze te veranderen, bevrijden we ons van de negatieve emoties die veroorzaakt worden door ons verzet tegen wat er 'is'.

Dit betekent niet dat we onverschillig moeten zijn voor het lijden in de wereld of geen actie moeten ondernemen om *dukkha* te verlichten, maar vooral dat we ons bewust moeten zijn van onze percepties (*P. sanna*), emoties (*P. vedana*) en reacties (*P. sankhara's*) en ons moeten concentreren op het cultiveren van innerlijke vrede en geluk, ongeacht de omstandigheden die zich voordoen.



Spirituele transformatie

Spirituele transformatie—wakker worden—is het loslaten, het oplossen, het verdampen, het vernietigen van onze geconditioneerde gewoontepatronen waardoor we als een separaat 'ik' kijken naar 'ónze' objecten. Dit 'kijken' staat voor aandachtig observeren hóe we er ons mee identificeren.

Swami Satyananda Saraswati zegt het zo:

• *Wanneer de geest zich identificeert met gedachten en concepten, verschijnt de illusie van het 'ik'.*•

Waardoor we ons de legitieme eigenaars van ons 'ik' wenen. Waardoor we als het ware geobsedeerd zijn om, steeds opnieuw, de dingen te veranderen in functie van 'onze'—elk moment wijzigende—persoonlijke verlangens of afkeer.



Stroombetreding

Stroombetreding draagt niets esoterisch in zich: het is een allegorie voor het maken van je spirituele reis.

Het staat voor: je levensreis 'durven' maken door 'het huis te verlaten'. Door de thuisloosheid in te trekken. Door je geconditioneerde habitat achter je te laten. Om zo je Oorspronkelijk Gezicht te ontdekken. Zien zoals je wérkelijk bent. Niet zoals je droomt, wenst of net niet wenst dat je bent.

Dan hoef je niet langer te pretenderen te zijn wat je niet bent en moet je evenmin angstvallig weigeren om te zijn wat je bent.

Zoals je wérkelijk bent, betekent manifest: geen duplicaat zijn van één of andere god of guru; geen gedweeë volging van één of andere religie of genootschap.

Maar iemand die inzicht verwerft als een meester—een échte Meester—met rustige kalmte en sterke vastberadenheid *'de mensen overtreffend, de goden navolgend'*.

Laat het Meesterschap jouw bestemming zijn.



Anapanasati

Het basiskenmerk van alle verschijnselen is ontstaan en vergaan. Van moment-tot-moment-tot moment. Alleen zien we het niet. Willen we het niet zien. Kunnen we het niet zien. Durven we het niet zien.

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

Inademing. Uitademing. Ontstaan. Vergaan, Geen enkele adem gelijk aan de vorige, noch aan de volgende. Onze ademhaling als het miniatuurmodel voor het hele bestaan. Het hele bestaan dat verzadigd is van ontstaan en vergaan. Van vergankelijkheid. Van *anicca*.

Dit geldt ook voor elke meditatie die we doen, voor elke meditatietechniek die we toepassen. Daarom moet elke meditatie een ontdekking zijn. Spontaan. Steeds iets nieuws. Geen gewoontepatroon. Geen kopij van de voorgaande. Maar afhankelijk van de bewustzijnsstaat van de beoefenaar en van de omstandigheden van het moment.

Alles wat zich aan ons manifesteert is een momentopname van het NU. Van energie in transformatie. Transformatie als de natuurlijke staat van alle dingen. Het Proces. Het Pad. *Dhamma*.



Getuige zijn (1)

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

Kijken, horen, ruiken, proeven, voelen en denken is de echte werkelijkheid van het moment. Zonder inhoud. Zonder voorkeur. Zonder afkeer. Zonder oordeel. Zonder opinie. Zonder enig persoonlijk additief. Zonder 'onze' verhalen en drama's. Zonder woorden en zonder concepten. Enkel observatie in accepterende gelijkmoedigheid. In gelijkmoedige aanvaarding.

Louter getuige zijn.

Getuige zijn betekent: verzaken aan het idee dat jij de 'doener' of de 'genieter' van de handelingen bent, vol verlangen en afkeer.

Getuige zijn is wat je doet als je mediteert. Als je stil met rechte rug op je matje zit. Als een rots. Soeverein. Als een Meester die vrij en ongebonden gelijkmoedig alles aanvaardt wat zich van moment-tot-moment aan jou presenteert.



Getuige zijn (2)

Het begrip 'getuige zijn' (E. 'bearing witness') heeft een specifieke betekenis binnen het meditatieproces, o.m. in de context van *vipassana*-meditatie. *Vipassana* is een vorm van meditatie die gericht is op inzicht in de ware aard van de werkelijkheid en het begrijpen van de aard van lijden en bevrijding, zoals onderwezen door de Boeddha.

'Getuige zijn' in de context van *vipassana*-meditatie verwijst naar het proces waarbij beoefenaars getuige zijn van hun eigen ervaringen, gedachten, gevoelens, gewaarwordingen en emoties op een objectieve en onbevooroordeelde manier.

De techniek bestaat erin de continue stroom van bewustzijn, die zich constant aan de *yogi* presenteert, aandachtig te observeren zonder dat hij zich ermee identificeert of oordelen velt. Wat erop neerkomt deze bewustzijnsstroom te zien ontstaan en vergaan. Zonder begin. Zonder einde.

Op deze manier wordt op een non-verbale manier bewustzijn ontwikkeld en directe ervaring gecultiveerd. Door getuige te zijn van gedachten, gevoelens, gewaarwordingen en emoties zonder erop te reageren of eraan vast te houden, krijgt de beoefenaar inzicht in de vergankelijke, voorwaardelijke en onpersoonlijke aard van alle ervaringen.

Dit inzicht leidt tot een dieper begrip van de aard van lijden en tot bevrijding (*P. nibbana*) door het loslaten van verlangens en hechting.

In concreto is 'getuige zijn' in *vipassana*-meditatie een proces van zelfobservatie en zelfonderzoek dat tot spirituele groei en inzicht in de aard van de werkelijkheid leidt.

Vipassana vormt een centraal element in de boeddhistische meditatieve praktijk. Het helpt de *dhammanuvatti* om enerzijds de illusie van een vast, onveranderlijk zelf te doorzien en anderzijds het lijden te onderkennen dat voortspuit uit gehechtheid aan zelfbeelden.



Getuige zijn (3)

Wees een getuige (*Skr. sākṣīn*) die het 'met zijn eigen ogen' gezien heeft—een 'kosmische' ooggetuige; een aandachtige observator; een vrij onderzoeker.

Sākṣī betekent letterlijk: 'één worden met de ogen'. In spirituele zin is *sākṣī* het innerlijke zien, het pure zien of het Puur Bewustzijn zonder enige betrokkenheid, verlangen en verwachting. Het betekent dat de *yogi* in staat is om zichzelf waar te nemen zonder oordeel, zonder begeerte of emotie, en dat hij kan observeren hoe gedachten, gewaarwordingen, gevoelens en handelingen zich manifesteren zonder erdoor aangetrokken of afgestoten te worden.

'Getuige zijn' wordt beschouwd als een essentiële stap in het proces van bevrijding en verlichting. De gedachte achter dit 'getuige zijn' is dat door te getuigen over de gebeurtenissen in zijn leven en door te observeren hoe hij erop reageert, de *yogi* steeds meer onafhankelijkheid en bewustzijn ontwikkelt. Hierdoor zal hij finaal de illusie van zijn individualiteit doorzien en in contact komen met zijn ware natuur als onveranderlijk en onvervuld bewustzijn, i.c. met het Zelf. Met het Zijn.

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

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

De ware aard van alle geconditioneerde fenomenen, namelijk de drie karakteristieken van alle geconditioneerde ver-

schijnselen (*P. tilakkhana*): vergankelijkheid (*P. anicca*); onbevredigdheid (*P. dukkha*) en 'leegte', non-substantialiteit, (*P. anatta*).



Getuige zijn (4)

Getuige (*Skr. sākṣīn*) zijn wil zeggen: 'wat je wérkelijk bent': Puur Bewustzijn. Wat niet gebonden is aan ook maar enige identificatie met het lichaam of de geest. Het 'ware zelf' is het eeuwige, onveranderlijke bewustzijn dat alle ervaringen observeert en voorbijgaat aan elke identificatie met het lichaam en de geest.

Sluit je ogen en probeer de getuige in jezelf te lokaliseren. Als je doorzet, zul je hem uiteindelijk vinden.

De getuige vinden en een zuivere waarnemer worden, zonder oordeel, reactie, keuze en emotie, is de eerste test om het getuige-bewustzijn te ontwikkelen. Je zult het niet ervaren als je met de wereld bezig bent. Als je handelt. Als je als een hond achter je staart loopt. Je zult hem diep in jezelf vinden als je je geest en zintuigen in bedwang houdt. Als je 'stil' wordt. Koel. Uitgedoofd...

... Wees een stille, gedachteloze getuige. Een alerte waarnemer. Een objectieve observator. Dán zal je de dingen zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken zoals ze wérkelijk zijn. Ontdaan van ballast. Ontbloot van verhullend decor en decorum.

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



Intentie

Het zijn niet zozeer onze handelingen die het heilzame of onheilzame karakter ervan bepalen. Het is de intentie die achter deze handelingen zit.



Sadhana

Sadhana slaat op spirituele beoefeningen die de beoefenaar uitvoert om bevrijding of verlichting te bereiken. Het omvat alle praktijken, alle aspecten zoals meditatie, yoga, zelfonderzoek, contemplatie en dienstbaarheid aan anderen die gericht zijn op het versterken van spirituele discipline en het ontwikkelen van innerlijke spirituele kracht.

Het doel van *sadhana* is om de geest te zuiveren en innerlijke kracht te ontwikkelen, zodat de *yogi* de waarheid over zichzelf en het universum begrijpt, i.c. dat hij niet dit lichaam en deze geest is, maar slechts een voortdurend continu proces van ontstaan en vergaan. Een opeenvolging van 'worden' (*P. bhava*) en sterven. Een 'proces'.

Dit proces van 'ontstaan en vergaan' weerspiegelt het begrip van vergankelijkheid en veranderlijkheid. Het herinnert ons er bestendig aan dat alles in de wereld onderhevig is aan verandering en dat bevrijding *voorbij* deze veranderlijkheid ligt.

Het vernietigen van *dukkha* veronderstelt inzicht (*P. panna*) in onze eigen aard (*P. tilakkhana*) en gelijkmoedige aanvaarding (*P. upekkha*) ervan.



Samadhi

In het *theravada*-boeddhisme is '*samadhi*' een begrip dat verwijst naar een diepe staat van meditatieve concentratie en mentale éénpuntigheid. *Samadhi* is één van de drie pijlers van de boeddhistische beoefening, naast '*sila*' (ethiek of morele zuiverheid) en '*panna*' (wijsheid of inzicht).

Samadhi houdt in dat de geest volledig gefocust en geabsorbeerd is in het huidige moment, vrij van afleidingen en verstrooiing.

In deze toestand wordt de mentale energie sterk geconcentreerd en gestabiliseerd, waardoor de geest buitengewoon helder en kalm wordt.

Eén van de meest bekende beoefeningen om *samadhi* te ontwikkelen is concentratiemeditatie (*P. samatha*), waarbij beoefenaars hun aandacht richten op één enkel object, zoals de ademhaling, een *mantra* of een visualisatie.

Naarmate de concentratie verdiept, kunnen verschillende meditatieve niveaus of absorptiestaten (*P. jhana's*) bereikt worden. Deze *jhana's* zijn gradaties van *samadhi* die variëren in de mate van mentale helderheid, kalmte en gelukzaligheid.

Samadhi is belangrijk op het boeddhistische pad omdat het een stabiele geest creëert die nodig is voor diepgaand inzicht (*panna*) en het overwinnen van lijden (*P. dukkha*).

Met een geconcentreerde geest kunnen beoefenaars de aard van de werkelijkheid met diepte en helderheid onderzoeken, en zo de oorzaken van lijden begrijpen en uiteindelijk bevrijding (*P. nibbana*) bereiken.

Kortom, *samadhi* in het *theravada*-boeddhisme verwijst naar de ontwikkeling van diepe meditatieve concentratie en éénpuntigheid (*P. ekaggata*), wat cruciaal is voor spirituele vooruitgang en het bereiken van inzicht en bevrijding volgens de boeddhistische leer.



Samatha-meditatie en Vipassana

Samatha-meditatie en *vipassana*-meditatie zijn twee verschillende benaderingen van meditatie in het boeddhisme, en ze dienen verschillende doelen.

Samatha-meditatie is gericht op het ontwikkelen van concentratie en kalmte van de geest, terwijl *vipassana*-meditatie gericht is op inzicht en het begrijpen van de aard van de werkelijkheid. Hoewel ze verschillend zijn, vullen ze elkaar aan en leiden ze tot diep inzicht en bevrijding.

Samatha-meditatie helpt de *yogi* (M/V/X) bij het ontwikkelen van een sterke concentratie door zijn aandacht te richten op één enkel object, zoals de ademhaling of een meditatie-object bvb. een kaarsvlam of een *mantra*. Door zulke concentratie te ontwikkelen, kan hij de rust en kalmte van de geest cultiveren. Dit kan op zijn beurt helpen bij het verminderen van stress, angst en emotionele onrust, wat op zichzelf zeer heilzaam is voor zijn mentale welzijn.

Vipassana-meditatie daarentegen richt zich op het ontwikkelen van inzicht in de werkelijke aard van de realiteit en het begrijpen van de drie karakteristieken van alle fenomenen volgens het boeddhisme: vergankelijkheid, lijden en het ontbreken van een vast zelf.

Vipassana-meditatie gaat dieper in op de werkelijkheid en leidt tot bevrijdend inzicht in de aard van het lijden en de manier waarop we eraan vastklampen. Dit inzicht leidt tot verlichting of bevrijding uit lijden, zoals beoogd wordt in de *Dhamma*.

In de boeddhistische traditie wordt vaak gezegd dat het ontwikkelen van *samatha* (concentratie) een voorbereidende stap is voor *vipassana* (inzicht). Een kalme geest maakt

het gemakkelijker om diepgaande inzichten te bereiken tijdens *vipassana*-meditatie. Dus hoewel *samatha*-meditatie op zich niet noodzakelijkerwijs tot bevrijdend inzicht leidt, is het steeds een nuttige voorbereidende stap voor *vipassana*-meditatie, dat inzicht brengt.

Het is belangrijk op te merken dat meditatie een persoonlijke ervaring is, waardoor de resultaten variëren van persoon tot persoon. Sommige mensen vinden dat *samatha*-meditatie hen directer helpt bij het ontwikkelen van inzicht, terwijl anderen meer baat hebben bij een directe beoefening van *vipassana*-meditatie.

Het is bijgevolg de moeite waard om deze verschillende benaderingen van meditatie te verkennen en te zien welke van beide het meest geschikt is voor de persoonlijke beoefening.



Samatha

Samatha is tot rust komen. Mentale kalmte. In kalmte 'verblijven'.

Maar opgelet: zelfrealisatie (*P. nibbana*) wordt niet verworven door zich uitsluitend te koesteren in deze gelukzalige transcendente staat van kalmte.

Zelfrealisatie veronderstelt van de *dhammanuvatti* dat hij/zij de verschijnselen (in de eerste plaats zijn eigen geest/lichaam-complex) ziet zoals ze zijn: vergankelijk, onbevredigend en zelfloos. En deze forensische observatie tezelfdertijd gelijkmoedig aanvaardt. *Vipassana*.

Aandachtig zijn en gelijkmoedig aanvaarden van alles wat zich aan hem/haar presenteert. Gelijkmoedigheid staat voor kalme vastberadenheid, onwankelbaarheid en onverstoorbaarheid.

Ongeacht wélke gedachten, gewaarwordingen en gevoelens ook passeren. Ongeacht de emoties. Ongeacht de omstandigheden. Ondanks alles. La vie profonde. La condition humaine. Gewoon gewaarzijn. Observeren. Getuige zijn. *Bearing witness*. In accepterende gelijkmoedigheid. In gelijkmoedige aanvaarding.

Dit is het échte moment van stilte. Een stilte die beklijft. Een ruimte die leeg lijkt maar paradoxaal genoeg oneindig vol is. Het is een stilte die de beoefenaar omsingelt, omarmt, verzadigt.

Maharaj:

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

De *Sutta Nipata* omschrijft het zo:

• *Leer dit van de wateren: in bergspleten en bergkloven stromen de beekjes luidruchtig; grote rivieren echter stromen stil.* •



Sila

In het *theravada*-boeddhisme is '*sila*' een *Pali*-term die vertaald wordt als 'ethiek', 'morele zuiverheid' of 'morele discipline'. *Sila* verwijst naar de ethische aspecten van het boeddhistische pad en vormt samen met concentratie (*P. samadhi*) en wijsheid (*P. panna*) de drie pijlers waarop de boeddhistische beoefening gebaseerd is.

Morele zuiverheid betreft het naleven van ethische regels en de ontwikkeling van deugdzaam gedrag. Dit omvat het vermijden van onheilzame handelingen en het cultiveren van heilzame eigenschappen.

Dhamma kent vijf belangrijke voorschriften voor leken-beoefenaars, die bekend staan als de 'Vijf Voorschriften' (*P. panca sila*).

Deze voorschriften zijn:

1. Onthouding van het doden van levende wezens.
2. Onthouding van stelen.
3. Onthouding van seksueel wangedrag.
4. Onthouding van liegen.
5. Onthouding van het gebruik van bedwelmende middelen (alcohol en drugs).

Het volgen van deze voorschriften helpt bij het cultiveren van morele zuiverheid en ethisch gedrag. Het doel van *sila* is het verminderen van negatief *karma*, het creëren van positief *karma* en het bevorderen van een harmonieuze samenleving.

Sila is de basis waarop de beoefening van concentratie en wijsheid gebouwd wordt. Het wordt beschouwd als een belangrijke voorbereidende stap op het boeddhistische

pad naar bevrijding. Door het cultiveren van morele zuiverheid ontwikkelen beoefenaars een rustig en helder bewustzijn, wat hen in staat stelt een betere concentratie te bereiken en een dieper inzicht in de werkelijkheid te verwerven.



Samyama

Samyama is een *Sanskriet*-woord, dat vertaald kan worden als 'geconcentreerde meditatie' of 'meditatieve absorptie'. Maar let op: het begrip '*samyama*' dekt verschillende ladingen, afhankelijk van de context waarin het gebruikt wordt.

Het is geworteld in de *Yoga Sutra's* van Patanjali, waar het verwijst naar de gecombineerde praktijk van drie opeenvolgende spirituele disciplines: *dharana* (concentratie), *dhyana* (meditatie), en *samadhi* (contemplatie).

Deze drie stadia samen vormen het proces van *samyama*. Dit proces vereist consistentie, geduld en een diepgaande beheersing van de geest. Het uiteindelijke doel van deze praktijk of 'techniek' is om de beperkingen van het ego te overstijgen, de ware aard van de realiteit te begrijpen en finaal tot spirituele bevrijding te komen.

In het kort komt het hierop neer:

— *dharana* (concentratie): éénpuntigheid vormt het eerste niveau van *samyama*. Het omvat het richten van de geest op één object. Het doel is om alle afleidingen van de geest te verminderen en deze te richten op een enkelvoudige focuspunt. Dit kan bijvoorbeeld een mantra, een beeld, of de ademhaling zijn. Door de geest te trainen om gefocust te blijven, bereidt *dharana* de weg voor naar de diepere stadia van meditatie.

— *dhyana* (meditatie): *dhyana* bouwt voort op *dharana* en verwijst naar de meditatieve staat waarin de concentratie continu vastgehouden wordt zonder onderbreking. In tegenstelling tot *dharana*, waar de geest gericht is op één punt, is *dhyana* een staat van ononderbroken stroom van aandacht. Het gaat om een diepere vorm van meditatie

waarbij de beoefenaar één wordt met het object van meditatie. Dit is het stadium waarin de dualiteit tussen de beoefenaar, het proces van meditatie en het doel van meditatie begint te vervagen.

— *samadhi* (contemplatie): dit is het hoogste stadium van *samyama*. Het is een staat van diepe contemplatie waarin het onderscheid tussen het mediterende subject en het meditatie-object volledig vervaagt. De beoefenaar ervaart eenheid met het object van meditatie. Hij wordt als het ware in het meditatie-object 'getrokken'. Dit noemt men 'absorptie'. Dit leidt tot een diep begrip in de aard van de werkelijkheid en uiteindelijk tot bevrijding (*Skr. kaivalya*).¹⁴

Samyama combineert de drie stadia van concentratie, meditatie en spirituele vereniging tot één continue praktijk. Het is een progressieve 'reis' waarbij de beoefenaar de geest steeds dieper in de staat van absorptie leidt. Deze techniek is vaak geassocieerd met de beoefening van Raja Yoga en is bedoeld om de geest te zuiveren en uiteindelijk verlichting te bereiken.

Het begrip *samyama* wordt vooral benadrukt in de *yoga*-traditie, maar het is belangrijk op te merken dat verschillende spirituele tradities hun eigen termen en benaderingen hebben voor soortgelijke processen van concentratie, meditatie en contemplatie.

Ik beperk me hier tot een summiere bespreking van het begrip in het kader van boeddhistische meditatie.

Zoals *supra* uitgelegd, verwijst *samyama* naar het uiterst aandachtig richten van de geest op een bepaald object tijdens de meditatie, met als 'doel' om één te worden met het meditatie-object. Dit komt neer op het realiseren van éénpuntigheid (*P. ekaggata*), waarbij subject (de mediteer-

der) en object (het meditatie-object) één worden, i.c. met elkaar samenvallen.

Of anders gezegd: een bewustzijnstoestand waarin de geest van de mediteerder volledig opgaat in het object van zijn meditatie en als het ware 'geabsorbeerd' wordt in het meditatie-object. Dit is een erg diepe meditatie (4de *jhana*) en een uitstekende bewustzijnsstaat om inzicht te verkrijgen in de ware aard van de werkelijkheid (*yatha-bhuta*).

De gemoedstoestand van de 4de *jhana* kan als volgt omschreven worden: de *jhananga* van gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) overheerst, d.i. de beoefenaar aanvaardt volledig gelijkmoedig wat zich in elk moment, en van moment-tot-moment-tot-moment aan hem presenteert, zonder verlangen en zonder afkeer. Een diep gevoel van innerlijke vrede en harmonie is hiervan het resultaat. ¹⁵

Alhoewel *samyama* en *vipassana*-meditatie tot verschillende tradities behoren, delen beide benaderingen de gemeenschappelijke grond van meditatieve praktijk, gericht op het beheersen van de geest en het bereiken van een dieper begrip van de werkelijkheid.

Men zou kunnen zeggen dat *vipassana*-meditatie een 'veredelde' vorm van *samyama* is, waarbij de *yogi* zich concentreert op het onderwerp van meditatie (op het lichaam, de gewaarwordingen, de geest en de objecten van de geest = op de 'vier velden van opmerkzaamheid' → *satipatthana*) ¹⁶ en zo progressief een diepgaand inzicht verwerft in de werkelijkheid. Het 'doel' van *vipassana* gaat verder dan *samyama*, in die zin dat de beoefenaar inzicht verwerft in de fundamentele aard van het bestaan (*P. ti-lakkhana*) en zo de waarheid van *Dhamma* realiseert, waar het 'doel' van *samyama* zich 'beperkt' tot het bereiken van

samadhi, een staat van diepe meditatieve absorptie en spirituele vereniging.

De Boeddha definieerde '*satipatthana*'¹⁷ als volgt:

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



Zoek niet

Zoek niet. Er valt niets te vinden. Zoeken leidt enkel tot méér zoeken. Er is geen terminus. Er is enkel een onbegrensde cirkel. Een tijdloos mysterie.

Observeer aandachtig de ware aard van de verschijnselen (*P. yatha-bhuta*). Zie hoe alles ontstaat en vergaat. Hoe alles wedergeboren wordt en weer vergaat. In élk moment. Van moment tot moment tot moment. Een oneindige transformatie. Maar waar niets verloren gaat. Observeer deze vergankelijkheid in accepterende gelijkmoedigheid. In gelijkmoedige aanvaarding.

Dit is het Proces. Dit is *Dhamma*. De Boeddha noemde dit het Ongeborene (*P. ajata*). Het doodloze (*P. amata*). Het Ongeconditioneerde (*P. asankhata*).



Het Wiel van de Leer (*P. Dhammacakka*)

Het Wiel van de Boeddhistische Leer, ook wel bekend als *Dhammacakka*, vormt een belangrijk symbool in het boeddhisme. Het wiel vertegenwoordigt de essentiële leerstellingen van het boeddhisme en wordt vaak geassocieerd met de eerste voordracht (*P. sutta*) van de Boeddha, in het Hertenkamp in Sarnath.

De *Dhammacakka* bestaat doorgaans uit acht spaken, die samen het Achtvoudige Pad symboliseren, één van de belangrijkste concepten in het boeddhisme. Het Achtvoudige Pad—ook de Middenweg genoemd—is een set van richtlijnen om het lijden (*P. dukkha*) te overwinnen en tot ontwaken (*P. nibbana*) te komen.

De acht spaken symboliseren volgende aspecten:

1. Juiste zienswijze: Het begrijpen van de Vier Edele Waarheden en de aard van lijden.
2. Juiste intentie: Het cultiveren van een positieve houding en intenties, zoals liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en geweldloosheid.
3. Juiste spraak: Het vermijden van leugenachtige, schadelijke en nutteloze spraak.
4. Juist handelen: Het naleven van morele gedragsregels, zoals zich onthouden van doden, stelen en seksueel wangedrag.
5. Juiste levenswijze: Het leiden van een eerlijk en ethisch leven.
6. Juiste inspanning: Het cultiveren van inspanning en vastberadenheid in spirituele praktijken.
7. Juiste aandacht: Het ontwikkelen van mindfulness en bewustzijn op het lichaam, gewaarwordingen en gevoelens, de geest en de objecten van de geest.

8. Juiste concentratie: Het ontwikkelen van meditatie en mentale concentratie om de geest te zuiveren en verlichting te bereiken.

Samen vormen deze acht aspecten van de Achtvoudige Pad de kern van de boeddhistische praktijk.

De verschillende spaken in het Wiel van de Boeddhistische Leer symboliseren dus deze acht stappen op het pad naar verlichting.

Soms wordt de *Dhammacakka* uitgebeeld met méér dan acht spaken. De klassieke versie van het wiel heeft acht spaken, maar er zijn variaties waarin er méér worden afgebeeld. De exacte betekenis van het aantal spaken varieert afhankelijk van de specifieke boeddhistische traditie en de culturele context.

Enkele mogelijke interpretaties (kunnen) zijn:

1. Symboliek van volledigheid: het toevoegen van extra spaken kan gezien worden als een symbool van volledigheid en een uitgebreid begrip van de leer van Boeddha. Het benadrukt dat er veel aspecten zijn aan de leer die de aandacht verdienen. Zo verwijst de illustratie met twaalf spaken naar de twaalf stappen van de wet van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*).
2. Culturele variaties: in verschillende boeddhistische culturen worden aanvullende spaken toegevoegd om specifieke aspecten van de leer te benadrukken die in die cultuur als bijzonder belangrijk beschouwd worden.
3. Regionale interpretaties: Sommige boeddhistische tradities en scholen kunnen hun eigen specifieke interpretaties van het Wiel van de Boeddhis-

tische Leer hebben, met extra spaken die betrekking hebben op hun filosofische opvattingen en benaderingen.

4. Artistieke vrijheid: In artistieke weergaven van het wiel kunnen extra spaken worden toegevoegd om de esthetiek en symmetrie van het symbool te verbeteren, zonder noodzakelijk een specifieke betekenis te hebben.

Samengevat is het belangrijk om te begrijpen dat de kernboodschap van het Wiel van de Boeddhistische Leer steeds weerspiegeld wordt in de acht oorspronkelijke spaken die het Achtvoudige Pad vertegenwoordigen. Het aantal spaken kan variëren, maar de centrale principes van de leer blijven steeds dezelfde. De toevoeging van extra spaken in sommige versies weerspiegelt de diversiteit en het aanpassingsvermogen van het boeddhisme als een wereldwijde Leer met verschillende tradities en interpretaties.



Oordeel niet. Nooit.

Wie oordeelt over een ander, ziet niet de ander, maar in de eerste plaats zichzelf. Wie veroordeelt, veroordeelt zichzelf. Wie uitsluit, sluit zichzelf uit.

Het *theravada* benadrukt het belang van het vermijden van oordelen en veroordelen. Het leert dat oordelen en veroordelen onnodig lijden veroorzaken en ons afhouden van het bereiken van spirituele vooruitgang en verlichting.

Hier zijn enkele belangrijke aspecten van wat het *theravada* over oordelen zegt:

— Het belang van gewaarzijn: beoefenaars worden aangemoedigd om zich bewust te zijn van hun gedachten, gevoelens en reacties, inclusief oordelen. Dit bewustzijn stelt hen in staat om oordelen te herkennen en te onderzoeken.

— Vergankelijkheid en voorwaardelijkheid: Het *theravada* leert dat alles in het leven onderhevig is aan verandering en voorwaardelijk is. Oordelen zijn vaak gebaseerd op een statische perceptie van de werkelijkheid, terwijl de werkelijkheid voortdurend in beweging is. Door dit te begrijpen, kunnen beoefenaars leren dat oordelen vaak ongegrond of achterhaald zijn.

— Het achtvoudige pad: Het achtvoudige pad, een kernconcept in het boeddhisme, omvat juiste visie, juiste intentie, juist spreken, juist handelen, juiste levenswijze, juiste inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie. Deze aspecten van het pad moedigen een ethisch en niet-oordelend leven aan.

— Mededogen: beoefenaars worden aangemoedigd om mededogen te ontwikkelen ten opzichte van zichzelf en

anderen aangezien mededogen een dieper begrip van de menselijke aard bevordert.

— Egoïsme en het zelf: Het *theravada* onderwijst dat onze gehechtheid aan het ego en het idee van een vast, afzonderlijk zelf de basis vormen voor oordelen en vooroordelen. Het begrijpen van de illusoire aard van het zelf kan helpen bij het verminderen van oordelen.

Samengevat spoort het *theravada* aan tot het cultiveren van een niet-oordelende houding, waarbij de beoefenaar probeert gedachten en overtuigingen kritisch te onderzoeken en te begrijpen dat oordelen vaak gebaseerd zijn op onjuiste, onvolledige of achterhaalde waarnemingen. Het doel moet zijn om een helder begrip van de werkelijkheid te ontwikkelen en een geest van mededogen en begrip te cultiveren voor alle levende wezens.



Harmonie

De *Sanghasamaggi Sutta* uit het boek *Itivuttaka* handelt over het belang van harmonie in de *Sangha*.

• *Harmonie in de Sangha is geluk. Geluk is het bevorderen van harmonie in de Sangha. Wie zich verheugt in harmonie van de Sangha is gevestigd in Dhamma.*

Monniken, er is één ding in de wereld dat, wanneer het ontstaat, leidt tot het welzijn van veel mensen, tot hun geluk. Dat leidt tot hun welzijn en hun geluk. Dat leidt tot het voordeel, het welzijn en tot het geluk van goden en mensen.

Wat is dat ding ?

Het is harmonie in de Sangha. Wanneer de Sangha verenigd is, maken de monniken geen ruzie onder elkaar, zijn er geen wederzijdse verwijten, zijn er geen onderlinge twisten en keert men elkaar de rug niet toe. In zulke situatie worden diegenen die zich gegriefd opstellen rustiger terwijl diegenen die zich vredig opstellen nog vrediger worden. •

Het veroorzaken van een schisma in de *Sangha* behoort tot de zwaarste overtredingen (*P. parajika*) van de *Vinaya*—het geheel van de orderegels, reglementen en voorschriften van de *bhikkhu*'s en *bhikkhuni*'s.



Zuiver je geest van alle negativiteit

Het is vergeefs om schuldgevoelens te ontwikkelen over dingen die in het verleden gebeurd zijn. Wat gebeurd is, is nu eenmaal gebeurd. Daar kan je niets meer aan veranderen. Hoe hard je het ook zou willen.

Ruk je los uit het verleden. Het brengt je geen stap dichterbij bevrijding. Besef dat het verleden je nooit van streek kan brengen zolang je je er niet mee identificeert.

Focus daarom je aandacht op dít moment en probeer—in het hier en nu—het goede te doen. Het heilzame. Wat de anderen en jezelf héél maakt. Dán ben je een Meester. En geen slaaf van je verleden.

Laat alle negativiteit in je geest los. Hou uitsluitend positieve dingen over. Negativiteit bezoedelt het heden en hypothekeert daardoor ook jouw toekomst. Onthoofd negativiteit. Negativiteit is geen optie. Nooit.

In de *Aṣṭāvakra Gītā*,¹⁸ een oude Sanskriettekst uit de *advaita vedānta*-traditie, lezen we volgend vers (1-11):

•*Yā matiḥ sā gatirbhavet — Wat je geest denkt, zo zul je worden.*•

Dit vers benadrukt de kracht en invloed van onze gedachten en geest op ons leven. Het suggereert dat de aard en kwaliteit van onze gedachten onze bestemming (*Skr. gati*) en ervaring bepalen.

Als onze geest gevuld is met negativiteit, beperkingen en belemmeringen, zullen we ons ook in die toestand bevinden. Als we daarentegen onze geest uitsluitend voeden met positieve, bevrijdende en verheffende gedachten, zul-

len we onszelf op die manier ervaren en manifesteren. Het vers spoort aan tot het bewust zijn van onze gedachten en het cultiveren van een positieve en bevrijdende geest, omdat dit de weg opent naar groei, bevrijding en vervulling.

Het Sanskrietwoord '*gati*' betekent 'richting' of 'bestemming'. Hier is het gebruikt in de betekenis dat '*de gedachte bepaalt wat je zal worden*'. Het verwijst naar de spirituele richting of het spirituele pad dat iemand gekozen heeft.

Het staat voor de manier waarop iemand in de wereld staat en de keuzes die hij/zij maakt in het leven, keuzes die een grote invloed hebben op de geestelijke en spirituele groei van een persoon.

Dit is een belangrijke reflectie voor het bereiken van Zelf-realisatie. Zo niet de belangrijkste.



Absolute werkelijkheid versus zintuiglijke werkelijkheid

De ultieme, absolute, noumenale werkelijkheid is datgene wat is. Wat wáár is. As it is. *Yatha-bhuta*. Wat in het verleden was; in het heden is en in de toekomst zal zijn. De noumenale werkelijkheid draagt niets esoterisch in zich. De ultieme, absolute werkelijkheid is geen fantasie. Geen dromerij. Geen zweverij. Het is de werkelijkheid die verborgen zit achter de zintuiglijke wereld van de door ons geobserveerde verschijnselen. Het feit dat de noumenale wereld onkenbaar is voor de doorsneemers maakt haar bestaan niet minder reëel.

Diametraal hiertegenover staat de zintuiglijke werkelijkheid die door de meesten ingeschat wordt als het enige en hoogste goed. Maar wat is deze zintuiglijke werkelijkheid? Het is de 'werkelijkheid' die verschijnt wanneer (één van) de zes zintuigpoorten gestimuleerd worden. Deze fenomenale werkelijkheid is bijgevolg een subjectieve feitelijkheid, waardoor onze reactie erop uitermate geconditioneerd is. De zintuiglijke werkelijkheid is een geforceerde realiteit: verlangen naar wat we aangenaam vinden; afkeer voor wat we als onaangenaam percipiëren; wegstijven van wat wáár is. Deze zintuiglijke realiteit is een begoocheling. Een concept. Een conventie. Een misvatting die voortspruit uit de manier waarop onze geest werkt.



Heel worden

Ontwaken, wakker worden, heel worden, betekent terugkeren naar je oorspronkelijke staat. Worden wat je in wezen altijd geweest bent, maar hopeloos verloren bent door conditionering.

Ontwaken is terugkeren naar de 'ruimte' waar je uit voortkomt. Ontwaken is thuiskomen in de natuurlijke staat van tijdloze stilte. Waar geen verlangen of afkeer heerst. Maar innerlijke vrede en gelukzaligheid.



De Uppada Sutta

De *Uppada Sutta* is een erg belangrijke sutta. Daarom geef ik hierbij ook de *Pali*-tekst:

• *Uppada va, bhikkhave, tathagatanam anuppada va tathagatanam, thitava sa dhatu dhammatthitata: sabbe sankhara anicca; sabbe sankhara dukkha; sabbe sankhara anatta.* •

Ik vertaal dit als volgt:

• *Monniken, onafhankelijk van het feit of er al dan niet een Boeddha in de wereld verschijnt, de natuurwet, de Dhamma blijft onveranderlijk van kracht: alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk; alle geconditioneerde dingen zijn onbevredigend; alle geconditioneerde dingen zijn zelfloos.* •

Een bijzondere voordracht. De Boeddha stelt zich in deze voordracht niet boven de natuurwet, niet boven het proces. Hij is het proces. Net als wij allen het proces zijn.

Het enige verschil met ons is dat de Boeddha een *Mahapurisa* is—een heel groot Mens met bijzondere kwaliteiten. Maar een mens net als wij. Géén god. Géén creator. Géén opperbouwmeester.



Moeders raad

Jiun, een Japanse zenmeester, was ook een vermaarde Sanskriet-geleerde.

Als jongeman gaf hij geregeld lezingen over deze oude taal aan zijn collega-studenten.

Zijn moeder hoorde van zijn wetenschappelijke activiteiten en vond dit maar niks. Ze schreef hem deze brief:

• Zoon, ik geloof niet dat jij een volgeling van de Boeddha bent geworden om een wandelend woordenboek voor anderen te zijn. Er is immers geen eind aan informatie en commentaren, faam en eer!

Ik zou graag hebben dat je stopte met deze lezingen. Sluit jezelf op in een kleine tempel op een verlaten plek in de bergen.

Wijd je tijd aan meditatie, want op deze manier zul je ware realisatie bereiken. •



Afzondering

De *Dhammapada* zegt over afzondering:

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

Dit vers benadrukt dat uit kalmte (*P. upasama*) en afzondering (*P. viveka*) innerlijke vrede voortvloeit. Maar ook bevrijding van angst en boosheid.

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

Het is het tot rust brengen van passie en verlangens. Het schept tevredenheid met het simpele leven, waaraan geen eisen meer gesteld worden.

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



Yatha-bhuta nana dassana

De dingen zien zoals ze wérkelijk zijn, wordt in de *Mahaparinibbana Sutta* gecondenseerd als volgt samengevat:

• *Vergankelijk zijn de dingen die ons bezielen, onderworpen aan ontstaan en aan vergaan. Na ontstaan te zijn, vergaan ze weer. Het verlangen ernaar tot rust brengen is geluk.* ९

En in de *Anguttara Nikaya* klinkt het zo:

• *De dingen zien zoals ze wérkelijk zijn. Dit veronderstelt het 'zien' van alle fenomenen in relatie tot hun drie kenmerken (P. tilakkhana), namelijk als vergankelijk (P. anicca), als onbevredigend (P. dukkha) en als zelfloos (P. anatta). De dhammanuvatti die dit inzicht realiseert, bevrijdt zichzelf uit dukkha en bereikt innerlijke vrede.* ९

Dat het menselijk lichaam aan verandering onderhevig is, is empirisch waarneembaar in de universele staten van kindertijd, jeugd, volwassenheid en ouderdom. Op identieke wijze ontstaan en verdwijnen mentale manifestaties.

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

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

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

nent en nadrukkelijk aanwezig. Als katalysator voor het proces van persoonlijke transformatie.

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

• *Monniken, Streeft niet aflatend [om dit te realiseren].* •

De dingen zien zoals ze wérkelijk zijn. Niet zoals we ze ons wensen of dromen. Of net niet wensen of dromen. *Yathabhuta* is diepe wijsheid die gevestigd is in opmerkzaamheid (*P. sati*) en gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) van alle verschijnselen. *Sati + Upekkha = Vipassana*.



Producten van de geest

Het zijn projecties van het denken; het zijn gedachten, emoties en mentale processen... Kortom: efemere verschijnselen, fenomenen die aanhoudend ontstaan en vergaan. Het zijn aspecten van het menselijk bestaan die nauw verbonden zijn met 'ons' (geconditioneerd) ego en 'ons' afleiden van 'ons' 'ware zelf'.

Gedachten zouden nooit de zorg van de *yogi* mogen zijn. Nooit. Slechts door in stilte bewust te zijn, aandachtig te zijn, alert te zijn—zonder toevoeging van onze persoonlijke verhalen en drama's—verwerven we controle over de geest.

Daarvoor staan meditatie, contemplatie en introspectie tot onze beschikking. Zo krijgen we grip op onze gedachten. Kunnen we onze geest tot rust brengen. Kunnen we de rondspringende apen in de boom van onze geest kalmeren. Kunnen we afstand nemen van 'ons' verhaal, van 'ons' drama, van de identificering met 'onze' denkgeest.

Zo kunnen we de dingen zien zoals ze wérkelijk zijn. Aandacht geven aan de wérkelijke werkelijkheid. *Yatha-bhuta*. Dit is ontwaken. Dit is wakker worden.



Over woorden, concepten en stilte

Woorden en concepten leiden meestal niet tot wijsheid. Laat staan tot inzichtelijke wijsheid. Tot transformerend inzicht. In veel gevallen vertroebelen woorden het blikveld. Maken woorden de bestaande verwarring en chaos slechts groter. En is 'stilte' communicatiever en productiever.

'Stilte' niet als woord of begrip, want dan steekt dualiteit onvermijdelijk de kop op. Maar 'stilte' in de betekenis van 'niet-weten'.

'Stilte' als een 'ruimte' van gelukzalige openheid en verwondering waarin de *yogi* bereid is om permanent *voorbij* zijn geconditioneerde zintuiglijke beperktheid te kijken.



Verlangen is jagen op lucht

Observeer de ware aard van de dingen. Kijk naar de dingen zoals ze werkelijk zijn. Niet zoals we wensen of dromen dat ze zijn. En aanvaardt ze gelijkmoedig. Hoe hard ze ook binnenkomen.

Reflecteer eens op het feit dat elk kind dat vandaag geboren wordt, binnen 100 jaar dood is.



Thuisloosheid

De Boeddha zelf gebruikte de term 'thuisloosheid' om te verwijzen naar de levenswijze van monniken en nonnen (*P. bhikkhu's* en *bhikkhuni's*) die afstand gedaan hadden van hun huiselijke omgeving en wereldse banden om zich te wijden aan een leven van spirituele discipline en onthechting.

Hier zijn enkele belangrijke aspecten van wat de Boeddha bedoelde met thuisloosheid:

— Afzien van wereldse bezittingen: Thuisloze monniken en nonnen bezitten geen persoonlijke eigendommen of bezittingen. Ze leven met minimale materiële bezittingen en zijn afhankelijk van aalmoezen (bedelvoedsel) om in hun basisbehoefte te voorzien.

— Onthechting van familie en relaties: Ze hebben afstand gedaan van hun familiebanden en sociale relaties, inclusief huwelijks- en ouderlijke verplichtingen. Ze hebben geen directe familieleden en vermijden wereldse liefdesrelaties.

— Leven volgens monastieke regels: Thuislozen volgen de strikte regels en discipline die vastgelegd zijn in de *Vinaya Pitaka*, de monastieke code. Deze regels reguleren elk aspect van hun dagelijkse leven, van kleding en voedsel tot gedrag en interacties.

— Diepe spirituele beoefening: Het doel van thuisloosheid is het beoefenen van de *Dhamma*, de Vier Edele Waarheden en het Achtvoudige Pad om het lijden (*P. dukkha*) te beëindigen en tot Zelfrealisatie (*P. nibbana*) te komen. Thuislozen besteden hun tijd aan meditatie, studie en het beoefenen van deugdzaamheid.

— Gemeenschapsleven: Ze leven vaak in gemeenschappen, zoals kloosters of meditatiecentra, waar ze samen mediteren, studeren en spirituele ondersteuning bieden.

De Boeddha benadrukte het belang van thuisloosheid als een levenswijze die de geest zuivert, wereldse verlangens overwint en het pad naar verlichting mogelijk maakt.



Panna

In het *theravada*-boeddhisme is *panna* een term die vertaald wordt als 'wijsheid' of 'inzicht'. Het is één van de drie belangrijke pijlers van het boeddhistische pad, naast ethiek of morele zuiverheid (*P. sila*) en concentratie (*P. samadhi*).

Wijsheid in het *theravada*-boeddhisme verwijst naar het begrip en inzicht in de fundamentele aspecten van het leven, de werkelijkheid en de aard van het lijden.

Het omvat het begrip van de Vier Edele Waarheden, die de kern vormen van de leer van de Boeddha:

- Het lijden begrijpen (*P. dukkha*).
- De oorzaak van het lijden begrijpen (*P. samudaya*).
- Het einde van lijden realiseren (*P. nirodha*).
- Het pad cultiveren dat het lijden beëindigt (*P. magga*).

Wijsheid helpt beoefenaars om de aard van verlangen, hechting en onwetendheid te begrijpen, die worden beschouwd als de oorzaken van lijden. Door middel van inzicht kunnen ze deze oorzaken verminderen en uiteindelijk overwinnen, wat leidt tot bevrijding (*P. nibbana*) uit het cyclische lijden (*P. samsara*).

Panna omvat ook de beoefening van *vipassana*-meditatie, die gericht is op het ontwikkelen van diep inzicht in de werkelijkheid door directe ervaring.

Door mindfulness en introspectie ontwikkelen beoefenaars een dieper begrip van de vergankelijkheid (*P. anicca*), het niet-zelf (*P. anatta*), en de aard van ervaringen, wat leidt tot een diepe staat van wijsheid en uiteindelijk tot bevrijding.

Kortom, *panna* in het *theravada*-boeddhisme verwijst naar wijsheid en inzicht in de aard van het lijden en de weg naar bevrijding, zoals uiteengezet in de leringen van de Boeddha.

Het is een cruciaal aspect van de boeddhistische beoefening.



Het drieluik 'sila - samadhi - panna'

Het drieluik '*sila - samadhi - panna*' vormt een fundamenteel concept binnen het *theravada*-boeddhisme en vertegenwoordigt de drie hoofdcomponenten van de boeddhistische beoefening.

Samen vormen ze de basis voor spirituele groei en het uiteindelijke doel van bevrijding (*P. nibbana*).

— *Sila* (Morele Zuiverheid of Morele Discipline): *sila* verwijst naar ethische zuiverheid en morele discipline. Het omvat het naleven van ethische regels en voorschriften om onheilsame handelingen te vermijden en positieve eigenschappen te cultiveren.

Voor lekenbeoefenaars in het *theravada*-boeddhisme worden vaak de 'Vijf Voorschriften' (*P. panca sila*) gevolgd, die richtlijnen zijn voor ethisch gedrag. *Sila* legt de basis voor een rustige geest en zorgt voor het creëren van positief *karma*.

— *Samadhi* (Concentratie of Meditatieve Eénpuntigheid): *samadhi* verwijst naar de ontwikkeling van diepe meditatieve concentratie en mentale éénpuntigheid. In deze toestand is de geest volledig gefocust en geabsorbeerd in het huidige moment, vrij van afleidingen.

Concentratie meditatie (*P. samatha*) is een beoefening die gebruikt wordt om *samadhi* te cultiveren. Hierbij richt de beoefenaar de aandacht op een enkel object, zoals de ademhaling of een mantra, en ontwikkelt een sterke mentale stabiliteit.

Samadhi helpt bij het ontwikkelen van een heldere, kalme geest, wat essentieel is voor dieper inzicht.

— *Panna* (Wijsheid of Inzicht): *panna* verwijst naar wijsheid en inzicht in de aard van de werkelijkheid en de oorzaken van lijden. Het komt samengevat neer op het begrijpen van de Vier Edele Waarheden.

Samen helpen deze drie aspecten de beoefenaars om de cyclus van lijden te doorbreken en het uiteindelijke doel van bevrijding uit *dukkha* te bereiken.



Experiëntieel ervaren (*P. paccanubhoti*)

Echte wijsheid gaat *voorbij* kennis en vereist inzicht en ervaring. Experiëntiële ervaring. Direct experiëntieel ervaren verwijst naar het proces van rechtstreeks en onmiddellijk ervaren, zonder tussenkomst van concepten, oordelen of interpretaties. Het is een vorm van bewuste waarneming die plaatsvindt in het hier-en-nu, waarbij de focus ligt op directe zintuiglijke ervaringen, emoties en lichamelijke ge-
waarwordingen.

Bij direct experiëntieel ervaren gaat het om een volledige 'onderdompeling' van inzicht in het huidig moment. Hic et nunc. Het bewust waarnemen van wat er gebeurt, zonder afgeleid te worden door gedachten over verleden of toekomst.

Het is een ervaring die gericht is op het directe, onmiddellijke contact met de realiteit. Zonder vooroordelen, verwachtingen of interpretaties. Vormloos. Zonder muurtjes. Zonder tradities. Zonder grenzen. Zonder beperking.



Dhamma

In de context van het boeddhisme kan men zeggen dat '*Dhamma*' verschillende betekenissen heeft, waaronder 'de weg', 'het pad van waarheid' en 'zoals het is'. Het concept van *Dhamma* is fundamenteel in het boeddhisme en heeft een brede interpretatie, afhankelijk van de context waarin het wordt gebruikt.

—'De weg': *Dhamma* kan verwijzen naar de leer of de filosofie van het boeddhisme, inclusief de leer van de Vier Edele Waarheden en het Achtvoudige Pad, dat als een gids of 'weg' wordt beschouwd om lijden te begrijpen en te overwinnen.

—'Het pad van waarheid': *Dhamma* kan ook worden geïnterpreteerd als het pad dat leidt naar waarheid, begrip, en bevrijding uit lijden, zoals onderwezen door Boeddha.

—'Zoals het is': *Dhamma* wordt ook gebruikt om de natuurlijke orde van de dingen aan te duiden, of de realiteit zoals ze is, zonder illusies of verwarring. Het kan verwijzen naar het begrip van de werkelijkheid zoals deze beschreven wordt in het boeddhistische wereldbeeld.



Het 'zelf'

Er bestaat geen 'zelf' in het boeddhisme. Het 'zelf' wordt in de *sutta's* beschreven als:

- een waanvoorstelling (*P. moha*)
- een ziekte (*P. roga*)
- zwanger worden (*P. mannita*)
- een formatie (*P. sankhara*)
- een opinie (*P. ditthi*)
- een theorie (*P. vada*)
- uitsluitend voortkomend uit lijden (*P. dukkhameva uppajjamānaṃ uppajjati*)

Samengevat kan het 'zelf' omschreven worden als een tijdelijke waanvoorstelling of een tijdelijke gekheid.



Verkeerde waarneming (P. miccha ditthi)

Het boeddhisme gaat ervan uit dat de (verkeerde) waarneming (*P. miccha ditthi*) van een permanent en onveranderlijk 'zelf' *dukkha* veroorzaakt, omdat het automatisch leidt tot hechting en verlangen.

Door helder begrip en diep inzicht in de interconnectiviteit van alles-met-alles, gecombineerd met de aanvaarding van de vergankelijkheid van alles, kan de beoefenaar het lijden beëindigen en verlichting bereiken.

Zo worden Inter-zijn en Afhankelijk Ontstaan instrumenten voor bevrijding en verlichting. Waarbij allesomvattende liefde voor alles en iedereen (*P. metta*) het verbindende element vormt.

Wars van elke metafysische benadering, voel ik me veilig in de stilte van Inter-zijn. 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' zonder muurtjes. In die onge-manifesteerde potentialiteit. In dit Universele Bewustzijn. In dit Zelf.

Ongeacht of het verwoord wordt in 'de taal van het Volledige' of in 'de taal van de Leegte'. Ongeacht uit welke interpretatieve hoek het verschijnt. Ongeacht het voertuig (*P. yana*) dat ervoor gebruikt wordt. Ongeacht mijn lichaamde 'zelf'.

Ik wéét: *deep down* is alles Leegte. Diep in mijn hart is alles Puur Bewustzijn. Is alles 'Zijn'. Gewoon 'Zijn'. Niet 'iets' zijn.



De Vijf componenten (*P. khandha*'s)

Vandaag een moeilijke. Een leerstelling die aan de ribben kleeft, maar die tot inzicht leidt.

Khandha (*P.*) betekent letterlijk: hoop, stapel. Een synoniem voor het begrip *khandha* in *Dhamma*-context is: *pancupadanakkhandha* (*P.*) → *panca* + *upadana* + *khandha*: *panca* = vijf; *upadana* = hechting; *khandha* = hoop, stapel. Meestal wordt dit begrip (naar mijn mening onzorgvuldig) vertaald als 'de vijf aggregaten van toe-eigening'.

Een betere vertaling zou zijn: 'de vijf componenten of processen waaruit ieder mens samengesteld is'. Het zijn de—op elk moment veranderende—vijf 'hopen' of 'stapels' verschijnselen (de flow van processen) die samen uitmaken *wie* of *wat* we zijn en *wat* we ervaren.

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

In het kort:

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

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

— *Vedana khandha*: gevoelens op, gewaarwordingen in en door het lichaam. Gevoelens ontstaan door het contact

van (minstens één van) de zintuiglijke organen met een extern object. Deze gewaarwordingen zijn aangenaam, respectievelijk onaangenaam of neutraal.

— *Sankhara khandha*: de reacties op deze gewaarwordingen. Dit zijn de gewoontepatronen; de conditioneringen; de mentale formaties. Datgene ‘wat ons bezielt’. Het zijn de bewuste of onbewuste reacties die ons (mentaal en nadien verbaal en lichamelijk) gedrag bepalen. Ieder lijden dat ontstaat heeft een reactie als oorzaak.

Als alle reacties ophouden te bestaan, is er geen lijden meer. (*Dvayatanupassana Sutta, Sutta Nipata, 3.12*). Dit is een erg belangrijke vaststelling: het wil zeggen dat *dukkha* slechts beëindigd kan worden door géén reactie te geven op onze gewaarwordingen, i.c. door deze uiterst alert te observeren én gelijkmoedig te aanvaarden. In de keten van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*) ligt het zwaar-tepunt bijgevolg op de zevende keten (*P. vedana*).

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

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

Hierboven op komt dat niet enkel de *khandha*'s onderhevig zijn aan de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*), maar dat ook de oorzaken (*P. hetu*'s) en voorwaarden (*P. paccaya*'s) waaruit deze *khandha*'s voortkomen aan *tilakkhana* onderhevig zijn.

Alles waar we ons aan hechten (*P. upadana*)—alles wat zich in de wereld of in het bewustzijn manifesteert—be-

hoort tot één van deze vijf *khandha*'s. Uit het voorgaande blijkt dat het 'ik' een aberrante begoocheling is. Een illusie (*P. maya*). Het bezit géén énkele vaste kern. Géén énkele constante substantie. Géén ziel. Dit 'ik' bestaat slechts uit een reeks vergankelijke, onbevredigende, zelfloze processen, terwijl 'zelf' juist een indicatie is voor iets wat onafhankelijk, blijvend, vast en eeuwig is.

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

De Boeddha in de *Anattalakkhana Sutta*, *Samyutta Nikaya* 22.59:

• *Een goed onderwezen edele discipel, die dit alles met juist inzicht beschouwt: baalt van fysieke vorm; baalt van gevoelens; baalt van percepties; baalt van sankhara's; baalt van bewustzijn. Doordat hij ervan baalt, wordt hij passieloos. Doordat hij passieloos is, wordt [zijn geest] bevrijd. Doordat zijn geest bevrijd is, is er de kennis dat zijn geest bevrijd is. Hij beseft: geboorte is ten einde, het spirituele leven is geleefd, wat gedaan moest worden is gedaan.* •



Zelfrealisatie

Wie zichzelf als vrij en onbegrensd beschouwt, is werkelijk vrij; wie zichzelf gebonden acht, blijft afhankelijk. Geboren als slaaf, blijft hij slaaf.

De *yogi* die dit helder bewust en met diep inzicht beseft, wéét dat zijn 'ware zelf' het hele universum draagt en verlicht. Dat zijn 'ware zelf' de wereld schraagt als ware hij Atlas. Als microscopisch deeltje van het grote Geheel. Maar waar de ultieme vreugde van Zelfrealisatie—de implementatie van wat hij altijd geweest is, maar geconditioneerd 'verzuimd' heeft—zich ongeneerd in zijn vaardige handen bevindt.

Zelfrealisatie gaat niet over het rigoureuus opvolgen van regeltjes van een religie of structuur. Het gaat over ontwaken. Over wakker worden. Over inzichtelijk begrijpen wat we hier tijdens dit unieke leven komen doen. Over Meester worden. Over 'Zijn'. Niet 'iets' zijn.



Nibbana is het hoogste geluk

Over *nibbana* zegt de *Dhammapada* het volgende:

• *Gezondheid is de grootste rijkdom. Tevredenheid is het grootste geschenk. Vertrouwen is de beste vriend. Maar nibbana is het grootste geluk.* १

Dit vers uit de *Dhammapada* geeft weer wat iedereen weet, maar er meestal niet van bewust is. Gezondheid is de grootste rijkdom omdat het niet voor geld te koop is. Op dezelfde manier is tevredenheid het grootste geschenk en vertrouwen de beste vriend. Maar bovenaan staat *nibbana*. Dat is het grootste geluk.



Dualiteit

Dualiteit is de natuurlijke aard van de geest, namelijk de verschijnselen beschouwen als dichotomieën, als tegenstellingen van elkaar. Deze dualiteit zorgt ervoor dat we 'onze' zintuiglijke wereld kunnen ordenen, kunnen 'zin' (of 'onzin') geven. Daardoor beschouwen we onszelf als subject en de wereld als object.

Dualiteit is echter niet de 'ware aard' van de dingen. Dualiteit is slechts een begoocheling, een illusie. Het is het verkeerdelijk beschouwen van de dualiteit als 'echt' en de eenheid van alles-met-alles als 'onecht'.

Dualiteit is een geconditioneerde denkfout. *Miccha ditthi*.

Wanneer je dualiteit afzweert, zal je tot innerlijke rust komen. Of anders verwoord: wanneer je boven de vormen (boven je lichaam) uitstijgt, d.i. één wordt met alles, zal je rust vinden. In Zijn.



Identificatie en onthechting

Wanneer de mens zich identificeert met het 'ik' en niet met het Universele Bewustzijn ontstaat de gedachte dat het 'ik' objecten van de wereld kan verwerven. Dit resulteert in verlangen. Verlangen tenslotte resulteert in hechting, in binding, in gebondenheid.

Daarom bestaat verzaking erin om niet enkel afstand te doen van de buitenwereld, maar ook afstand te doen van het lichaam dat integraal deel uitmaakt van die wereld. De gebondenheid aan de cyclus van geboorte en dood (*P. samsara*) spruit voort uit onze gebondenheid aan het lichaam. Dit is de reden waarom afstand doen van het lichaam en ervan loskomen de eerste en belangrijkste stap is in het afstand doen van de wereld en het cultiveren van onthechting.

Door onthecht naar het lichaam te kijken wordt het een 'voertuig', terwijl het door identificatie een 'last' wordt. Anders gezegd: respecteer het lichaam en behandel het goed maar vermijdt elke emotionele of fysieke gehechtheid, zodat je zelfbeeld, je trots of geluk niet afhangt van hoe goed, aantrekkelijk, jong of fit je eruit ziet.

Een andere reden om je niet te identificeren met je lichaam is om jezelf te bevrijden van de bezoedelingen (*Skr. klesha's*) van je lichaam. Wanneer je jezelf identificeert met je lichaam, word je immers kwetsbaar voor veel problemen die pijn en lijden veroorzaken doordat je lichaam er kwetsbaar voor is: de angst en ongerustheid die spontaan voortkomen uit de onontkomelijke werkelijkheid van veroudering, ziekte en dood.



Precies in het NU (*adhunaiva* (Skr.))

Adhunaiva (Skr.) → *adhuna* + *eva*: *adhuna* = nu, op dit moment; *eva* = zeker, precies, inderdaad. *Adhunaiva* = in het NU, in dit moment, in het hier-en-nu, spontaan.

Adhunaiva benadrukt het belang van het aanwezig zijn in het NU-moment, in plaats van in gedachten te verwijlen in het verleden of in de toekomst.

Besef dat verleden en toekomst slechts tot *dukkha* leiden wanneer je je ermee identificeert. Alles waar je je niet mee identificeert is 'leeg' aan verlangen en afkeer. Is 'leeg' aan 'worden' (Skr. *bhava*). Is 'leeg' aan (weder)geboorte.

De nadruk op het NU-moment is ook een indicatie dat het Zelf onmiddellijk—in het NU—gerealiseerd kan worden. Het NU is de plaats voor zelfrealisatie. Er is geen andere.



Verifieer zélf

'Verifieer zélf', zei de Boeddha tot zijn volgelingen, 'of dat-gene wat ik vertel met waarheid correspondeert'. Hij vatte dit samen in één woord: *Ehipassiko* – 'Kom en zie'.

Dingen zijn niet 'waar' omdat de Boeddha het zegt. Ze zijn 'waar' omdat ze met de waarheid overeenstemmen. Met *Dhamma*. En ze stemmen overeen met waarheid indien ze correleren met de natuurwet, met de zo-heid van de dingen.

Dhamma is de waarheid over hoe de dingen wérkelijk zijn (*P. yatha-bhuta*). Het is de realiteit van het ontstaan en vergaan van alle dingen, gezien als experiëntiële ervaring (*P. paccanubhoti*). De woorden en concepten van de *Pali*-canon omschrijven en vertegenwoordigen deze realiteit, maar zij zijn niet deze realiteit zelf.

Het zijn slechts 'wegwijzers'. Vingers die naar deze realiteit wijzen, maar de realiteit zelf zijn ze niet. Het zijn slechts hulpmiddelen (*P. upaya's*).

Dhamma overstijgt elke boeddhistische stroming, elke traditie, elke afkomst. *Dhamma* is niet gebonden aan woorden en concepten. Noch aan opinies, ideeën, standpunten.

Dhamma openbaart zich spontaan op elk moment 'in de tienduizend dingen die zich presenteren' (Ehei Dogen). Voor wie 'kijkt'. Zélf kijkt. Zélf met de ogen van de Boeddha kijkt.

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

Noch aan afstammingslijnen, noch aan transmissies, noch aan tradities.

Verifieer zélf of iets bijdraagt aan jouw bevrijding uit *dukkha*. Of het een vaardig hulpmiddel is of nutteloze ballast. Jij beslist. Jij alléén. Niemand anders kan dit in jouw plaats doen. Bescherm jezelf. Overeenkomstig de woorden van de Meester zelf in de *Dhammapada*, Vers 160:

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

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

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

Laat dit duidelijk zijn: 'van horen zeggen' is slechts kennis; het is geen diepe wijsheid, geen inzicht. Kennis en wijsheid zijn geen synoniemen. Hou steeds in gedachten dat 'van horen zeggen' nooit een argument mag of kan zijn.

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



Verlangen

Hannah Arendt:

• *Zolang we tijdelijke dingen verlangen, worden we voortdurend bedreigd, en onze angst om te verliezen komt altijd overeen met onze verlangens om te hebben. Tijdelijke dingen ontstaan en vergaan onafhankelijk van de mens, die aan hen gebonden is door zijn verlangen. Gebonden door verlangen en angst aan een toekomst vol onzekerheden, ontnemen we elk moment zijn rust, zijn intrinsieke betekenis, waarvan we niet kunnen genieten. En zo vernietigt de toekomst het heden.* •



Wat is een guru?

'Guru' (Skr.) → *gu* + *ru*: *gu* = duisternis; *ru* = verwijderen.

Een *guru* is iemand die duisternis (onwetendheid) wegneemt en licht (inzicht) brengt in het leven van de leerling.

De *guru* fungeert als een spirituele gids, die de leerling helpt om de waarheid te begrijpen, illusies te doorbreken en de diepere realiteit van het zelf en het universum te zien.

Een *guru* speelt een cruciale rol in het begeleiden van de leerling op zijn of haar reis naar zelfrealisatie en bevrijding.



Wat is het 'Derde Oog'?

Het is het oog van transcendente waarneming, dat naar binnen kijkt en ziet en wéét.

Het is het oog van wijsheid (*P. dibbacakkhu*). *Janami passami (P.)*¹⁹— 'Ik weet, ik zie, ik begrijp, ik ken de waarheid'.



Vergeving en verdraagzaamheid

Kṣamā (Skr.) staat voor 'vergeving' en 'verdraagzaamheid'. Dit begrip houdt in dat de *yogi* in staat is om fouten, beledigingen, schadelijke handelingen of onheilzaam gedrag van anderen te vergeven en te verdragen zonder wrok, zonder wraakgevoelens of negatieve emoties te koesteren.

Het gaat om het loslaten van wrok en het tonen van mededogen en begrip, zelfs in situaties waarin anderen onrecht werd aangedaan. In spirituele context wordt '*kṣamā*' beschouwd als een deugd die leidt tot innerlijke vrede, bevrijding van negatieve gedachten en het bevorderen van harmonieuze relaties met anderen.

Het stelt mensen in staat om negatieve emoties los te laten en een pad van emotionele heling en spirituele groei te bewandelen.

Het cultiveren van vergeving en verdraagzaamheid is niet enkel heilzaam voor degenen die het ontvangen, maar ook voor degenen die het beoefenen, omdat het innerlijke rust en spirituele ontwikkeling creëert.



Wat is waarheid (*P. sati*)?

Het begrip *sati* vertegenwoordigt het principe van waarachtigheid, eerlijkheid en oprechtheid. Het verwijst naar het spreken van de waarheid in gedachten, woorden en daden, en het handelen in overeenstemming met de werkelijkheid zonder bedrog of misleiding.

In spirituele context wordt '*sati*' beschouwd als één van de belangrijkste morele en ethische waarden. Het beoefenen van waarheid is niet enkel een plicht ten opzichte van anderen, maar ook een pad naar innerlijke zuiverheid en spirituele groei. Het leidt tot harmonie in relaties, vertrouwen in de samenleving en zelfrealisatie voor het individu.

Het begrip '*sati*' verwijst ook naar het begrijpen van de diepere waarheid achter de uiterlijke schijn en illusies van de wereld. Het is het besef van de universele waarheid die verder gaat dan de materiële aspecten van het leven. Het verwijst naar de connectie met een hoger bewustzijn.



'De tienduizend dingen'

De 'tienduizend dingen' is beeldspraak uit de Zhuang Zi, het klassieke boek van het taoïsme.

De 'tienduizend dingen' is een metafoor voor het oneindig aantal dingen en vormen waarin het bestaan zich manifesteert.

Dit universum van de 'tienduizend dingen' is niets anders dan de som van het verlangen, de afkeer en de ambitie van alle mensen samen.



Eenheid

Als alles één is, valt er niets meer te doen: niets meer te verzaken; niets meer te aanvaarden; niets meer op te lossen.



Perfectie

'Perfectie' → *siddhi* (Skr.). Het begrip '*siddhi*' wijst naar spirituele volmaaktheid of verwezenlijking.

Het is een bewustzijnsstaat waarin de spirituele beoefenaar zijn of haar 'ware aard' begrijpt en de beperkingen van de fysieke wereld overstijgt.

Het concept van '*siddhi*' wordt geassocieerd met yogische en meditatieve praktijken die gebruikt worden om spirituele ontwikkeling en bevrijding te bereiken. Het wordt beschouwd als een staat van volmaaktheid waarin de *yogi* in staat is om boven de dualiteit van goed en kwaad, pijn en genot, en alle andere tegenstellingen van de zintuiglijke wereld uit te stijgen.

Het bereiken van '*siddhi*' wordt gezien als een belangrijk 'doel' op de spirituele reis, omdat het de *yogi* in staat stelt om zijn 'ware aard' te begrijpen en zich te verbinden met het Zelf. Het wordt beschouwd als een bewustzijnsstaat waarin de *yogi* zich bewust is van zijn eenheid met het Absolute en in staat om zich te bevrijden uit de illusies van de zintuiglijke wereld.



Sadhu

Het begrip '*sadhu*' verwijst naar iemand die zich toewijdt aan het beoefenen van spiritualiteit en zich richt op het bereiken van innerlijke vrede, bevrijding en verlichting.

In de *Veda's* en *Upanishads* wordt het belang benadrukt van het zoeken naar begeleiding en inspiratie door een *sadhu*. Het wordt beschouwd als een uitstekende manier om spirituele ontwikkeling te bevorderen en zo de obstakels op het pad naar verlichting te overwinnen.



Keuzeloos gewaarzijn

'Keuzeloos gewaar' → *nirvedasamatāyuktyā* (Skr.): het begrip kan vertaald worden als 'gelijkmoedigheid door onthechting'. Het verwijst naar een staat van innerlijke kalmte en gelijkmoedigheid die bereikt wordt door het loslaten van gehechtheid aan wereldse zaken en identificatie met het lichaam en de geest.

Keuzeloos gewaarzijn wordt beschouwd als een belangrijk spiritueel principe. Het verwijst naar het vermogen om gelijkmoedig te blijven temidden van alle situaties en ervaringen, of ze nu al dan niet als aangenaam of onaangenaam ervaren worden. Het gaat om het overstijgen van voorkeur en afkeer, vreugde en verdriet, succes en falen, en het bereiken van een staat van innerlijke stabiliteit en vrede.

De nadruk ligt op het cultiveren van onthechting en het loslaten van identificatie met het tijdelijke en vergankelijke.

Door gelijkmoedigheid te ontwikkelen, bevrijdt de *yogi* zich van de ups en downs van het leven.



Verlangen naar 'worden'

De mens is aan de wereld geketend door verlangen. Door begeerte. In onze onwetendheid gaan we ervan uit dat de fenomenale wereld werkelijk bestaat, terwijl de zintuiglijke wereld een illusie is, een begoocheling. *Maya*.

Onze identificatie met de wereld zorgt ervoor dat we onderworpen zijn aan *samsara*—de eeuwige cyclus van geboorte over dood naar wedergeboorte.

Op het moment dat de *yogi* zich bevrijdt van begeerte verdwijnt deze schijnbare realiteit van de fenomenale wereld. En verdwijnt tezelfdertijd *samsara*.

Wanneer door uitdoving het 'worden' (*P. bhava*) stopt, eindigt automatisch de cyclus van wedergeboorte.



Vasana's

Vasana's zijn diepgewortelde impulsen, conditioneringen, gewoontepatronen en mentale indrukken. Het zijn 'latente neigingen' die ontstaan als gevolg van eerdere ervaringen, verlangens en gewoonten.

Deze latente neigingen beïnvloeden ons denken, onze percepties en ons handelen. Ze beïnvloeden onze reacties op de wereld. Ze zijn de bron van *dukkha*. Het is bijgevolg belangrijk dat de *yogi* deze *vasana's* overstijgt.

Door middel van zelfonderzoek, meditatie en spirituele beoefening kan de beoefenaar deze diepgewortelde impulsen herkennen en geleidelijk loslaten.

Door het overwinnen van de *vasana's*, kan hij zich bevrijden van conditioneringen en beperkingen, en uiteindelijk tot ontwaken komen.



Verzaking

Verzaking verwijst naar het proces van het loslaten van verlangen, hechting en identificatie met het lichaam, de geest en de wereld, om zo de weg vrij te maken voor spirituele groei en verlichting.

Verzaking van de wereld volgt op het verzaken van verlangen. Het zijn communicerende vaten: van zodra het verlangen naar de dingen van de wereld stopt, stopt ook het verlangen naar de zintuiglijke wereld zelf. Dus ook het verlangen naar wedergeboorte in deze wereld.

Ontdaan van verlangen is de *yogi* volledig vrij. Bevrijd. Verlost. Verlicht. Zelfgerealiseerd.



In dit lichaam...

De Boeddha geeft in de *Rohitassa Sutta* van de *Pali*- canon duidelijk aan wáár de beoefenaar—de *dhammanuvatti*—zijn aandacht naartoe moet gaan:

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

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

Innerlijke vrede—'the peace within'—én bevrijding—al het overbodige loslaten—is niet te vinden bij één of andere god; niet in één of andere religie of op één of andere denkbeeldige hemelplaats. Laat staan in deze wereld. Ook zoeken is ijdel: zoeker en gezochte zijn één. *Shanti* en *vimutti* bevinden zich h́ier. Vlakbij. In dít lichaam. In dít moment.

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

Dit is gelijkmoedigheid (*P. upekkha*). De vrijheid om niet te interfereren, om niet te reageren. De vrijheid om gelijkmoe-

dig, aanvaardend te observeren wat zich op élk moment aan ons presenteert.

Wees dus waakzaam. Alert. Met de *Dhamma*—de natuurwet, de kosmische wet—als baken. En je eigen ervaring als toetssteen.

Zo realiseer je in élk aandachtig moment—met helder inzicht, met zuivere opmerkzaamheid, gelijkmoedig—de *tilakkhana*.

Dit lichaam is jouw persoonlijke, directe weg naar bevrijding. *Ekayana magga*.



Bevrijding gebeurt in dit moment

In de *Pali*-canon leerde de Boeddha dat *dukkha* voortkomt uit begeerte, onwetendheid en de illusie van een blijvend zelf. Het vasthouden aan het verleden kan een vorm van begeerte of hechting zijn, en het kan ook voortkomen uit onwetendheid over de veranderlijke aard van het leven.

Volgens de Boeddha, zoals vermeld in de *Pali*-canon, wordt bevrijding uit lijden (*P. dukkha*) bereikt door het ontwikkelen van inzicht en het beoefenen van het Achtvoudige Pad. Eén van de aspecten van het Middenpad is juiste mindfulness of juiste aandacht.

Juiste aandacht betekent dat de beoefenaar zich bewust is van het huidige moment, zonder vast te houden aan het verleden of bezorgd te zijn over de toekomst. Het gaat om het cultiveren van een helder bewustzijn van de ervaringen die zich voordoen in het hier-en-nu, zonder erdoor mee-gesleept te worden of eraan gehecht te raken.

Als je geest constant in het verleden blijft vertoeven, is het onmogelijk om juiste aandacht te beoefenen. Vasthouden aan het verleden leidt tot identificatie met herinneringen van vreugde, geluk, spijt, wrok of andere emoties die een blijvende indruk hebben nagelaten. Maar geven deze herinneringen wel juist weer hoe ze plaatsgevonden hebben? Of zijn het slechts herinterpretaties? Droombeelden?

Door vast te houden aan het verleden, beperken we het heden. Doen we het heden tekort door het NU niet te appreciëren.

Het ontwikkelen van juiste aandacht helpt bij het cultiveren van helderheid en inzicht in de aard van *dukkha* en de oorzaken ervan. Door bewust te zijn van onze geest en

onze ervaringen in het huidige moment, kunnen we de patronen en conditioneringen die lijden veroorzaken, opmerken en geleidelijk loslaten.

Kortom, volgens de Boeddha in de *Pali*-canon is het loslaten van het verleden en het ontwikkelen van aandacht in het heden essentieel om bevrijding te bereiken uit *dukkha*.



Aandacht en gelijkmoedigheid

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

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

— aandacht: de voortdurende, alerte observatie op ons lichaam, op onze gewaarwordingen, op onze geest en op de objecten van onze geest. Dit zijn de vier fundamenteën van opmerkzaamheid (of de vier metaforische 'velden'—'*gocara's*' in het *Pali*—die door de beoefenaar naarstig bewerkt moeten worden).

Deze aandacht is van een bijzondere soort: ze moet ijverig, vurig, met grote inspanning beoefend worden (*P. atapi*). Verder is het een penetrerende observatie, die 'als een pijl' doordringt tot de diepste diepte van *yogi's* innerlijke werkelijkheid—het is m.a.w. een aandacht die 'pijn' doet.

Immers, deze bijzondere, doordringende aandacht (*P. satima*) leidt finaal tot steeds dezelfde conclusie: • *dit ben 'ik' niet; dit is niet 'mij'; dit is niet 'mijn'*. • En tenslotte moet deze aandacht gevestigd zijn in helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid van de dingen (*P. sampajanna*).

— gelijkmoedigheid: d.i.'zonder verlangen en zonder afkeer, vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijja-domanassa*).'

Gelijkmoedigheid is de aanvaarding van wat de aandacht ons leert. Concreet komt het neer op de aanvaarding van

onze vergankelijkheid. Dit is de kern van *Dhamma* zoals de Boeddha het predikte in zijn eerste (*Dhammacakkappavattana Sutta*) en laatste voordracht (*Mahaparinibbana Sutta*): het inzicht (*P. sati*) én de aanvaarding (*P. upekkha*) dat • *alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan.* •

Het realiseren (d.i. herkennen, erkennen en er één mee worden) van zulke aandacht en gelijkmoedigheid is • *een enige, directe, ongeëvenaarde weg (P. ekayana magga)* • die de Boeddha ons aanwijst in de *Satipatthana Sutta*:

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

Het beoefenen van de combinatie van aandacht en gelijkmoedigheid op bovenstaande manier is een *gamechanger*.

Het transformeert het leven van de beoefenaar. Het maakt van hem een stroombetreder (*P. sotapanna*). Een edele volgeling. Een *ariya-puggala*.



Het Directe Pad

In de *Satipatthana Sutta* lezen we het volgende:

• *Dit is een (enige/directe/ongeëvenaarde) weg die leidt tot de zuivering van de wezens, tot het te boven komen van verdriet en geweeklaag, tot het oplossen van lijden en ternegereslagenheid en tot de realisatie van bevrijding. Dit pad bestaat uit de vier vormen van het cultiveren van aandacht.*

Welke vier zijn dat ?

Wel monniken, een monnik blijft bij het lichaam, het lichaam energiek, alert en aandachtig beschouwend, terwijl hij gehechtheid en verdriet met betrekking tot de wereld opzij zet.

Hij blijft bij de gewaarwordingen en gevoelens van aangenaam, onaangenaam of neutraal, deze energiek, alert en aandachtig beschouwend, terwijl hij gehechtheid en verdriet met betrekking tot de wereld opzij zet.

Hij blijft bij de geest, de geest energiek, alert en aandachtig beschouwend, terwijl hij gehechtheid en verdriet met betrekking tot de wereld opzij zet.

Hij blijft bij de mentale factoren, de mentale factoren energiek, alert en aandachtig beschouwend, terwijl hij gehechtheid en verdriet met betrekking tot de wereld opzij zet. •



Stroombetreder

In het *theravada*-boeddhisme verwijst de term 'stroombetreder' (*P. sotapanna*) naar het eerste niveau van verlichting dat een *yogi* kan bereiken na het ontwikkelen van bepaalde inzichten en ervaringen. Een stroombetreder is een 'edel persoon' (*P. ariya puggala*) die het eerste van de vier niveau's van ontwaken bereikt heeft, namelijk 'het betreden van de stroom' (*P. sotapatti-magga*).

Een stroombetreder heeft zich volgende kenmerken en eigenschappen eigen gemaakt:

— Onwankelbaar vertrouwen: de stroombetreder heeft een onwankelbaar vertrouwen (*P. saddha*) in de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha*. Dit vertrouwen is diepgaand en inzichtelijk.

— Juist inzicht in de Vier Edele Waarheden: de stroombetreder heeft een diep begrip van de Vier Edele Waarheden, die het fundament vormen van het boeddhistische pad.

— Inzicht in de aard van het zelf: de stroombetreder heeft een duidelijk inzicht in de aard van het zelf en begrijpt dat het concept van een permanent en onveranderlijk zelf een illusie is.

— Beëindiging van drie lagere ketens: de stroombetreder heeft de drie lagere ketens van individualiteit doorgesneden, namelijk het geloof in een permanent zelf, twijfel en vasthoudendheid aan rituelen en externe gewoonten.

— Niet terugkeren naar lagere rijken: een stroombetreder is verzekerd van zijn of haar uiteindelijke bevrijding uit wedergeboorte. Een terugval in inzicht is niet mogelijk.

— Bevrijding van sommige begeertes: hoewel een stroombetreder nog steeds verlangens kan hebben, is hij of zij bevrijd van verlangens die leiden tot onheilzame handelingen en lijden.

— Deugdzaamheid en ethisch gedrag: een stroombetreder leeft in overeenstemming met de Vijf Voorschriften en heeft een diepe morele basis.

Het bereiken van het niveau van een stroombetreder wordt beschouwd als een zeer waardevolle prestatie, omdat het de *yogi* op het pad plaatst dat naar volledige bevrijding (arahantschap) uit het cyclische lijden van *samsara* voert.

Voor een omstandige bespreking van stroombetreding, verwijs ik naar mijn boek *Sotapattimagga—Het Pad van de Stroombetreder*, dat gratis gedownload kan worden op de Ehipassiko Academie door het aanklikken van volgende link: <https://yatha-bhuta.com/sotapattimagga/>



Tot er niemand meer is

Een leerling vroeg de meester naar de eigenlijke kern van de leer der bevrijding. De meester zei: 'Wacht tot er niemand in de buurt is, dan zal ik het je vertellen.'

Een paar dagen later kwam de leerling weer bij de meester en zei: 'Er is nu niemand, wilt u mijn vraag alstublieft beantwoorden?'

De meester zei: 'Ik heb je toch gezegd dat ik je het zal vertellen wanneer er niemand in de buurt is.'

De leerling keek achterom, maar zag niemand. Alleen een hond die verderop over de weg liep.

'Hm, dacht hij, de meester is wel heel consequent in wat hij bedoelt' en liep weg.

Enkele dagen later kwam de leerling terug en zei: 'Meester, nu is er werkelijk niemand. Wilt u mij nu alstublieft antwoord geven?'

De meester gaf de leerling een klap op zijn hoofd. Deze riep 'au' en week twee stappen achteruit.

De meester zei: 'Zie je, er is nog altijd iemand.'

Uit: Voorbij de woorden—Boeddhistische verhalen (Erich Kaniok)



Wat betekent *anicca*?

Anicca is een belangrijk concept binnen het *theravada*-boeddhisme. *Anicca* wordt vertaald als 'vergankelijkheid', 'veranderlijkheid' of 'onbestendigheid'. Het is één van de drie kenmerken van het bestaan (*P. tilakkhana*) die centraal staan in het boeddhistische begrip van de werkelijkheid, naast *dukkha* (lijden, onbevredigdheid) en *anatta* (niet-zelf).

Wat betekent *anicca*?

— Vergankelijkheid: *anicca* benadrukt dat alle dingen in het universum voortdurend en onophoudelijk veranderen. Niets blijft hetzelfde, zelfs niet voor één moment. Dit geldt voor zowel materiële als immateriële verschijnselen. Bijvoorbeeld, ons lichaam verandert voortdurend, onze gedachten en emoties komen en gaan, en zelfs bergen eroderen in de loop van de tijd. *Anicca* herinnert ons eraan dat vastklampen aan iets in een wereld van voortdurende verandering tot lijden leidt.

— Impermanentie: het concept van *anicca* onderstreept dat alles wat ontstaat, ook weer verdwijnt. Dit geldt voor het leven zelf; het komt en gaat. Het ontstaat en vergaat. Het beseffen van de impermanentie van alle dingen helpt bij het verminderen van gehechtheid en het begrijpen van de tijdelijke aard van geluk en lijden.

— Onbetrouwbaarheid: *anicca* impliceert dat alles in de wereld onbetrouwbaar is. Omdat alles voortdurend verandert, kunnen we nooit echt voorspellen wat er zal gebeuren. Wat vandaag waar en waardevol lijkt, kan morgen anders zijn. Dit besef moedigt de *dhhammanuvatti* (de volgeling die leeft conform de leer van de Boeddha) aan om geen belang te hechten aan materieel bezit of omstandigheden, omdat uiteindelijk niets blijvend is.

— Meditatie en inzicht: in het *theravada*-boeddhisme is het ontwikkelen van inzicht in *anicca* een belangrijk onderdeel van meditatie. Door aandachtig te observeren hoe gedachten, gewaarwordingen, gevoelens, emoties en fysieke sensaties voortdurend opkomen en verdwijnen, krijgen beoefenaars een dieper begrip van de werkelijkheid zoals die is. *Yatha-bhuta*. Dit inzicht leidt tot bevrijding uit *dukkha* en tot ontwaken.

— Loslaten: het begrijpen van *anicca* moedigt de *dhammanuvatti* aan om los te laten en zich niet te hechten aan zaken die onvermijdelijk zullen veranderen. Het verminderen van gehechtheid aan zowel aangename als onaangename ervaringen is een kernaspect van het boeddhistische pad naar bevrijding (*P. nibbana*).

Samengevat: *anicca* is een fundamenteel concept in het *theravada*-boeddhisme dat de vergankelijkheid, impermanentie en onbetrouwbaarheid van alle dingen benadrukt.

Het begrijpen van *anicca* is van cruciaal belang voor het bereiken van een diepgaand inzicht in de aard van de werkelijkheid en om tot ontwaken te komen.



Bevrijding is jouw eigen persoonlijke reis

De Boeddha legt in de *sutta*'s van de *Pali*-canon de nadruk op zelfverantwoordelijkheid en persoonlijke inspanning in de zoektocht naar bevrijding uit *dukkha* en in de realisatie van ontwaken. De Boeddha benadrukt dat niemand anders dit pad in jouw plaats kan bewandelen: het is jouw eigen spirituele reis. Jouw Pad.

In het *Pali* luidt dit als '*Paccattam veditabbo vinnuhiti—leder moet het voor zichzelf uitmaken*'.

Enkele kenmerken van dit pad zijn:

— Persoonlijke verantwoordelijkheid: in het boeddhisme wordt benadrukt dat bevrijding (*P. nibbana*) niet bereikt kan worden door externe krachten, goden of andere mensen. Het is de verantwoordelijkheid van elk individu om zijn of haar eigen pad naar bevrijding te bewandelen en te cultiveren. Dit betekent dat je zélf verantwoordelijk bent voor je spirituele groei en voor het overwinnen van lijden en onwetendheid.

— Zelfinzicht: om bevrijding te bereiken, moet je inzicht ontwikkelen in de aard van lijden, de oorzaken ervan en de weg naar bevrijding. Dit inzicht kan uitsluitend verworven worden door zelfreflectie, meditatie en innerlijke groei. Niemand anders kan dit begrip voor jou ontwikkelen.

— Persoonlijke inspanning: het boeddhisme benadrukt ook de noodzaak van persoonlijke inspanning. Je moet actief werken aan het zuiveren van je geest, het cultiveren van deugden zoals mededogen en wijsheid, en het volgen van het Achtvoudige Pad om vooruitgang te boeken op het pad naar bevrijding.

— Geen externe redder: Anders dan religies die een externe godheid of bemiddelaar zien als de enige weg naar verlossing, leert de Boeddha dat er geen externe entiteit is die je kan redden. De Boeddha wordt beschouwd als een leraar en gids, maar het is aan elk individu om zijn of haar eigen pad te volgen.

Bevrijding is jouw persoonlijk pad. Leef ernaar. Wees een Meeste. Geen slaaf.



Begeerte (P. tanha)

De Boeddha in de *Tanha Sutta*:

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

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

Boeddha's boodschap met deze uitspraak is dat zolang een persoon gehecht is aan begeerte en zich identificeert met de cyclus van 'worden' (van moment-tot-moment), hij of zij gevangen blijft in *samsara* en nooit *nibbana* zal bereiken.

Wanneer echter iemand in staat is om begeerte achter zich te laten, in staat om zichzelf te bevrijden van 'worden' en de mentale vergiften (onwetendheid, verlangen en afkeer) overwint, hij of zij verlichting bereikt. In dit leven.

Deze toestand van bevrijding, van Zelfrealisatie, wordt metaforisch de 'Andere Oever' genoemd, wat een synoniem voor *nibbana* is.



Spirituele Vrienden

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

Het zijn spirituele vrienden ‘met weinig stof op de oogleden’. Compagnons de route die ons helpen om transformaties in gang te zetten, mekaar wakker te schudden én vooral wakker te houden.

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

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

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

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

Terwijl hij daar zat, zei Ananda tegen de Bhagavat: ‘Dit is het halve heilige leven, Heer: het hebben van bewonde-

renswaardige mensen als spirituele vrienden, als metgezellen, als collega's.'

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

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



Sankhata

In het *theravada*-boeddhisme verwijst het woord '*sankhata*' naar iets dat samengesteld, geconstrueerd of gecreëerd is. Het staat in tegenstelling tot het woord '*asankhata*', wat onsamengesteld, ongeconditioneerd of ongeschapen betekent. Deze concepten zijn van groot belang in de boeddhistische filosofie en helpen bij het begrijpen van de aard van de werkelijkheid en de fenomenen.

'*Sankhata*' verwijst naar alles in de wereld dat samengesteld is uit verschillende elementen en afhankelijk is van oorzakelijke processen. Dit omvat fysieke objecten, mentale formaties, gevoelens, gedachten, kortom de hele zintuiglijke wereld.

Alles wat onderhevig is aan verandering en vergankelijkheid wordt als '*sankhata*' beschouwd. Dit sluit ook het concept van het menselijke zelf (het ego) in, dat beschouwd wordt als een samengesteld proces van lichaam en geest, zonder ook maar enige onveranderlijke, permanente kern.

In tegenstelling tot '*sankhata*' verwijst '*asankhata*' naar het transcendente, het ongeconditioneerde en het onveranderlijke. Het verwijst naar het uiteindelijke 'doel' van de boeddhistische beoefening, waarbij gestreefd wordt naar bevrijding (*P. nibbana*) uit de cyclus van wedergeboorte en lijden. *Nibbana* wordt gezien als onveranderlijk en ongeconditioneerd; het is de staat van volmaakte vrede en bevrijding uit *dukkha*.

Kortom, '*sankhata*' in het *theravada*-boeddhisme verwijst naar alles wat samengesteld en voorbijgaand is in de wereld, terwijl '*asankhata*' verwijst naar het onveranderlijke en ongeconditioneerde zoals *nibbana*.

Het begrijpen van het onderscheid tussen beide concepten is van cruciaal belang voor het begrijpen van de boeddhistische kijk op de aard van de werkelijkheid en het pad naar verlichting.



Het verschil tussen een leraar en een Meester

Het verschil tussen een leraar en een Meester ‘voelt’ elke gevorderde yogi 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.



Onthechting

Onthechting (Skr. *Vairāgya*) is het zich vrijmaken uit het verlangen en de afkeer van de zintuiglijke wereld; het staat voor het erkennen van de tijdelijkheid en vergankelijkheid van materieel bezit en identificatie.

In essentie gaat het niet om het vermijden van aangename ervaringen, maar om het ontwikkelen van een innerlijke staat van onthechting ten opzichte van zowel aangename als onaangename ervaringen.

Vairāgya gaat over het benaderen van de wereld met een geest van onthechting—'met een gelijkmoedige onverschilligheid' of 'een onverschillige gelijkmoedigheid'—waardoor een bewustzijnstoestand van passieloosheid bereikt wordt.



Bevrijding en Heelheid

Boeddhisme gaat zowel over bevrijding uit *dukkha* als over heelheid.

Het gaat absoluut niet over verbale dogmatiek en conceptuele hoogstandjes. Niet over metafysische bespiegelingen, die alsmaar groter lijken te worden naarmate we verder verwijderd raken van het *parinibbana* van de Boeddha. Het gaat niet over structuren en erkenningen. Niet over sektarische stromingen, tradities en lineages. Niet over rituelen en rituelen. Niet over het rigoureuus opvolgen van allerlei regeltjes. Niet over het feit dat je een *dojo*²⁰ binnengaat met een linker- dan wel een rechtervoet.

Boeddhisme gaat over zelfrealisatie. Over ontwaken. Over wakker worden. Over inzichtelijk begrijpen wat we hier tijdens dit unieke leven komen doen.

Het gaat over 'Zijn'. Vormloos 'Zijn'. Niet over 'iets' zijn of 'iets' doen.



Vorbij de Andere Oever

Eenmaal de *yogi* de Andere Oever bereikt heeft, is het vlot niet meer nuttig. Op de Andere Oever is het vlot overbodige ballast.

Eenmaal daar aangekomen hoeft de beoefenaar 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-hun-keren); het Ongeborene (*P. ajata*); het Doodloze (*P. amata*); het Ongeconditioneerde (*P. asankhata*); kortom bevrijding (*P. vimutti*) gerealiseerd heeft.

Het inzicht in het Ongeborene en het Doodloze benadrukt dat er een dieper niveau van werkelijkheid bestaat, *voorbij* de conditioneringen van de zintuiglijke waarneming. Het Ongeborene en het Doodloze zijn begrippen die verwijzen naar de noumenale werkelijkheid die *voorbijgaat* aan de dualistische concepten van geboorte en dood.

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. Hier, monniken, zeg ik, is er geen komen, geen gaan, geen blijven, geen verdwijnen, geen opkomen. Deze sfeer is niet stilstaand, niet bewegend, zonder enige conditionele grond. Dit, Monniken, is het einde van lijden.* ॐ



Inter-zijn

In het boeddhisme wordt de eenheid van alles-met-alles beschouwd als Interbeing, als Inter-zijn, 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: het wisselen van naam en vorm. Onverschillig gelijkmoedig. Gelijkmoedig onverschillig. Zonder doodsangst. Laat hem het 'worden' (*P. bhava*) overstijgen. Laat hem wedergeboorte transcenderen. Laat hem *samsara* vernietigen.



Verlangen

Verlangen naar en gehechtheid aan de dingen van de wereld hebben steeds onwetendheid over de 'ware aard' van deze dingen als oorzaak.

Niets van de wereldse dingen is duurzaam, onveranderlijk, eeuwig. Al de dingen van de wereld dragen de drie gemeenschappelijke kenmerken (*P. tilakkhana*) van geconditioneerde dingen in zich: vergankelijkheid (*P. anicca*); onbevredigdheid (*P. dukkha*) en zelfloosheid (*P. anatta*).



Dualiteit (1)

De fenomenale wereld bestaat uit dualiteit—uit paren van tegenstellingen. Het begrip dualiteit verwijst naar de scheiding en tegenstellingen die we normaal gesproken in de zintuiglijke wereld ervaren. Deze dualiteit omvat onder andere het onderscheid tussen het zelf en anderen, goed en kwaad, geluk en lijden...

Of het nu gaat om geluk, vrede, voorspoed of vriendschap, of de waarde van dingen en mensen in ons leven, we kennen ze of ervaren ze alleen vanwege de aan- of afwezigheid van tegenstellingen.

In de zintuiglijke wereld is niemand vrij van dualiteit. Niemand ontsnapt eraan. De menselijke geest kan de wereld enkel begrijpen vanuit een duaal perspectief. Paren van tegenstellingen vormen een integraal onderdeel van onze ervaringswerkelijkheid. In de zintuiglijke wereld brengt dualiteit ons in contact met anderen en motiveert ons om beslissingen te nemen om ons zelfbehoud te garanderen. Het is duidelijk: dualiteit speelt een rol in ons dagelijks leven en in ons handelen in de wereld. Méér: deze paren van tegenstellingen—dichotomieën—oefenen ontzettend veel invloed uit op ons denken, spreken en handelen wanneer we keuzes maken.

Vanuit een materialistisch oogpunt geven de tegenstellingen ons keuzevrijheid en de mogelijkheid om beslissingen te nemen en ons eigen lot te bepalen. Vanuit een spiritueel oogpunt echter zijn ze verantwoordelijk voor onze waanideeën en onwetendheid en staan ze frontaal tussen ons en ware bevrijding in.

Zonder dualiteit—als alles één is—is er geen kenner en geen gekende; is er geen kennis van de materiële wereld

en is er geen mentaal bewustzijn. Het besef van non-dualiteit impliceert dat de scheiding tussen het subject (kenner) en het object (gekende) overstegen wordt.

Belangrijke opmerking: de dualiteiten op zich vormen geen probleem. Het échte probleem situeert zich in onze perceptie. In onze identificatie, in onze vereenzelviging met de tegenstellingen. In onze zelfgecreëerde verhalen en drama's. In de persoonlijke inkleuring van deze tegenstellingen waardoor we het ene aangenaam vinden, wat tot verlangen en hechting leidt en het andere als onaangenaam ervaren, wat afkeer oproept.



Dualiteit (2)

De meeste mensen miskennen het belang van dualiteit. Als we echter de rol van dualiteit in ons leven niet erkennen, maken we fouten en vertragen of vernietigen we onze spirituele vooruitgang.

Eén van de manieren om ons hiervan bewust te worden, is door het cultiveren van onderscheidingsvermogen.

Zo wordt immers herkenbaar hoe en welke rimpelingen deze tegenstellingen in ons bewustzijn veroorzaken en zo ons denken en handelen beïnvloeden.

Door ze aandachtig te observeren, ontstaat langzaamaan de juiste manier om ermee om te gaan, namelijk door enerzijds gelijkmoedig te zijn, i.c. door onze keuzevrijheid uit te schakelen (géén 'ja'; géén 'nee') zodat we gelijkmoedig onverschillig worden voor alle externe gebeurtenissen en anderzijds door het cultiveren van éénheid, door het verwerpen van het inzicht dat alles één is.

En hoe doen we dat praktisch?

Door zelfbeheersing, verzaking, onthechting en gelijkmoedigheid te ontwikkelen. Dit is gemakkelijk neergeschreven. De beoefening zelf valt heel wat moeilijker te realiseren.

In elk geval, als bevrijding het te verwezenlijken doel is, moeten we verzaking met onderscheidingsvermogen en onthechting beoefenen.

Met onderscheidingsvermogen beseffen we wat we moeten opgeven en wat we niet mogen opgeven. Met onthechting leren we de dingen te zien zoals ze zijn, terwijl we

ons ondertussen vrijmaken van de invloed van dualiteiten, verlangen en gehechtheid.

Laat dit duidelijk zijn: hier is werk aan de winkel.



Onderscheidingsvermogen

Zoals steeds houdt spirituele beoefening een avontuurlijke reis in naar het onbekende gebied van ons bewustzijn, waar we moeten vertrouwen op ons eigen oordeel en onderscheidingsvermogen om de juiste keuzes te maken en fouten en valkuilen te vermijden.

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

Zelfrealisatie is springen zonder parachute. Maar de transformerende spirituele verdienste is fenomenaal. Het risico van de sprong méér dan waard. Daarom kan niemand het belang van onderscheidingsvermogen inzake spirituele beoefening betwisten. Méér: in veel opzichten is het de ultieme leraar.

Kennis van de geschriften en begeleiding van een Meester kan helpen, maar zonder de juiste insteek en zonder onderscheidingsvermogen zal de doorsnee-beoefenaar weinig vooruitgang boeken. Onderscheidingsvermogen—i.c. zélf aandachtig observeren en zélf vragen stellen—is voor een *yogi* de leidende ster. De Poolster. Dit is vereist op elk niveau van het spirituele pad.

Onderscheidingsvermogen vloeit voort uit onthechting, uit verzaking en uit gelijkmoedigheid, wanneer de *yogi* zijn geest en zintuigen terugtrekt van wereldse objecten.

Verzaking betekent niet dat de beoefenaar alles moet opgeven en een leven van inactiviteit en passiviteit moet leiden. Het is geen vrijbrief om te ontsnappen aan de ontberingen van het leven. Verzaking vraagt om een intelligente

benadering om met het probleem van dualiteit om te gaan zonder plichten en verplichtingen op te geven.

Verzaking vereist het opgeven van verlangen en gehechtheid, maar niet het opgeven van handelingen die nodig zijn.

Yogi's kunnen afstand doen van de wereld en huishoudelijke plichten, maar kunnen zich niet vrijmaken van elke verantwoordelijkheid. Ook thuisloosheid heeft zijn plichten als onderdeel van bepaalde geloften en vooral mededogen.

Sommige verplichtingen zijn permanent terwijl andere spontaan ontstaan in specifieke situaties. Ook deze verplichtingen moeten bekeken worden met onderscheidingsvermogen, volkomen afhankelijk van de specifiek ontstane situatie. Een intelligente aanpak is hier op zijn plaats. Met wijsheid en mededogen als de ordewoorden. Altijd. Niet enkel hier.



Verlangen en afkeer

Verlangen en afkeer zijn er de oorzaak van dat de mens de 'ware aard' van het bestaan niet begrijpt. Wanneer verlangen—de 'dorst' naar bepaalde dingen—en afkeer—het verwerpen van bepaalde dingen—vernietigd zijn, verschijnen de dingen zoals ze wérkelijk zijn.

Verlangen berooft een mens van het vermogen om de 'ware aard' van de wereld te begrijpen. Verlangen zorgt er voor dat de mens het onwerkelijke voor het werkelijke houdt en het werkelijke voor het onwerkelijke.

Het verlangen naar wereldse zaken en onwetendheid over de 'ware aard' van het Zelf, zijn de kernoorzaken van de cyclus van geboorte en dood en het diepe lijden dat hiermee gepaard gaat.



Een vraag over de drie kenmerken...

Vraag:

Een gevorderde *kalyanamitta* stelt me volgende vraag:

“ Er wordt steeds gesproken over de drie aspecten : dukkha, anicca, anatta. Alleen lijkt het me dat die laatste twee fundamentele kwaliteiten zijn van het bestaan : alles verandert en is interafhankelijk (zonder zelf). Terwijl dukkha mij eerder een gevolg lijkt te zijn dan een fundamentele aard.

Door anicca en anatta mis te begrijpen of je er verkeerd toe te verhouden, ontstaat nl. dukkha. Of zie ik dat verkeerd en is het lijden ook een op zich staande eigenschap van het bestaan en niet een gevolg van hoe men zich verhoudt tot de 2 andere eigenschappen?

Of nog anders gesteld : anicca en anatta zijn onvermijdbaar wegens inherent aan het bestaan, dukkha is vermijdbaar als je je op een bepaalde manier verhoudt tot anicca en anatta ...”

Antwoord:

Door je vraagstelling geef je een goede samenvatting van de leer van de Boeddha met betrekking tot de drie kenmerken (*P. tilakkhana*) van alle geconditioneerde dingen: vergankelijkheid (*P. anicca*), onbevredigdheid of lijden (*P. dukkha*) en zelfloosheid of niet-zelf (*P. anatta*).

Het is niet enkel een juiste samenvatting; het is ook de juiste beoefening.

Laten we uitgaan van de definitie van de drie kenmerken:

— *Anicca* verwijst naar de onvermijdelijke vergankelijkheid van alle fenomenen. Niets in de wereld is permanent; alles ondergaat voortdurend verandering. Dit is inherent aan het bestaan en kan niet vermeden worden.

— *Anatta* duidt op de afwezigheid van een permanent, onveranderlijk 'zelf' binnen de fenomenen. Volgens de Boeddha bestaat er geen essentieel, eeuwig zelf (een 'vaste', 'stabiele' kern, een 'ziel') achter de veranderende verschijnselen. Zelfloosheid is een inherent kenmerk van alle geconditioneerde dingen.

— *Dukkha* verwijst naar het onbevredigende karakter of het lijden dat inherent is aan het vastklampen aan vergankelijke en zelfloze fenomenen. De Boeddha stelt dat men *dukkha* kan vermijden door zich op een bepaalde manier te verhouden tot *anicca* en *anatta*. De beoefenaar wordt aangemoedigd om gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) te cultiveren, wat betekent dat men de dingen accepteert 'zoals ze zijn', zonder zich eraan vast te klampen of eraan gehecht te raken. Door de dingen 'te zien zoals ze zijn' (*P. vipassana*). Door verlangen en afkeer te transcenderen en de dingen te aanvaarden zoals ze zijn (*P. yatha-bhuta*), kan de *dhammanuvatti* het lijden verminderen en uiteindelijk overstijgen.

Met andere woorden, terwijl *anicca* en *anatta* inherent zijn aan het bestaan en onvermijdelijk zijn, kan *dukkha* verminderd en uiteindelijk overwonnen worden door juist inzicht (*P. samma ditthi*) i.p.v. verkeerd inzicht (*P. miccha ditthi*), i.c. door een gelijkmoedige houding aan te nemen ten opzichte van beide kenmerken, met name door het transcenderen van verlangen en afkeer.

In de *Buddhasasana* is alles coherent en consistent. Alles bezit een onverbreekelijke duidelijkheid en vooral eenheid.

Waarheid is één. Ook hier weer. Over 'verkeerd inzicht' of 'verkeerd weten' zegt de Boeddha in de *Sammaditthi Sutta* het volgende:

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

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



De oorzaak van dukkha

De oorzaak van *dukkha* is niet de wereld, maar wel ons verlangen naar en onze gehechtheid aan de wereld.

Verlangen naar en gehechtheid aan de wereld ontstaan wanneer de mens uitgaat van de verkeerde premisse dat de wereld écht is, vast, stabiel, eeuwig.

Dit impliceert dat wie zich bewust is van deze oorzaak—het verlangen en de gehechtheid—en erin slaagt om dit te overstijgen, geen *dukkha* ervaart, zelfs niet in deze uit verlangen ontstane wereld.



De Meester-leerling relatie

Ontwaken, wakker worden gaat over inzicht. Dit inzicht staat voor 'zien' hoe de wérkelijke werkelijkheid is, hoe de dingen in werkelijkheid zijn (*P. vipassana*), niet zoals we wensen of willen dat ze zijn, of juist niet zijn. Het is 'zien' hoe de menselijke geest geketend is door onvrede, door lijden (*P. dukkha sacca*), door illusie en begoocheling (*P. maya*). 'Zien' wat de oorzaak is van dit lijden (*P. samudaya sacca*). Maar ook de hoop dat er een verlossing, dat er een einde aan lijden bestaat (*P. nirodha sacca*) door het volgen van het Middenpad (*P. magga sacca*).

Dit zijn de Vier Edele Waarheden. Of beter: de Waarheden van een Edel Mens (*P. ariya puggala*), een verheven mens die spirituele kenmerken en realisaties bereikt door in overeenstemming te leven met *Dhamma*—de leringen van de Boeddha.

Ontwaken, wakker worden, wordt gerealiseerd door het scheppen van de voorwaarden om tot zelfrealisatie te komen.

En hoe worden die voorwaarden gerealiseerd?

Door ondogmatisch denken, vrij onderzoek, cultiveren van innerlijke wijsheid onafhankelijk van externe omstandigheden en meestal door de ontmoeting met een wijze Meester op het pad, die in staat is om inzicht en wijsheid op een bevattelijke, maar indringende wijze op de leerling over te dragen.

De aanwezigheid van een beoefenaar die inzicht zoekt en een wijze Meester die inzicht doorgeeft, vormen de twee hoofdrolspelers. De leerling drukt expliciet de wens uit aan de leraar om inzicht te verwerven. Dat deze bijzondere

'relatie' moet gebeuren met het nodige onderlinge respect en vertrouwen lijkt me de juiste basis. Maar dit betekent geen 'overgave': hoewel zulk contact tussen beiden tot stand komt binnen een meester-leerling relatie, dient de rol van de leraar erin te bestaan om de leerling zo snel mogelijk op eigen benen te laten staan, zodat de leerling zélf—door experiëntieel ervaren—tot inzicht komt. Autonoom. Met voortschrijdend inzicht.

Elke machtsverhouding tussen leraar en leerling moet vermeden worden. De symbiose in deze aparte relatie draait uitsluitend om het uitlokken van inzicht, zelfrealisatie en het ontdekken van innerlijke waarheid, niet over onderwerping aan autoriteit. Het gaat erom de neofiet te initiëren op de weg. Door de weg te tonen. Door *de yogi* te prikkelen, waardoor restrictieve, geconditioneerde overtuigingen en opinies doorbroken worden. Door een Meester die de kunst verstaat om de juiste vragen te stellen zodat de leerling gepreegd wordt met inzicht.

Daarom zal de leraar de leerling uitnodigen om zelf vragen te suggereren. Om door deze persoonlijke insteek zélf actief deel te nemen aan het ontwakingsproces. De Meester zal vervolgens de leerling motiveren om op de vragen zélf antwoorden te geven. Om mee te denken. Om zélf de oplossing aan te reiken. Om zélf het licht aan te steken. Dat is de juiste houding zowel voor leraar als voor leerling.



Afhankelijk Ontstaan

Veel beoefenaars hebben last om de Wet van Afhankelijk Ontstaan te begrijpen.

Bekijk het eens zo: er is een voorwaardelijke conditie nodig, een toestand, waardoor iets kan ontstaan. Zonder dit kan dat niet bestaan. Anders bekeken: wanneer de voorwaardelijke conditie wordt weggenomen, kan er niets ontstaan. Zonder een oorzaak is er ook geen gevolg.



De essentie

Slechts wat essentieel is, is de moeite waard. Decor en decorum voegen weinig relevantie toe. Dat geldt evenzeer voor misbegrepen beoefening.

Wanneer beoefening niet tot spirituele transformatie en bevrijding leidt, gaat het volkomen aan de essentie voorbij.

Dan wordt er toneel gespeeld. In dit geval: slecht toneel, wat resulteert in een onbevredigende vertoning én ervaring.



Ontwaken is wakker worden

Ontwaken is wakker worden. Door over het muurtje te kijken. Eerst over de kleine muurtjes. Dan over de grote. Tot er plots geen muurtjes meer zijn. Tot er geen 'ik' meer is. Dan gebeurt het 'plóts'. Spontaan. Totaal. Manifest.

Dit acute, plótse inzicht veroorzaakt een transformatie, een herschepping, een metamorfose. Het is 'iets' dat eensklaps gebeurt, meestal na langdurige beoefening. Wanneer alle voorwaarden vervuld zijn.

In de *Uposatha Sutta* van de *Pali*-canon wordt deze ervaring prachtig beschreven:

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

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

Hans van Dam omschrijft dit metaforisch zo:

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



Yatha-bhuta

Zie de dingen zoals ze zijn. Door de verschijnselen te zien zoals ze werkelijk zijn, zonder illusies of valse voorstellingen, zonder decor en decorum, zonder onze verhalen en drama's, worden we ons bewust van hun vergankelijkheid en hun inherente aard van verandering.

Dit inzicht leidt tot het loslaten van gehechtheid aan de wereldlijke verschijnselen en bevrijdt ons van de keten van materiële identificatie.



Over de vergankelijkheid van vorm

Dit is een stukje uit de eerste tekst van de *Samyukta Agama* over Vergankelijkheid.

De Chinese *Agama*'s zijn— samen met de *Pali Nikaya*'s— de oudste Boeddhistische teksten. Tekstueel gezien kunnen we niet dichter bij de Boeddha geraken:

• *Jullie dienen de vergankelijkheid van Vorm diepgaand te observeren. Wanneer je als dusdanig observeert, dan is dat het juiste inzicht. Met het juiste inzicht, neem je afstand van Vorm. Wanneer je afstand genomen hebt, eindigen verrukking en hunkering. Als dat gebeurt, dan zeg ik, dat je je geest bevrijd hebt.* •



Het Vormloze

Tradities, stromingen, lineages, structuren, erkenningen... interesseren de Meester niet. Ephemere vormen, schouwtoneel, egotripperij, decor en decorum, interpretaties, laat hij gracieus aan zich voorbijgaan.

Hij gunt deze ephemere vormen geen blik, laat staan een woord. De geuren en kleuren van de zintuiglijke werkelijkheid raken immers de kern niet. En wat niet nuttig is op het spirituele pad laat hij schaamteloos achter. Als waardeloze ballast.

Hij beseft dat alles wat vorm heeft illusie is; dat uitsluitend het vormloze duurzaam is.



Kijk met de ogen van een kind...

Beperk het vestigen van aandacht (*P. satipatthana*) niet tot je dagelijkse meditatiesessie. Wees permanent opmerkzaam. In élk moment. Van moment-tot-moment.

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

Beschouw onbevangen wat er gebeurt. Ervaar ongeconditioneerd wat je ziet, hoort, ruikt, smaakt, voelt en denkt. Als een alerte observator. Een stille getuige. Bearing witness. Hanteer 'kijken' als louter kijken. 'Horen' als horen. 'Ruiken' als ruiken. 'Proeven' als proeven. 'Voelen' als voelen. 'Denken' als denken.

Zonder inhoud. Zonder voorkeur. Zonder afkeer. Zonder oordeel. Zonder opinie. Zonder enig persoonlijk additief. Zonder woorden en zonder concepten. Ervaar het vluchtige, het efemere, het vergankelijke karakter van al je zintuiglijke impulsen. Ervaar het onstabiele. Het 'lege'. Het 'ziel'-loze van alle dingen. Beleef intens hoe alles ontstaat en vergaat. Geen ogenblik gelijk blijft. Élk moment transformeert. Van moment-tot-moment muteert. Aanschouw dit eeuwige proces. Zie het repetitieve karakter ervan. En accepteer het. Zoals het is. *Yatha-bhuta*.

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

Ervaar hoe alles één is. Zie de symbiose tussen geboorte en dood. Gelijkmoeidig. Zonder angst. Zonder doodsangst. Ontstijg het 'worden' (*P. bhava*). Overstijg wedergeboorte. Transcendeer *samsara*. Proef het Ongeborene (*P. ajata*) en het Doodloze (*P. amata*). Ga de stroom binnen.

Begrijp en realiseer de woorden van de Boeddha in hun diepste essentie:

• *Wie de onderlinge afhankelijkheid van de dingen ziet, ziet Dhamma.* •



Over dhammatalks

Ajahn Chah:

• *Alle dhammatalks en leringen van de Boeddha hebben één doel: de uitweg tonen uit het lijden aan hen die nog niet aan samsara ontsnapt zijn. De leringen zijn bedoeld om ons het juiste begrip te geven. Als we het niet juist begrijpen, kunnen we niet tot innerlijke vrede komen.* •

(Ajahn Chah, (1970), The Middle Way Within)



Het woordloze van de gerealiseerde

De *sutta's* van de *Parayanavagga*, één van de oudste delen van de *Pali*-canon, omschrijven een *noumenale* werkelijkheid die uitermate *subtiel* is—een *ijle* hoogte, die door de gevorderde *yogi* experiëntieel *ervaren* wordt. Maar die, door zijn cryptische omschrijvingen, voor de *putthujana*, de onwetende wereldling, heel onwezenlijk kan overkomen.

De *Parayanavagga* 'omschrijft' immers een realiteit die niet de zijne is. En—brutaal gesproken—voor hem, in zijn 'onwetende' toestand ook volkomen onbereikbaar is.

De *gatha's* ²¹ van de *Parayanavagga* portretteren een werkelijkheid waar woorden haperen en concepten kantelen. Waar het pad van de *yogi*, die tot realisatie komt, ontraaceerbaar wordt '*als de vlucht van vogels in de lucht*'.

Deze immanente staat van *leegte* (*P. sunnata*) en *bevrijding* (*P. vimutti*)—onze oorspronkelijke natuur—wordt door de *Bhagavat* in de *Parayanavagga* als volgt omschreven:

• *Wie tot rust gekomen is, kan niet meer 'gemeten' worden. Hij bezit niets meer dat 'benoemd' kan worden. Wanneer alle verschijnselen volledig tot rust gebracht zijn, eindigt het pad van woorden!* •

De verzen van de *Parayannavagga* behoren, naar mijn mening, tot de mooiste van de hele canon. Je kunt de integrale vertaling van de *Parayanavagga* vanuit het *Pali* naar het Nederlands, met begeleidende commentaar, gratis downloaden op de Ehipassiko Academie via deze link: <https://yatha-bhuta.com/parayanavagga/>



Het weergaloze eiland

De *Parayanavagga* is één van de oudste *Pali*-teksten. ²²
Geniet van de grenzeloze diepte van de Verzen 119 & 120:

• *Zonder bezit.*
Zonder begeerte.
Dát is het weergaloze eiland
—Er is geen ánder.
Ik zeg u: dít is nibbana !—
De vernietiging van aftakeling en van vergaan.

Weet dit:
Zij die opmerkzaam zijn,
Die zich, door [hun inzicht in] de Dhamma, Volledig
bevrijden in dit leven,
Zij komen niet in Mara's macht;
Zij worden niet geknecht door Mara ! •



De Stroom

Een steeds weerkerende metafoor in de *sutta's* van de *Pali*-canon is de vloed, de vloedgolf, de stroom, waarmee het bestaan omschreven wordt.

Het is de woeste, onbeheersbare stroom van geboorte, van ouderdom (aftakeling) en dood; van verdriet en weelucht; van lijden en ellende. Van ontstaan, verval en vergaan. Het is beeldspraak voor de eeuwige cyclus van onwetendheid, verlangen en afkeer. *Samsara*.

Het 'doel' van de beoefening van *Dhamma* is om een overtocht te vinden *voorbij* deze stroom. *Voorbij* dit vergankelijke (*P. anicca*), *voorbij* dit onbevredigende (*P. dukkha*), *voorbij* dit zelfloze (*P. anatta*).

Het is de queeste naar de veilige schuilplaats van *de Andere Oever*—naar dat weergaloze *eiland*, dat énkelt in onszelf te vinden is.

Dit weergaloze *eiland* verwerven, deze *Andere Oever* bereiken, staat synoniem voor *Zelfrealisatie*. De Boeddha noemde dit het Ongeborene (*P. ajata*); het doodloze (*P. amata*); het Ongeconditioneerde (*P. asankhata*). *Nibbana*.



Gelukzalige Ruimte

Laat je niet inkapselen. Laat je niet insluiten. Niet inpakken door structuren, tradities, lineages, metafysische bespiegelingen. Kortom: door vormen. Dat ben je immers niet. En hoef je ook niet te worden.

Jij bent het Proces. Een stroom van bewustzijn. Puur Bewustzijn waaruit alle vormen ontstaan en ook naar terugkeren.

Ruimte. Gelukzalige ruimte. *Acalam sukham.*

Er is werelds geluk en er is bovenwerelds geluk oftewel geluk *voorbij* de wereld. Niet-werelds. Los van de wereld.

Je hoeft het niet te benoemen. Ervaren is voldoende.



Wat is Dhamma?

De Boeddha in de *Anguttara Nikaya* (7:83):

• *Dhamma is alles wat leidt naar volledige uitdoving, beëindiging, vrede, hoger inzicht, verlichting, nibbana.* •

Meer hoeft er niet gedacht, gezegd of gehandeld te worden.



Vrij Onderzoek

Ajahn Chah:

• *Zelfs als de leraar de waarheid spreekt, moet je hem niet zomaar op zijn woord geloven. Zolang je de waarheid niet in jezelf gerealiseerd hebt, moet je niets voor waar aan nemen. Het is essentieel dat je leert jezelf te onderzoeken, jezelf te ondervragen... Alleen door zelfonderzoek kan je de waarheid begrijpen.* 9

Ajahn Chah, (1978), *Right View—The Place of Coolness. Dhammatalk in Wat Pah Nanachat tijdens de vassa* ²³ van 1978



VOETNOTEN

¹ *paccanubhoti (P): het direct, onmiddellijk ervaren, zonder tussenkomst van concepten, oordelen of interpretaties. Het is een vorm van bewuste waarneming die plaatsvindt in het hier-en-nu, waarbij de focus ligt op directe zintuiglijke ervaringen, emoties en lichamelijke gewaarwordingen. Bij direct experiëntieel ervaren gaat het om het volledig onderdompelen in het huidige moment. Hic et nunc.*

Het is het bewust waarnemen van wat er gebeurt, zonder afgeleid te worden door gedachten over verleden of toekomst. Het is een vorm van ervaren dat gericht is op het directe contact met de realiteit, zonder vooroordelen, verwachtingen of interpretaties.

² *Sapere aude (L.): letterlijk: 'Durf te weten'. 'Heb de moed om te denken'. De uitdrukking moedigt de mensen 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, heersende machten of structuren. Het is een ode aan intellectuele nieuwsgierigheid; aan onafhankelijk denken en aan het streven naar kennis en waarheid.

³ *patisothagami (P): tegen de stroom ingaan. Dit zijn personen met een niet-dogmatische instelling. Met een tegendraadse en eigenwijze ingesteldheid. Mensen met een vrijheidscheppende, niets aannemende, alles zelf af-toetsende en onderzoekende houding.*

Het zijn vrijdenkers. Libertijnen. Een uiterst aparte, zeldzame categorie van mensen. 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. Paladijnen.

⁴ *Atta hi attano natho (P): ieder is zijn eigen beschermer. Deze uitspraak uit de Dhammapada benadrukt het belang van zelfredzaamheid en het nemen van verantwoordelijkheid voor het eigen welzijn. De Boeddha wijst erop dat het individu uiteindelijk verantwoordelijk is voor zijn eigen lot en geluk, en dat het pad naar bevrijding en innerlijke vrede begint met zelfinzicht en zelf-discipline.*

⁵ Een samana verwijst naar een beoefenaar van het boeddhisme, zowel monniken als nonnen. Maar het begrip wordt ook gebruikt om een spiritueel zoeker of beoefenaar aan te duiden, zelfs als die persoon geen monastieke levensstijl volgt.

Het concept van samana benadrukt het streven naar spirituele ontwikkeling, zelfbeheersing en het volgen van het Nobele Achtvoudige Pad zoals onderwezen door de Boeddha. Samana's streven naar het overwinnen van dukkha en het bereiken van verlichting door middel van meditatie, ethisch gedrag en een toegewijde levensstijl.

Het concept van samana is nauw verbonden met het leven van de historische Boeddha, Siddhartha Gautama, voorafgaand aan zijn verlichting. Voordat hij de Boeddha werd, was Siddhartha zelf een samana. Hij verliet zijn leven als prins om het pad van ascese en meditatie te volgen, zoekend naar de diepste waarheid over het lijden en de aard van het bestaan.

Het pad van de samana omvat praktijken zoals meditatie, contemplatie, het volgen van ethische voorschriften, en het ontwikkelen van wijsheid om de oorzaken van lijden te begrijpen en uiteindelijk bevrijding te bereiken.

Samana's spelen een cruciale rol in het behoud en de verspreiding van de boeddhistische leer, en hun levenswijze dient als een inspiratiebron voor anderen die het boeddhistische pad willen volgen.

⁶ Het concept van bevrijding is de essentie van de leringen van de Boeddha, zoals weerspiegeld in de Vier Edele Waarheden en het Nobele Achtvoudige Pad.

⁷ De tiratna (P)—letterlijk 'drie juwelen'—zijn de Boeddha, de Ontwaakte, die verlichting bereikte en het pad naar bevrijding wees; de Dhamma, de Leer van de Boeddha en de Sangha, de gemeenschap van boeddhistische beoefenaars (monniken, nonnen, mannelijke en vrouwelijke leken) die het pad van bevrijding volgen.

⁸ Buddha-cakkhu (P), letterlijk 'Boeddha-oog' of 'Boeddha's oog van wijsheid'. Het verwijst naar het inzicht of de wijsheid die ontstaat als gevolg van het begrijpen van de leringen van de Boeddha en het realiseren van de waarheid.

Het Boeddha-oog is een veelvoorkomend motief in de boeddhistische kunst en wordt vaak afgebeeld op stupas, tempels, schilderijen, en boeddhistische artefacten. Het Boeddha-oog herinnert de gelovigen eraan om de Dhamma te volgen en hun streven naar verlichting voort te zetten. Het is een krachtig symbool dat geassocieerd wordt met het pad van het boeddhisme en herinnert aan de centrale leerstellingen van de Boeddha.

⁹ Indra's net is een metafoor die gebruikt wordt om de onderlinge afhankelijkheid en de leegte van het bestaan te illustreren. Deze metafoor wordt gebruikt in de Avatamsaka Sutra van het mahayana. In de metafoor wordt het universum voorgesteld als een uitgestrekt net dat gemaakt is door de symbolische oppergod Indra. Aan elk knooppunt van het net hangt een juweel, en elk juweel reflecteert alle andere juwelen in het net. Dit creëert een oneindige en onderlinge afhankelijkheid tussen alle juwelen in het globale netwerk.

De metafoor symboliseert de onderlinge verbondenheid en interafhankelijkheid. Elk juweel vertegenwoordigt een individueel verschijnsel, fenomeen of bewustzijn, en de reflecties in elk juweel symboliseren de onderlinge verbondenheid van alle andere verschijnselen en fenomenen evenals de weerspiegeling van het hele universum in elk juweel ervan.

De metafoor benadrukt ook het concept van leegte. De juwelen, hoewel ze schitteren en een schijnbaar eigen individualiteit bezitten, hebben geen inherent, permanent bestaan. Ze zijn 'leeg' van een afgescheiden zelf en hun 'identiteit' komt slechts tot uiting door de onderlinge afhankelijkheid met de andere juwelen, namelijk door het feit dat elk juweel zich reflecteert in de volgende, in de volgende, in de volgende... ad aeternam. Net zoals de juwelen van Indra's net, is elk verschijnsel, elk fenomeen, elk object in de zintuiglijke wereld afhankelijk van iets anders.

¹⁰ 'getuige' → sāksṣiṇ (Skr.): een getuige die het 'met zijn eigen ogen' gezien heeft—een 'kosmische' ooggetuige; een aandachtige observator; een vrij onderzoeker. Sāksī betekent letterlijk: 'één worden met de ogen'. In spirituele zin is sāksī het innerlijke zien, het pure zien of het Puur Bewustzijn zonder enige betrokkenheid, verlangen en verwachting. Het betekent dat de yogi in staat is om zichzelf waar te nemen zonder oordeel, zonder begeerte of emotie, en dat hij kan observeren hoe gedachten, gewaarwordingen, gevoelens en handelingen zich manifesteren zonder erdoor aangetrokken of afgestoten te worden.

'Getuige zijn' wordt beschouwd als een essentiële stap in het proces van bevrijding en verlichting. De gedachte achter dit 'getuige zijn' is dat door te getuigen over de gebeurtenissen in zijn leven en door te observeren hoe hij erop reageert, de yogi steeds meer onafhankelijkheid en bewustzijn ontwikkelt. Hierdoor zal hij finaal de illusie van zijn individualiteit doorzien en in contact komen met zijn ware natuur als onveranderlijk en vervuld bewustzijn, i.c. met het Zelf.

¹¹ mijn rechtstreekse vertaling van de 80 vroeg-boeddhistische Udana Sutta's vanuit het Pali naar het Nederlands kan je gratis downloaden op de Ehipassiko Academie of door het aanklikken van deze link: <https://yathabhuta.com/udana/>

¹² *Doordenkertje: de ultieme, absolute, noumenale werkelijkheid draagt niets esoterisch in zich. Het is gewoon datgene wat is. Wat wáár is. As it is. Wat in het verleden was; in het heden is en in de toekomst zal zijn. De absolute werkelijkheid is dus niets dat gefantaseerd wordt. Hier tegenover staat de zintuiglijke werkelijkheid, die door de meesten wordt ingeschat als het enige en hoogste goed. Maar wat is deze zintuiglijke werkelijkheid? Het is de 'werkelijkheid' die verschijnt wanneer de zintuigpoorten gestimuleerd worden. Deze zintuiglijke werkelijkheid is dus een uiterst subjectieve werkelijkheid, waardoor onze reactie erop uitermate geconditioneerd is. De zintuiglijke werkelijkheid is een verdraaide realiteit: we verlangen naar wat we aangenaam vinden; we hebben afkeer voor wat we als onaangenaam percipiëren. Het is een werkelijkheid die wegkijkt van datgene wat wáár is. Deze zintuiglijke realiteit is een begoocheling. Een concept. Een conventie. Een misvatting die voortspruit uit de manier waarop onze geest werkt.*

¹³ *De Hsin-hsin-ming is één van de klassieke teksten binnen de zenboeddhistische literatuur. Het is een gedicht van zenmeester Sosan (6de eeuw GTR—Gewone Tijd Rekening) en kan vertaald worden als 'Sutra (Skr.) over het Geloof in de Geest van de Gelooflozen'. Het gedicht benadrukt het belang van direct experiëntieel inzicht zonder conceptuele gedachten en dualiteit. Het spoort beoefenaars aan om hun geest te zuiveren van illusies en concepten om zo de ware aard van de werkelijkheid te begrijpen: yathabhuta.*

Het drukt de eenvoud van verlichting uit en stelt dat de geest van nature helder en puur is, maar dat het onze eigen conceptuele gedachten zijn die de helderheid vertroebelen.

¹⁴ *kaivalya: In de context van samyama, zoals beschreven in de Yoga Sutras van Patanjali, verwijst het begrip 'kaivalya' naar de staat van spirituele bevrijding of één-zijn. Het is het uiteindelijke doel van de yogabeoefening en wordt bereikt wanneer de beoefenaar volledig vrij is van de ketens van de materiële wereld en het individuele zelf (ego).*

Kaivalya wordt beschreven als een staat van ultieme vrijheid en verlichting, waarin het individuele bewustzijn één wordt met het universele bewustzijn. Het is een toestand waarin alle dualiteiten en beperkingen van de wereld overstegen worden en de yogi de ware aard van de werkelijkheid begrijpt.

Kaivalya impliceert het loslaten van de identificatie met het ego en het begrijpen dat het 'ware zelf' (atman) één is met het universele bewustzijn (Brahman). Het is een diepe staat van innerlijke vrede en bevrijding uit het lijden, waarbij de yogi niet langer geketend is aan de cyclus van wedergeboorte (samsara).

¹⁵ Voor meer uitleg over de 4de jhana verwijst ik naar mijn boek *Sattavisuddhi—De Zeven Zuiveringen*, gratis te downloaden op de Ehipassiko Academie door het aanklikken van deze link: <https://yatha-bhuta.com/.../2022/05/Tekst-Sattavisuddhi.pdf>

¹⁶ *satipatthana* (P.) → *sati* + *upatthana*: *sati* = aandacht; *upatthana* = het vestigen. *Satipatthana* = het vestigen van aandacht.

¹⁷ Zie mijn boek *Satipatthana—Het Pad naar Zelfrealisatie*, eveneens gratis te downloaden op de Ehipassiko Academie: <https://yatha-bhuta.com/.../2022/05/Tekst-Satipatthana.pdf>

¹⁸ Mijn vertaling van de *Aṣṭāvakra Gītā*, met tal van annotaties, kan je gratis downloaden op de Ehipassiko Academie door het aanklikken van volgende link: <https://yatha-bhuta.com/aṣṭāvakra-gita-het-lied-van-de-verguisde/>

¹⁹ 'janāmi paśyāmi' (Skr.), Syn.: *janami passami* (P): *janāmi* = 1ste persoon enkelvoud van het werkwoord 'jānāti', wat 'weten' betekent. Het verwijst naar het kennen, begrijpen of realiseren van iets; *paśyāmi* = 1ste persoon enkelvoud van het werkwoord 'paśyati', wat 'zien' betekent. Het geeft het 'waarnemen', 'aanschouwen' of 'ervaren' van iets aan.

Het begrip 'janāmi paśyāmi' verwijst 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 waarneming of een spirituele realisatie van de realiteit voorbij de oppervlakkige verschijnselen.

'Janāmi paśyāmi' wordt geassocieerd met het experiëntieel ervaren van de 'ware aard' van het Zelf, het Absolute of de Ultieme Werkelijkheid.

²⁰ 'dojo' (Jap.): Het begrip 'dojo' wordt meestal geassocieerd met de Japanse zen-traditie, maar het concept van een speciale ruimte voor spirituele beoefening is te vinden in verschillende boeddhistische stromingen. In essentie is een dojo een plaats waar beoefenaars samenkomen om gezamenlijk te mediteren en te leren onder begeleiding van een leraar.

²¹ 'gatha' (P): een vers, gedicht.

²² De volledige vertaling van de *Parayanavagga* vanuit het Pali naar het Nederlands, uitvoerig geannoteerd, kan je gratis downloaden op de Ehipassiko Academie: <https://yatha-bhuta.com/parayanavagga/>

²³ De 'vassa' is de jaarlijkse regentijdretraite van het theravada-boeddhisme. Het is een gebruik dat door de Boeddha zelf ingesteld werd. Het is een periode van drie maanden tijdens het regenseizoen waarin monniken zich toewijden aan meditatie, studie en religieuze praktijken. In het algemeen begint de vassa met de volle maan in juli en duurt tot de volle maan in oktober.

Tijdens de vassa trekken de monniken zich terug in kloosters of tempels en vermijden ze te reizen, omdat dit traditioneel de moeilijkste tijd is voor het overleven van planten en kleine dieren die zich juist voortplanten tijdens de regentijd. Het vermijden van reizen tijdens het regenseizoen zorgt ervoor dat schade aan levende wezens voorkomen wordt en het behoud van de natuurlijke omgeving geconserveerd blijft.

De vassa is ook een tijd waarin monniken zich meer richten op hun spirituele praktijken en aan het onderwijzen van de Dhamma aan de gemeenschap. Het is een periode van verdieping en toewijding aan het boeddhistische pad.