

DE ZESTIEN VIPASSANĀ-ÑĀṆA'S

—VAN VERGANKELIJKHEID NAAR BEVRIJDING—



Guy Eugène DUBOIS

DE ZESTIEN VIPASSANĀ-NĀṆA'S

—VAN VERGANKELIJKHEID NAAR BEVRIJDING—

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA

— Inzichtmeditatie —

ATTHAKAVAGGA

— De Vrede van de Boeddha —

SATTA-VISUDDHI

— De Zeven Zuiveringen —

DHAMMA

— Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid —

DHAMMAPADA

— Het Pad van Waarheid —

KHAGGAVISANA Sutta

PARAYANAVAGGA

— De Weg naar de Andere Oever —

WOORDEN VAN WIJSHEID

— De Dhammapada Zonder Exegese —

ITIVUTTAKA

— Zo is het Gezegd —

KHUDDAKAPATHA

— Korte Passages —

YATRA NAAR MAJJHIMADESA

— Een Pelgrimsreis naar het Middenland —

UDANA

— Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha —

SATIPATTHANA

— Het Pad naar Zelfrealisatie —

EKAYANO MAGGO

— De Directe Weg —

SOTAPATTIMAGGA

— Het Pad van de Stroombetreder —

ANICCA

— Sleutel tot Bevrijding —

JIJ BENT DE STROOM

DHAMMA-ZAADJES

— *Deel I & II & III & IV & V & VI & VII & VIII* —

ASTAVAKRA GITA

— *Het Lied van de Verguisde* —

BEVRIJDING & ZELFREALISATIE

— *De Woorden van de Astavakra Gita* —

YATHA-BHUTA

— *The True Nature of Reality* —

HSIN HSIN MING

— *Het Sacrale Niets* —

KANCHUKA'S

— *Versluierungen* —

LĪLĀ

— *Het Kosmische Spel van Leegte
en Werkelijkheid* —

BOEDDHA ZONDER MASKER

LĪLĀ

— *The Cosmic Play of Emptiness & Reality* —

DE STILTE VAN DE JHĀNA'S

— *De Weg naar het Zien dat Bevrijdt* —

THE STILNESS OF THE JHĀNAS

— *The Seeing that Liberates* —

*Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden op de site van
Ehipassiko, Boeddhistisch Centrum Antwerpen-Mechelen
<https://www.antwerpen-meditatie.be/>*

*Op de site van de Ehipassiko Academy
<https://yatha-bhuta.com>*

*Evenals op de site van het Boeddhistisch Dagblad
<https://boeddhistischdagblad.nl/>*

DE ZESTIEN VIPASSANĀ-NĀṆA'S
— VAN VERGANKELIJKHEID NAAR BEVRIJDING —

Guy Eugène DUBOIS

Dhamma
books

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

• *Spirituele wijsheid is een geschenk dat met inzicht en
mededogen gedeeld moet worden en niet uitgebuit
voor vulgair persoonlijk gewin. Wanneer wijsheid
gecommercialiseerd — 'vermarkt' — wordt, verliest
ze haar zuiverheid en verwordt ze tot koopwaar,
waardoor diepgaande inzichten een taxatie
krijgen, wat hun transformerende
kracht ondermijnt. •*

(Guy E. Dubois)

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/2025/Guy Eugène Dubois, Uitgever
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, Belgium
gdubois.dhammabooks@gmail.com
<https://yatha-bhuta.com/>

Tekstcorrectie: Jan Dewitte
Gezet in Helvetica Neue
Papier: HVO wit FSC
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland
ISBN:9789465208749 | NUR-Code: 718

• *Yo kho dhammaṃ passati, so maṃ passati—*
Wie de Dhamma ziet, ziet mij •

Vakkali Sutta, Saṃyutta Nikāya 22.87

INHOUD

INHOUD	11
VOORWOORD	13
INLEIDING	19
DEEL I - DE VOORBEREIDENDE HELDERHEID	35
HOOFDSTUK 1 — DE 16 ÑĀṆA'S: EEN KAART, GEEN ROUTE	39
HOOFDSTUK 2 — DE WEG BEREIDEN	53
HOOFDSTUK 3 — NĀMĀRŪPA-PARICCHEDA-ÑĀṆA	59
HOOFDSTUK 4 — PACCAYA-PARIGGAHA-ÑĀṆA	65
HOOFDSTUK 5 — SAMMĀSANA-ÑĀṆA	73
DEEL II - HET OPENBREKEN VAN DE WERKELIJKHEID	89
HOOFDSTUK 6 — UDAYABBAYA-ÑĀṆA	95
HOOFDSTUK 7 — BHAṆGA-ÑĀṆA	103
HOOFDSTUK 8 — BHAYA-ÑĀṆA	109
HOOFDSTUK 9 — ĀDINAVA-ÑĀṆA	113
HOOFDSTUK 10 — NIBBIDĀ-ÑĀṆA	119
HOOFDSTUK 11 — MUÑCITUKAMYATĀ-ÑĀṆA	123
HOOFDSTUK 12 — PAṬISAÑKHĀ-ÑĀṆA	129
HOOFDSTUK 13 — SAÑKHĀRUPEKKHĀ-ÑĀṆA	135
HOOFDSTUK 14 — ANULOMA-ÑĀṆA	141
DEEL III - DE DOORBRAAK NAAR HET ONGEBORENE	145
HOOFDSTUK 15 — GOTRABHŪ-ÑĀṆA	153
HOOFDSTUK 16 — MAGGA-ÑĀṆA	157
HOOFDSTUK 17 — PHALA-ÑĀṆA	161
HOOFDSTUK 18 — PACCAVEKKHAṆA-ÑĀṆA	165
NAWOORD	169
BIBLIOGRAFIE	173
VOETNOTEN	177

VOORWOORD

Er zijn boeken die bedoeld zijn om gelezen, begrepen en onthouden te worden.

Dit is niet zo'n boek.

Wat hier voorligt, is geen leerboek, geen handleiding, geen verzameling kennis. Het is een uitnodiging. Een invitatie om stil te worden, om te kijken, om te luisteren naar wat zich ontvouwt *voorbij* woorden.

De zestien stadia van inzicht zijn geen techniek, geen ladder om te beklimmen. Ze vormen het landschap van een *yogi* die langzaam leert loslaten. Het is geen routekaart die gevolgd moet worden, maar slechts sporen in het zand trekt—vluchtige voetafdrukken achtergelaten door zij die kwamen, keken en gingen.

In vroeg-boeddhistische teksten wordt de Boeddha vaak aangeduid als de *Tathāgata* ¹—Hij die zo gekomen en zo gegaan is, zonder zich te hechten aan wat voorbijgaat, Hij die komt en gaat als de wind, zonder iets achter te laten dat naar de wereld grijpt.

Tathāgata betekent: hij die het ongebaande pad gaat —niets vasthoudend, niets vormend dat in tijd of ruimte ² blijft hangen.

Niet als een figuur met bezit of aanspraak, maar als een verschijnsel dat zich voortbeweegt door de wereld zoals een vogel door de lucht: zonder vluchtschema, zonder dat er iets overblijft.

Overeenkomstig de metaforische omschrijving in de *Dhammapada*: ³

• *Wie de lege en ongeconditioneerde bevrijding ervaart heeft, zijn weg is moeilijk te volgen—zoals de vlucht van vogels in de lucht.* ³

Zo zijn ook de zestien stadia van inzicht: vluchtige aanwijzingen van zien en loslaten, verdwijnend als voetstappen in nat zand wanneer de wind opsteekt.

In die vergankelijkheid toont zich de essentie van de beoefening: niet het *zitten* is belangrijk, wel het *zien*. ⁴ Niet de vorm, maar de inhoud.

Zitten kan behulpzaam zijn, ja, als een ogenschijnlijk stabiel kader voor de geest om tot rust te komen, maar zodra men de vorm voor de essentie aanziet, raakt men het hart van de beoefening kwijt. ⁵ Een vaardig middel (*upāya*; *upāyah*) mag nooit verward worden met de uiteindelijke ontplooiing.

Dhamma is geen ritueel en geen techniek. Het is ook geen structuur. Het is een uitnodiging om de werkelijkheid direct te ontmoeten, zonder zelfgerichte beoeleringen, verwachtingen of egogericht handelen.

Het gevaar is immers groot dat beoefening een nieuwe identiteit wordt: de stille, zittende zoeker—iemand met een pad, met een doel, met een belofte van resultaat. Maar zodra het innerlijke proces een zelfbevestiging wordt, raakt de beoefenaar verstrikt in dezelfde fuik waaruit hij zich juist bevrijden wil.

De Boeddha wees niet naar houdingen, niet naar rituelen, niet naar structuren, maar naar inzicht. Hij sprak over het schouwen van vergankelijkheid, over het

loslaten van gehechtheid, over het niet-zelf. Zodat de beoefenaar tot bevrijding uit zijn lijden kan komen.

Zien—dat is wat telt. *Zien* hoe alles opkomt en vergaat. *Zien* hoe gedachten bewegen, hoe gewaarwordingen en gevoelens verschijnen en verdwijnen, zonder iets vast te grijpen of af te stoten. *Zien* zonder verzet, zonder inmenging, zonder de geconditioneerde reflex om de ervaring anders te willen dan zij is. Een *direct zien*, ongefilterd door denken en benoemen.

Ware meditatie kent geen vaste vorm. ⁶ Zodra de geest helder is, valt elke techniek weg: het object van aandacht wordt ondergeschikt aan de ontplooiing van aandacht (*sati; smṛti*) en inzicht (*paññā; prajñā*). Meditatie is dan geen kwestie meer van houding of methode, geen oefening in vorm of structuur, maar eenvoudig: een open en onbevangen gewaar zijn van *dit* moment—van *elk* moment.

Het is belangrijk om te beseffen dat zelfs de meest stille of ruimtelijke ervaringen, hoe verrijkt ook, onderhevig zijn aan ontstaan en vergaan.

Ook openheid, ook de afwezigheid van objecten—zijn slechts verschijningen in de stroom van bewustzijn.

Ze kunnen makkelijk verward worden met bevrijding, maar zijn dat niet. Bevrijding ontstaat niet door te verblijven in een bepaalde toestand, maar door het helder doorzien van wat komt en gaat—zonder verlangen, zonder grijpen, zonder gehechtheid.

Of je nu loopt, afwast, zit of ligt: waar helderheid (*pa-jānāti; prajānāti*)⁷ is, daar is beoefening. Alleen waar er werkelijk *zien* is, komt bevrijding in zicht.⁸

Daarom is het niet het zitten dat bevrijdt (*vimutti; vimukti*),⁹ maar het inzicht (*vipassanā; vipaśyanā*) dat oplicht wanneer je loslaat wat je dacht te moeten doen, bereiken of zijn.¹⁰

Waar uiterlijke vormen wegvallen, kan waarheid zich onthullen. Niet als iets nieuws, maar als dat wat altijd al aanwezig was—ongezien, net onder het oppervlak. *Dhammatā*.¹¹

Waarheid heeft geen structuren nodig, geen lineages, geen rituelen, geen woorden om zichzelf te bevestigen.¹²

Waarheid vraagt niet om vorm, maar om openheid—een innerlijke ontvankelijkheid die niets buitensluit. Aanvaarding. Helderheid. Stilte. Bevrijding.

Ze vraagt aanvaarding—de dingen zien zoals ze zijn, niet zoals we ze denken, wensen of willen.

Ze vraagt helderheid—een geest die ziet zonder te grijpen, zonder te oordelen, te veroordelen en uit te sluiten.

Ze vraagt stilte—niet de afwezigheid van geluid, maar de afwezigheid van verzet.

Ze vraagt bevrijding—niet als doel, maar als het natuurlijke gevolg van loslaten. Wat in stilte wordt doorzien, vindt in de leer van de Boeddha zijn weerspiegeling.

Nibbāna (*nirvāṇa*) wordt in de *Pāli*-canon niet voorgesteld als een nieuwe vorm of entiteit, maar als het ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*): open, vrij van vormen en concepten.

Openheid (*anālaya*; *id.*)¹³ en helderheid of inzicht (*paññā*, *prajñā*) zijn kwaliteiten die in meditatie gecultiveerd worden om rechtstreeks *anicca*, *dukkha* en *anattā* te doorgronden. Stilte en bevrijding zijn geen doelen op zich, maar natuurlijke ontplooiingen van dat inzicht.

De Boeddha beschrijft *nibbāna* dan ook als *santi* (*śānti*): vrede, stilte.

Wie deze pagina's betreedt, wordt niet uitgenodigd om iets te bereiken, maar om op te geven wat bereiken in de weg staat. Niet om iets te worden (*bhava*; *id.*)¹⁴ maar om stil te verdwijnen in de eenvoud van wat is.

Zoals men kan verdwijnen in een ochtendnevel, zo ook hier—langzaam oplossen.

Lees dit boek zoals men een bloem bekijkt, de ochtendmist aanschouwt, een vallende ster volgt. Lees niet om te grijpen, maar om spontaan te laten open komen wat zichzelf wil tonen.

Want wat gezocht wordt, ligt niet buiten ons. Wat ons bindt, is geen ketting, maar een illusie.

Dit boek wil niet overtuigen, maar enkel wijzen.

Het is geen instructie, maar een ontmanteling, geen aansporing tot zoeken, maar een uitnodiging tot loslaten. En daarna: alleen stilte.

Zoals de Boeddha zei: ¹⁵

• *Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodha-*
dharmanti — Alles wat onderhevig is aan ontstaan,
is onderhevig aan vergaan. •

Wie dit werkelijk doorziet, nadert bevrijding met rasse schreden.



INLEIDING

Er is een stilte die dieper reikt dan de afwezigheid van geluid. Het is de stilte van inzicht—het woordeloos verstaan dat opwelt wanneer de geest tot rust komt en de werkelijkheid zichzelf in haar naakte gedaante onthult. Toch is deze stilte niet eenvoudig. Ze is geen vrucht van techniek, geen resultaat van inspanning.

Zoals Jiddu Krishnamurti zei: ¹⁶

- *De stilte die door het denken in elkaar gezet wordt, staat stil, is dood, maar de stilte die ontstaat als het denken zijn eigen begin begrepen heeft, zijn eigen aard kent, heeft begrepen hoe alle denken nooit vrij is, maar altijd oud—deze stilte is meditatie, waarin de mediterende volkomen afwezig is, waar de geest zich van het verleden ontdaan heeft.* •

Wat wij doorgaans stilte noemen—het stilleggen van alle activiteit, het beteugelen van gedachten—is vaak niet meer dan een subtiele daad van controle. Besef dat de geest die probeert stil te zijn, nog steeds bezig is: het zoeken naar rust veronderstelt nog altijd een impuls van verlangen.

Echte stilte ontstaat pas wanneer de geest zichzelf doorgrondt ¹⁷—zijn gehechtheid aan het verleden, zijn neiging tot grijpen en identificatie—en wanneer dat schouwen volstaat om alle geconditioneerde activiteit te laten oplossen. Dan blijft er geen inspanning meer over, maar een open ruimte zonder centrum,

zonder 'ik'. Dan blijft er geen beoefenaar meer over, geen verlangen, enkel het ongezochte 'zijn'.

In deze open ruimte wordt de stilte geboren die niet door woorden omschreven kan worden.

Deze stilte is geen afwezigheid, maar een aanwezigheid die alles doordringt. Wat niet in woorden uitgedrukt kan worden, stroomt in stilte als een ongehoord lied—een lied dat voorbijgaat aan begrippen en vormen, dat geen uitleg behoeft omdat het niets anders is dan het hart dat zichzelf openbaart.

Woorden zijn slechts een schaduw van deze werkelijkheid. Ze raken niet de kern van wat gekend wordt wanneer de geest van de *yogi* stilvalt en zich opent voor het onuitsprekelijke, voor het Ongeconditioneerde.

In de eenvoud van stilte wordt het universele mysterie voelbaar—niet als gedachte, maar als een direct besef (*paṭivedha*; *prativedha*)¹⁸ van wat altijd al aanwezig was. Geen dogma, geen esoterisch vertoon; geen verbeelding—slechts het pure *zijn*, toegankelijk voor ieder die durft te luisteren zonder verwachting, zonder streven, zonder hoop op resultaat.

Ware innerlijke stilte raakt aan diepere lagen van *zijn* en *weten*¹⁹—aan een inzichtelijk bewustzijn, aan een natuurlijke wijsheid²⁰ die geen woorden nodig heeft, geen vormen om zich aan vast te hechten (*asāṅkhata*; *asamskṛta*)²¹ helder en oorspronkelijker dan alle gedachten (*pabhassara-citta*; *prabhāsva-citta*).²²

In stilte ontsluit zich wat niet gezegd kan worden—datgene wat enkel te herkennen is door wie bereid is met een open hart te luisteren.

Stilte is de drempel van het binnenste heiligdom, de verborgen grot van het hart. Zij is het lied van het hart—een taal zonder woorden, universeel, zonder noodzaak tot vertaling. Zoals liefde, ongeborn en tijdloos, spreekt stilte tot wie bereid is te luisteren.²³ Een melodie zonder klank, herkenbaar voor wie muzikaal is, en voor wie dat niet is; voor wie religieus is, en voor wie vrij is van religie.

Trek het bos in. Luister naar het ruisen van de bladeren, naar de adem van de wind. Zit aan de rand van de zee. Laat het gebrul van de golven je oor vullen. Kijk omhoog naar de sterrenhemel, in de onmetelijke stilte van de nacht. Open het innerlijke oor van de geest. Luister naar de klank van de stilte zelf. Daar, in die onhoorbare melodie, wordt de vreugdevolle, zachte aard van contemplatie geboren. Daar bloeit de gelukzaligheid die niet gezocht wordt, maar eenvoudig verschijnt in de afwezigheid van verlangen.

In die stille helderheid wordt inzicht geboren—niet als een gedachte, niet als een conclusie, maar als een onmiddellijke gewaarwording van hoe alles ontstaat en vergaat—zonder eigenaar, zonder centrum.

Het is in deze stilte, in deze ademende openheid (*suññatā-vihāra*),²⁴ dat de *vipassanā-ñāṇa*'s (*Skt. vipaśyanā-jñāna*) wortel schieten en tot rijping komen.²⁵

Zoals een bloem zichzelf niet dwingt om te bloeien,²⁶ zo ontvouwen ook de stadia van inzicht zich niet

door kracht of verlangen, maar door het loslaten van de belemmeringen die hen verduisteren.

In stilte groeit inzicht vanzelf. De oude meesters hebben dit proces zorgvuldig waargenomen en beschreven.

In de vroege teksten vinden we nog geen geordende systematiek, maar wel de levende sporen van dit rijpingsproces—een innerlijk landschap dat later, van de *Vimuttimagga* van Upatissa ²⁷ tot de *Paṭisambhidāmagga* ²⁸ en de *Visuddhimagga*, ²⁹ gecondenseerd werd in de zestien stadia van inzicht zoals we ze vandaag kennen.

Wat zijn deze *vipassanā-ñāṇa*'s? Hoe zijn ze ontstaan, en waarom kunnen ze een zacht richtsnoer zijn op het pad van innerlijke bevrijding? ³⁰

De volgende bladzijden proberen dit te ontvouwen—niet als instructie, niet als dogma, maar als een uitnodiging om samen stil te staan bij dit proces van groeien en loslaten. Niet om iets te bereiken, maar om ruimte te maken voor datgene wat altijd al stil op ontdekking te wachten lag. ³¹

De *vipassanā-ñāṇa*'s (*Skt. vipaśyanā-jñāna*)—de inzichten die tijdens diepe meditatie rijpen—zijn geen bedachte constructies, geen theoretische schema's.

Ze zijn eerder sporen: zachte markeringen op het innerlijke pad, ontstaan uit aandachtig en eerbiedig kijken (*yoniso manasikāra*; *yuktiso manaskāra*) ³² naar het proces van bevrijding zelf.

Hun wortels reiken tot in de vroegste overleveringen van de *buddhadhamma*.

In de *Pāli*-canon vinden we geen strikte opsomming van zestien inzichten terug. Maar, verspreid over de teksten, duikt steeds weer het patroon op van inzicht dat rijpt: een verschuiving van gewoon kijken naar een helder schouwen—een rechtstreeks 'zien' van vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), onvoldaanheid (*dukkha*; *duḥkha*) en niet-zelf (*anattā*; *anātman*).

De Boeddha sprak herhaaldelijk over het gewaar zijn van het opkomen en vergaan van verschijnselen (*udayabbaya*; *utpādayaya*)³³—lichaam, gewaarwordingen/gevoelens, waarnemingen, mentale formaties, bewustzijn—en over het loslaten van gehechtheid daaraan (*upādāna*; *id*).³⁴

Hij onderwees geen abstracte theorie,³⁵ maar nodigde de beoefenaar uit tot een directe en onbevreesde blik op de werkelijkheid:

• *Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodhadhammanti* — *Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan* •³⁶

Dit is het zuivere en onbezoedelde weten van *Dhamma*. Niets is blijvend, niets is werkelijk van ons, niets biedt blijvende voldoening.

Deze eenvoudige maar diepe waarneming vormt de kern van alle inzichtmeditatie (*vipassanā*; *vipaśyanā*).

Wanneer de geest stil wordt en kijkt zonder in te grijpen, onthult de werkelijkheid haar vergankelijkheid

vanzelf. Niet als een gedachte, maar als een onontkoombaar ervaren.

Vipassanā is niet een kwestie van intellectueel *weten* maar van direct *ervaren* — onmiddellijk en doorleefd.

— *Niet alles hoeft gezegd,
niet alles hoeft uitgelegd.
Soms is het wezenlijke
datgene wat ongezegd
blijft.* —

Vipassanā verwijst naar directe gewaarwording (*paccanubhūta; pratyanuṣṭhita*)³⁷ — niet als een eenmalige flits, maar als een telkens opnieuw doorleefd inzicht, dat zich steeds verder verdiept, verfijnt en verscherpt.³⁸ Deze directe, onmiddellijke realisatie is als de adem van het pad naar bevrijding: stil, levend, en steeds aanwezig.

Pas later, toen de eerste generaties boeddhistische monniken hun ervaringen begonnen te ordenen en te beschrijven, ontstond een uitgewerkte kaart van deze innerlijke weg.

In werken als de *Paṭisambhidāmagga*³⁹ — opgenomen in de *Khuddaka Nikāya* van de *Pāli*-canon — vinden we een vroege indeling in stadia van inzicht, waarin het proces van loslaten en schouwen systematisch beschreven wordt.

Nog later, in de commentaren van de *theravāda*-traditie, groeide deze ervaring uit tot de reeks van zestien *vipassanā-ñāṇa*'s (*Skt. vipaśyanā-jñāna*) zoals wij die vandaag kennen.

Het meesterwerk van deze traditie is de *Visuddhi-magga* ⁴⁰—letterlijk vertaald als *Het Pad van Zuivering*—van Buddhaghosa, samengesteld in de vijfde eeuw van onze jaartelling.

In dit werk worden de zestien stadia minutieus beschreven: niet om ze als doel op zich te verheffen, maar om de beoefenaar herkenningpunten te bieden—mijlpalen of bakens die de spirituele reiziger in stilte begeleidt.

Buddhaghosa zelf was zich ervan bewust dat inzicht niet 'gemaakt' kan worden. Zijn werk is geen handleiding om verlichting af te dwingen, maar een zachte beschrijving van hoe inzicht zich spontaan kan ontvouwen wanneer de geest er rijp voor is.

De zestien stadia vormen een weergave van natuurlijke rijping: de *vipassanā-ñāṇa*'s worden niet opgewekt door wilskracht of manipulatie.

Ze rijpen als natuurlijk gevolg van juiste aandacht (*yōniso manasikāra*; *yuktimāna-manaskāra*), meditatie (*bhāvanā*; *id.*), en de rijping van inzicht (*anupubba-paṭipadā*; *anupūva-pratipad*). ⁴¹ Net zoals een zonnebloem zich opent, niet door eraan te trekken, maar door te wachten tot de zon hoog genoeg aan de hemel staat.

Maar zoals elke natuurlijke groei zijn eigen einde vindt, zo heeft ook deze roadmap haar grenzen. Zij wijst slechts de *richting*; zij is niet het *doel*.

En zelfs deze kaart is slechts voorlopig. De Boeddha waarschuwde dat de *Dhamma* een vlot is: bedoeld om de rivier over te steken, maar niet om ermee rond

te zeulen wanneer de overtocht naar de Andere Oever tot een goed einde gebracht werd.⁴²

Zo ook moeten de zestien *vipassanā-ñāṇa*'s (Skt. *vipaśyanā-jñāna*) begrepen worden: als een hulp, als een vaardig middel (*upāya*; *upāyah*), niet als een houvast; als een spiegel, niet als een idool om te vereren.

Wat deze stadia beschrijven, is geen methode die toegevoegd wordt aan de werkelijkheid. Inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*) is het helder zien van *yathā-bhūta*, de werkelijkheid zoals ze is, zonder versluiering, zonder conditionering (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*).

Ze zijn een uitnodiging om die werkelijkheid rechtstreeks te ontmoeten. Om te zien wat is, zonder inmenging, zonder verwachting, zonder angst. Om stil te zijn en te kijken hoe alles komt en gaat, ontstaat en vergaat—en in dat zien los te laten wat nooit werkelijk was, maar wat we—in onze argeloze goedgelovigheid—meenden te bezitten: een kern, een zelf, een 'ziel',⁴³ een vaste grond.

De *vipassanā-ñāṇa*'s (Skt. *vipaśyanā-jñāna*) zijn geen trapladder naar een hoger doel. Ze zijn evenmin een prestatie, geen statussymbool op het pad van inzicht.

Ze tonen een innerlijk rijpingsproces, een natuurlijke ontplooiing van de geest wanneer deze stil, helder en onbevangen wordt. Anders gezegd: ze worden gezien als natuurlijke stadia van inzicht (*ñāṇa*; *jñāna*) die ontstaan bij juiste beoefening.

Zoals een vrucht groeit in de stilte van de boomgaard, zonder zich van haar groei bewust te zijn, zo rijpt inzicht in een geest die haar eigen conditionering

doorziet en loslaat. Rijping van inzicht is een proces dat geen forceren of doelbewust manipuleren toelaat.

In de *Satipaṭṭhāna sutta*'s zien we dat gewaar zijn (*sati*; *smṛti*) tot inzicht leidt wanneer niet gestreefd wordt naar resultaten.⁴⁴ Ook klassieke werken zoals de *Visuddhi-magga* benadrukken *loslaten* eerder dan *verwerven*.

In deze zin is de weg van inzicht niet gericht op bereiken, maar op loslaten. Niet op het bouwen van nieuwe structuren, maar op het loslaten van bestaande.

Het pad van inzicht wordt gekenmerkt door het afbouwen van gehechtheden en illusies (*samudaya en nirodha*),⁴⁵ niet door het opbouwen van een zelf of conceptuele systemen.

Elke fase, elke *vipassanā-ñāṇa*, nodigt uit tot verdere ontspanning, verdere opening, verder afzien van wat de beoefenaar aan het vergankelijke en het geconditioneerde bindt. Dit inzichtsproces wordt gekenmerkt door toenemende helderheid (*paññā*; *prajñā*), het uitdoven van gehechtheid (*taṇhā*; *tṛṣṇā*), en een dieper verankerde gelijkmoedigheid (*upekkhā*; *upekṣā*).

Deze tekst is geen handleiding om de stadia te forceren. Zij biedt geen recepten, geen garanties.⁴⁶ Wat hier volgt is een beschrijving—niet van een pad dat buiten ons ligt, maar van een weg die zich in stilte in de geest van de beoefenaar zelf ontvouwt.

Ieder inzichtsstadium is een mogelijkheid, een reflectie van hoe wijsheid kan opbloeien wanneer de juiste condities rijpen: helderheid, aandacht, overgave. Het

is een rijping die niet het gevolg is van streven, maar van het stille ontvouwen van de juiste condities.

De uitnodiging is bijgevolg eenvoudig, maar radicaal: om stil te worden, te kijken, niet te grijpen, niet te streven. Om te laten rijpen wat rijpen wil, zonder inmenging. Zoals de zon de lotusbloem niet dwingt om zich te openen, maar haar eenvoudig verwarmt tot ze spontaan ontwaakt uit de modder.⁴⁷

Moge de beschrijving van de *vipassanā-ñāṇa*'s die ik hier aanreik, dienen als een stille metgezel—niet als een reisgids die zegt hoe en wanneer, maar als een zachte herinnering dat de weg van inzicht in ons besloten ligt. Moge het de lezer uitnodigen om het pad van stilte te bewandelen, niet met ambitie, maar met openheid. En moge het rijpen van inzicht, wanneer de tijd daar is, gebeuren als een bloem die zichzelf opent naar de zon—zonder haast, zonder dwang, zonder gehechtheid.

In de stilte ontvouwt zich nog een laatste beschouwing...

... In de zoektocht naar wijsheid, verlichting of realisatie, wordt het pad vaak voorgesteld als een ladder: een reeks treden die beklommen moeten worden, een weg van geleidelijke vooruitgang waarin elke stap ons hoger, dichterbij het doel brengt. We worden aangemoedigd om te streven, te verbeteren, ons te verheffen boven de beperkingen van het gewone bestaan. Elke 'overwinning' wordt gezien als een stap omhoog; elke 'misstap' als een tijdelijke mislukking.

Maar ware wijsheid, zo toont diepgaand inzicht ons, ligt niet in het bereiken van de hoogste sport van deze denkbeeldige ladder.

Zij openbaart zich op het moment dat we stilstaan, omkijken en beseffen dat het hele idee van klimmen een illusie is. De ladder—het streven, het verlangen om iemand te worden, om iets te bereiken—is nooit meer dan een projectie van het verlangen zelf. Het is pas wanneer we deze illusie doorzien, wanneer we ons niet langer hechten aan het idee van vooruitgang of perfectie, dat ware bevrijding zich openbaart.

Wijsheid ontstaat niet door hoger te klimmen, maar door het inzicht dat er geen hoger iets te bereiken valt.

Er is geen top, geen uiteindelijke overwinning, geen definitieve voltooiing. Ware bevrijding is het besef dat we nooit ergens anders hoeven te zijn dan hier, in dit moment. Dat we nooit iets anders hoeven te worden dan wat we al zijn.

De ladder staat symbool voor het 'worden' (*bhava; id.*) en verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*), twee fundamentele wortels (*mula; mūla*) van lijden, zoals de Boeddha ons telkenmale onderwijst.

Zolang we verlangen om iets te worden, zolang we klimmen en streven, houden we de cyclus van ontstaan en vergaan—*samsāra*—in stand. Zolang we geloven dat bevrijding te vinden is aan het einde van inspanning, blijven we gevangen in de conditionering van de geest die altijd elders zoekt, altijd onderweg is, maar nooit aanwezig in het moment zelf.

De ladder verwijst niet alleen naar persoonlijke ambitie. In brede zin is zij een metafoor voor alle structuren die uit dit verlangen geboren worden: tempels en kloosters, rituelen en voorschriften, stromingen en tradities, lineages die het pad formaliseren in opeenvolgende stadia van zogenaamd geestelijke vooruitgang.

Wat ooit een eenvoudige vingerwijzing was naar het onnoembare, wordt zo een opeenhoping van regels, tradities en dogma's. Wat bedoeld was als wegwijzer, wordt een doel op zichzelf.

Zoals de Boeddha leerde, kan geen enkele structuur, geen enkele leer, geen enkele autoriteit het directe zien (*paṭivedha*; *prativedha*)—het doorzien zoals de dingen zijn (*yathābhūta-ñāṇadassana*; *yathābhūta-ñāṇadarśana*)—vervangen.

In de stilte waarin de ladder oplost, vervaagt ook de nood aan een tempel die beschermt, een lineage die bevestigt, een structuur die legitimeert.

Ware bevrijding ontstaat niet door vormen te heiligen, maar door ze los te laten. Door het diepe inzicht (*paññā*; *prajñā*) dat geen enkele structuur kan omvatten wat vormloos is; dat geen enkele ladder reikt tot de bodemloze ruimte van ongeconditioneerd, direct zijn (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*).

Het besef dat er geen ladder nodig is, is het ontwakken tot leegte—*suññatā* (*śūnyatā*): de open grond van zijn.

Er valt niets te bereiken. Er is niets om vast te houden. Alles wat gezocht wordt, is aanwezig in het mo-

ment dat verlangen oplost. Wat overblijft wanneer het streven—de ladder—verdwijnt, is stilte. Een stille aanwezigheid die niet streeft, niet grijpt, niet 'wordt'. Loutere tegenwoordigheid in het NU-moment.

Deze realisatie vraagt geen klimtocht naar boven, maar een loslaten—een loslaten van een idee van hoogte en diepte, van winst en verlies, van worden en niet-worden. Het vraagt om een radicale eenvoud, een terugkeren naar wat altijd al was: de natuurlijke toestand van *zijn*, ongerept door ambitie, onaangetaast door illusie.

In deze stilte bloeit wijsheid vanzelf. Niet als een triomf, niet als een hoogste trede, maar als een eenvoudige helderheid die ziet dat er nooit een ladder nodig is.

Wanneer het streven naar resultaat eindigt, openbaart zich de grondeloze vrijheid van gewoon 'zijn'. Dan vallen de maskers af...

Wat dan overblijft, is de werkelijkheid zelf.

Verlichting is geen daad van 'worden' (*bhava; id.*), geen prestatie die een *yogi* zich kan toe-eigenen. Zij is het eenvoudige, stille inzicht dat er geen blijvend zelf is—slechts vergankelijke processen die komen en gaan, zonder eigenaar, zonder centrum, zonder 'ik'.

De zoektocht naar bevrijding wordt vaak voortgestuwd door een diepgevoeld verlangen: de wens om iets te worden, om verlost te zijn van lijden, om een einde te maken aan het onbevredigende dat het bestaan kenmerkt. Maar dit verlangen, hoe oprecht ook,

veronderstelt subtiel een vaste identiteit—een ‘ik’ dat van hier naar daar moet reizen, van gebondenheid naar vrijheid.

Wanneer inzicht rijpt, valt dit beeld weg. Niet als een abrupte verdwijning, maar als de geleidelijke doorzichtigheid van iets dat nooit werkelijk bestond. De zoeker ontdekt dat wat hij nastreefde niet gevonden kan worden door streven. Wat rest, is de werkelijkheid in haar naakte eenvoud—niet als een concept, niet als een gedachte, maar als een open, direct ervaren.

Er is geen vaste kern te vinden in lichaam of geest, geen onveranderlijk middelpunt dat kan worden aangeduid als ‘ik’. Wat we aantreffen, zijn slechts verschijnselen die ontstaan en vergaan: gevoelens, gedachten, lichamelijke sensaties, indrukken. Zoals wolken aan de hemel drijven zij voorbij, oncontroleerbaar, zonder houvast, zonder oorsprong.

Te midden van dit komen en gaan groeit het besef:

• *Etaṃ mama, eso 'ham asmi, eso me attā — Dit ben ik niet, dit behoort mij niet toe, dit is niet mijn zelf.* •⁴⁸

Dit inzicht is niet de vrucht van denken of redeneren, maar van helder zien—een gewaar zijn dat zonder verkramping kijkt naar de stroom van ervaringen, zonder zich ermee te identificeren.⁴⁹

Helder zien is geen analyse, geen verklaring, geen afstandelijk observeren. Het is een open, niet-oordelend gewaar zijn dat ervaart zonder in te grijpen, zonder te grijpen of te verwerpen. In deze stille aandacht valt de gewoonte om ervaringen als 'van mij' of

'mijzelf' te beschouwen vanzelf weg. Wat overblijft is zuiver besef—zonder centrum, zonder grens.

En zo onthult zich de eenvoud die altijd al aanwezig was. Wat rest, is niet een nieuwe identiteit, niet een verheven staat van zijn, maar de ongekunstelde werkelijkheid—zoals zij altijd was, onaangetast door streven, door verlangen of afkeer.

In deze stilte valt elke gedachte aan bezit weg, elke fixatie op 'worden' of bereiken. Er is enkel het zuivere zien, het doorzien van vergankelijkheid (*anicca; anitya*), onvoldaanheid (*dukkha; duḥkha*) en niet-zelf (*anattā; anātman*). En hierin ligt een bevrijding die niets toevoegt en niets wegneemt.⁵⁰ Bevrijding (*vimutti; mokṣa*) is geen resultaat van inspanning, maar het loslaten van streven en mentale, metafysische constructies.

Met deze inzichten als stille achtergrond wil ik tot slot mijn dank uitspreken voor het nauwgezette en integere correctiewerk van mijn spirituele vriend en *kalyāṇamitta*, Jan Dewitte. Dankzij zijn inzicht in de materie en oog voor detail is deze tekst aandachtig en met veel precisie nagelezen.

Zijn feedback en suggesties hebben aanzienlijk bijgedragen tot de helderheid en accuratesse van de inhoud. Jans toewijding en expertise zijn daardoor onmisbaar geweest in het ontstaansproces van dit boek. Ik ben hem hiervoor bijzonder dankbaar.

Namasté,

Guy

Beerzel, juni 2025

DEEL I - DE VOORBEREIDENDE HELDERHEID

De zestien *vipassanā-ñāṇa*'s kunnen in drie grote blokken of segmenten onderverdeeld worden: de Voorbereidende Helderheid, het Openbreken van de Werkelijkheid, en de Doorbraak naar het Ongeconditioneerde.

In de fase van Voorbereidende Helderheid worden de eerste inzichten verworven die het fundament leggen voor inzicht.

In dit segment breng ik de eerste drie *ñāṇa*'s onder:

Nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa (*nāmarūpa-pariccheda-jñāṇa*)—het helder onderscheid tussen lichaam (*rūpa*) en geest (*nāma*). Hier doorziet de *yogi* (M/V/X) voor het eerst dat zijn ervaring geen ondeelbaar 'ik' is, maar een proces van gewaarwording, intentie, aandacht en vorm. Dit stadium leidt tot het begin van inzicht in niet-zelf (*anattā; anātman*), zonder dat dit al het volledige doorzien ervan betekent.

Paccaya-pariggaha-ñāṇa (*paccaya-pariggaha-jñāṇa*)—inzicht in oorzakelijkheid (*paṭicca-samuppāda; pratītya-samutpāda*). De beoefenaar ziet hoe lichaam en geest elkaar wederzijds beïnvloeden en in stand houden. Gewaarwordingen, gevoelens, gedachten, verlangen en afkeer—alles is verbonden, verweven in een web van innerlijke en uiterlijke voorwaarden.

Sammasana-ñāṇa (*saṃmāśana-jñāṇa*)—het systematisch beschouwen van alle verschijnselen in het licht van de drie kenmerken (*tilakkhaṇa; trilakṣaṇa*): vergankelijkheid (*anicca; anitya*); lijden (*dukkha; duḥkha*) en niet-zelf (*anattā; anātman*). De beoefenaar be-

schouwt aandachtig hoe deze kenmerken zich in elk aspect van de ervaring weerspiegelen.

—Hier begint het zien: niet door te grijpen,
maar door los te laten.
Niet door te veranderen,
maar door te kijken.
Wat verschijnt, wordt aanschouwd.
Wat verdwijnt, wordt niet vastgehouden. —

Aan het begin van ieder werkelijk pad ligt geen grote daad, geen triomfantelijk besluit, maar een kleine beweging van helderheid. De *Pāli*-canon leert dat juist inzicht (*sammā-diṭṭhi*; *samyag-dṛṣṭi*) vaak begint met een voorzichtige innerlijke verschuiving, niet met een groots gebaar. Ook grondige aandacht (*yoniso manasikāra*; *yukti-samanvitātā manaskāra*)—helder gewaar zijn—ontstaat zachtjes, zonder geweld.

De geest van de yogi keert zich naar binnen

Niet om iets te grijpen (*gāha*; *grāha*), ⁵¹ maar om te zien (*vipassanā*; *vipaśyanā*). ⁵² Zich afkerend van het externe (*bāhira*; *bāhya*), ⁵³ keert de geest zich zachtjes naar binnen (*ajjhata*; *adhyātma*) ⁵⁴ om inzicht te laten rijpen. In het theravāda is de wending naar binnen een essentieel motief: innerlijke aandacht (*ajjhātikā sati*; *ādhyātmikī smṛti*) ⁵⁵ of innerlijke focus (*ajjhata-nimitta*; *ādhyātmika nimitta*). ⁵⁶

—Wat naar binnen kijkt, zoekt niets.
Wat stil wordt, vindt niets.
En juist daarin:
inzicht zonder zoeken. —

Niet om iets toe te voegen, maar om alles wat overbodig is, los te laten (*vossagga*; *visarga*). Inzicht be-

gint niet met leren, maar met loslaten. Niet met doen, maar met laten gaan. ⁵⁷ In de *Pāli*-canon is *vossagga* vaak verbonden met bevrijding (*vimutti*; *mokṣa*) en het loslaten van begeerte (*taṇhā*; *tṛṣṇā*).

Aan het begin van de weg wordt de grond voorbereid —niet door kracht of wil, maar door eenvoud. ⁵⁸ Gedrag wordt zuiver, de geest wordt stil, en aandacht wordt zacht en helder. ⁵⁹ Alleen in deze heldere eenvoud kan inzicht wortel schieten. ⁶⁰

—De eenvoud van stilte:
geen streven, geen haast.
Alleen gewaar zijn.
Alleen ruimte waarin
inzicht kan rijpen.—

Wat volgt, zijn de eerste stappen: het zuiveren van gedrag (*sīla*; *id.*), het verstillen van de geest (*samādhi*; *id.*), en het scheppen van de voorwaarden waarin inzicht (*paññā*; *prajñā*) natuurlijk kan rijpen.

Zonder deze voorbereiding blijft het pad verborgen. Waar eenvoud heerst en stilte groeit, kan inzicht ontspruiten.



HOOFDSTUK 1 — DE 16 ĀṆA'S: EEN KAART, GEEN ROUTE

Er is een misverstand dat gemakkelijk ontstaat wanneer we spreken over stadia, over fasen, over opeenvolgende inzichten. ⁶¹ Alsof de weg naar bevrijding een route zou zijn, een rechte lijn van beginpunt naar einddoel, zorgvuldig afgebakend en gemarkeerd. Alsof de geest—levend, vloeiend, veranderlijk—zich zou laten vastleggen als een traject op stabiele grond, afgemeten en voorspelbaar. ⁶²

De zestien stadia van inzicht, de *vipassanā-āṇa's* (*Skt. vipaśyanā-jñāna*), zijn geen routebeschrijving. Ze zijn geen pad dat we stap na stap kunnen volgen zoals een wandelaar een wegwijzer volgt. Ze zijn een kaart—maar een kaart van een levend landschap, een landschap dat beweegt, dat verandert met het licht, dat leeft met de adem van degene die kijkt. ⁶³

De oude meesters stelden geen rigide systeem op. Ze schetsten geen verplicht plan. Wat zij deden, was luisteren naar de stroom van ervaringen die zich herhaalde bij hen die de weg volgden. ⁶⁴

Telkens opnieuw zagen zij hoe inzicht rijpte, hoe stilte dieper werd, hoe de geest oude gehechtheden losliet en zich stap na stap opende naar een ongezochte bevrijding.

De zestien stadia zijn beschrijvingen van dat proces. Geen dogma's, geen wetmatigheden, geen bevelen. Ze weerspiegelen de natuurlijke rijping van inzicht, zoals een rivier meandert en haar bochten vormt zonder dat iemand ze uitgetekend heeft. ⁶⁵

— *Wat groeit in stilte, kent geen richting.
Het opent zich niet naar een doel,
maar naar het einde van zoeken.* —

Elk stadium is een fase van rijping, een moment van transformatie, een verdieping in het *zien*. Soms vloeien deze stadia in elkaar over; soms keren ze terug; soms lijken ze uit te blijven of in stilte te sluimeren tot de juiste tijd gekomen is.

Daarom moeten we voorzichtig zijn. Wanneer we de zestien stadia zien als een ladder die we moeten beklimmen, miskennen we hun aard.

Inzicht groeit niet door te klimmen, maar door te rijpen. Niet door te veroveren, maar door los te laten. Niet door te streven, maar door elk streven achterwege te laten—totdat de geest stil wordt in begeerte-loosheid (*appanīhita-ceto-vimutti*; *apranīhita-citta-vimukti*).⁶⁶

De kaart van de *vipassanā-ñāṇa*'s is bedoeld als een zachte gids. Als een spiegel waarin de *yogi* kan herkennen waar hij zich bevindt, zonder zich er evenwel aan vast te klampen.

Soms glijdt de beoefenaar snel van het ene stadium in het andere. Soms blijft hij lang stilstaan bij een moeilijk punt. Soms lijkt er geen beweging te zijn, terwijl diep vanbinnen toch iets groeit en rijpt. Maar steeds: open, leeg van dwang, vol van helderheid.

Belangrijk is te beseffen: deze stadia zijn geen prestatie, geen resultaat van iets of iemand. Ze zijn geen medaille voor de toegewijde beoefenaar, geen teken van progressie zoals de wereld die kent. Ze zijn ge-

woon een weerspiegeling van het proces van loslaten, van schouwen, een reflectie van openen.

Wanneer de geest van de *yogi* helder wordt en de dingen ziet zoals ze zijn—vergankelijk, onbevredigend, zonder vaste kern—ontvouwt inzicht zich zonder dat het gezocht wordt. Zoals een bloem niet denkt over het openen van haar bloemblaadjes, maar eenvoudig openbloeit, wanneer de zon haar verwarmt.

Zo ook groeit inzicht.

Zonder dwingen, zonder forceren. Alleen door stil te zijn, aanwezig te zijn, en ruimte te laten aan het natuurlijke rijpen van inzicht.

De zestien stadia zijn in wezen niet anders: geen doel om te bereiken, geen ladder om te beklimmen, maar het landschap dat ademt met degene die ziet. Een uitnodiging om te kijken, te luisteren, en zacht te vertrouwen op de stroom die zich, zonder haast, aan hem, haar of hun, zonder dwang, ontvouwt.

Het proces van inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*) ontvouwt zich niet als een rechte lijn, maar als een zachte ontplooiing, zoals een bloem openbloeit in het ochtendlicht.

De oude teksten beschrijven zestien stadia, niet als een weg die afgelegd moet worden, maar als bewegingen van rijping die zich stil voltrekken wanneer de geest helder en ontvankelijk wordt.

Summier komt het hierop neer:

1. Het helder onderscheiden van lichaam en geest — *Nāmārūpa-Pariccheda-Ñāṇa*

Dit eenvoudige, eerste inzicht—het onderscheiden van *nāma* en *rūpa*—is de eerste breuk in het vertrouwde zelfbeeld.

De geconditioneerde overtuiging 'ik ben dit lichaam', 'ik ben deze geest', begint te barsten. Zonder strijd, zonder geweld. Gewoon door helder te kijken. Gewoon door aanwezig te zijn bij wat is, zonder iets toe te voegen. Door te zien. In de vroege teksten wordt dit eerste inzicht vaak beschouwd als het beginpunt van het loslaten van de illusie van een blijvend 'ik'—het eerste scheurtje van het geloof in een vast zelf (*attā; ātman*).

2. Het zien van oorzaak en voorwaarde — *Paccaya-Pariggaha-Ñāṇa*

De beoefenaar leert kijken naar het netwerk van verbondenheid dat het leven schraagt. Geen enkel gevoel, geen enkele gedachte, geen enkele waarneming komt tot stand zonder voorwaarden die haar mogelijk maken. Alles wat is, is afhankelijk (*paṭicca-samuppāda; pratītyasamutpāda*). Alles wat verschijnt, heeft een oorsprong die niet in zichzelf ligt.

3. Het beschouwen van de drie kenmerken — *Sammāsana-Ñāṇa*

Het systematische beschouwen, het diepgaand onderzoeken van de drie kenmerken (*tilakkhaṇa; trilakṣaṇa*) in alles wat ontstaat en vergaat. Niet als een dogma dat geloofd moet worden, maar als een direc-

te ervaring die steeds opnieuw bevestigd wordt door aandachtig te kijken.

4. Het inzicht in het ontstaan en vergaan **— Udayabbaya-Ñāṇa**

De beoefenaar ziet opkomst en verval: de stroom van verschijnselen toont zichzelf in haar rauwe, onverbloemde dynamiek. Elke gedachte, elke gewaarwording, elk gevoel—komt op, bestaat even, en vergaat. Het besef van vergankelijkheid wordt daardoor scherper, intenser, doordringender.

5. Het inzicht van ontbinding **— Bhaṇḍa-Ñāṇa**

De beweging van verval, van 'uit elkaar vallen', wordt nu de dominante ervaring. Niet als gedachte, maar als tastbare werkelijkheid in elk moment van gewaar zijn.

6. Het inzicht van vergankelijkheid als bedreiging **— Bhaya-Ñāṇa**

In het diepgaande zien van vergankelijkheid als bedreiging onthult de beoefenaar zijn diepste gehechtheid: de wens om te blijven, om te bezitten, om te zijn.

7. Inzicht in het gevaar van gehechtheid **— Ādinava-Ñāṇa**

Wanneer de beoefenaar het onontkoombare van vergankelijkheid gezien en geproefd heeft, rijpt het inzicht verder. Wat eerst verscheen als bedreiging, wordt nu helder herkend als iets diepers: alles waar

de beoefenaar zich aan vasthoudt, draagt het zaad van onvoldaanheid in zich.

8. Inzicht in verzadiging en afwending **— Nibbidā-Ñāṇa**

Wanneer de beoefenaar helder het gevaar van gehechtheid ervaren heeft, rijpt het inzicht verder. Wat ooit aantrekkelijk leek, verliest zijn glans. Wat ooit werd nagejaagd, roept geen verlangen meer op. Niet uit afkeer of bitterheid, maar uit een diep doorvoeld weten: dit biedt geen werkelijke voldoening.

9. Het verlangen naar bevrijding **— Muñcitukamyatā-Ñāṇa**

Wanneer de beoefenaar tot verzadiging is gekomen en zich afgewend heeft van datgene wat hij voorheen nastreefde, ontstaat een nieuwe transformatie. Geen verlangen naar werelds genoegens meer, geen zoeken naar vergankelijke vreugden, maar een diep, stil verlangen: bevrijding.

10. Het inzicht van overwegen en contempleren **— Paṭisaṅkhā-Ñāṇa**

Wanneer de beoefenaar het verlangen naar bevrijding heeft laten rijpen, wordt hij stil en aandachtig. Niet langer gedreven door zoeken of verlangen, keert hij zich nu naar binnen met een helder en diepgaand onderzoek: wat houdt mij nog vast? Wat verhindert volledige vrijheid?

11. Het gelijkmoedig beschouwen van fenomenen **— Saṅkhārupekkhā-Ñāṇa**

Wanneer de beoefenaar, door diepgaand onderzoek,

helder gezien heeft wat nog bindt, en stilzwijgend loslaat wat losgelaten moest worden, rijpt hij of zij verder. Er blijft niets meer over dat grijpt, niets meer dat duwt of trekt. Nu is er geen verlangen meer om te veranderen wat verschijnt, noch om vast te houden wat verdwijnt. Er is een stille, diepgewortelde aanvaarding van het proces zoals het is: ontstaan en vergaan, opkomen en wegvallen, zonder begin, zonder einde.

12. Het inzicht in overeenstemming met Dhamma — Anuloma-Ñāṇa

Wanneer de beoefenaar zich volledig heeft losgemaakt van verlangen, afkeer en gehechtheid, en gelijkmoedig aanwezig is bij het komen en gaan van alle verschijnselen, ontstaat een subtiele, stille wending. Zelfs de meest verfijnde neigingen tot grijpen worden herkend en losgelaten.

13. Het kantelpunt — Gotrabhū-Ñāṇa

Dit is het grootste transformatiemoment: de beoefenaar keert zich niet langer naar iets dat ontstaat en vergaat. Hij draait zich om, zacht, stil, onomkeerbaar — weg van het geconditioneerde, naar datgene wat ongeboren is.

14. Inzicht in het Pad — Magga-Ñāṇa

Wanneer de beoefenaar de wereld van geboorte losgelaten heeft, wanneer hij zich heeft getransformeerd van het geconditioneerde naar het Ongeborene, is hij klaar voor de stille doorbraak. Het verwijst

naar een enkel ogenblik, een onvergetelijk moment waarin de geest, zonder bemiddeling, zonder omweg, de waarheid raakt—en bevrijding ontstaat.

15. Inzicht in de vrucht van het Pad

— Phala-Nāṇa

Na de stille doorbraak van het Pad, wanneer het vuur van verlangen, afkeer en onwetendheid is uitgedoofd, blijft niets meer over dat de beoefenaar bindt. Deze vrucht is niet iets wat geoogst wordt, niet iets wat bereikt wordt. Het is het natuurlijke gevolg van het ophouden van streven. Het is de rust die overblijft wanneer alles wat tot belemmering leidt, weggevallen is.

16. De Reflectie op het inzicht

— Paccavekkhaṇa-Nāṇa

Dit is het terugblikkende inzicht: wanneer de beoefenaar tot volledige rust is gekomen, wanneer bevrijding als een stille aanwezigheid door het bestaan stroomt, keert hij zich—zacht, zonder zoeken—om.

Het is een helder, stil aanwezig zijn bij het pad dat zich ontvouwd heeft. De beoefenaar kijkt—niet als iemand die iets bereikt heeft, maar als iemand die niets meer hoeft te bezitten. Wie niets meer hoeft te bezitten, hoeft niets meer vast te houden. En wat niet vastgehouden wordt, is vrij.

Deze stadia zijn geen verplicht pad. Ze zijn geen doel op zich. Ze zijn ook geen meetlat. Ze onvouwen zich als de condities rijpen. Soms stil, soms stormachtig, soms nauwelijks merkbaar. Geen ladder die beklommen moet worden, maar de stille ademhaling van de geest die zichzelf loslaat en zich opent naar eenvoud.

Het zijn sporen in het landschap van groei. Elk stadium is een bepaalde manier waarop de geest helder begint te zien hoe alles ontstaat, verandert en verdwijnt—en hoe de neiging om te grijpen of vast te houden langzaam wegvalt.

De zestien *vipassanā-ñāṇa*'s (*vipaśyanā-jñāṇa*) vormen een proces van innerlijke rijping en loslaten. Ze beschrijven de stadia van inzicht waarin de vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), het lijden (*dukkha*; *duḥkha*) en het niet-zelf (*anattā*; *anātman*) diepgaand gezien worden.

Het gaat niet om een leer die je moet begrijpen, maar om een beweging die zich voltrekt. Voel je vrij om daar eenvoudig mee te zijn—zonder iets te hoeven vatten of bereiken. Besef dat het vaak juist de stilste processen zijn die het diepst rijpen. Deze stadia zijn geen eindpunt, maar zachte overgangen in een open proces.

Om deze innerlijke weg verder te verhelderen, wordt in de leer vaak een driedeling gebruikt die geen vast systeem vormt, maar een manier om het groeiproces te benoemen: *pariyatti*, *paṭipatti* en *paṭivedha*.

Dhamma is geen systeem, geen ideologie, geen dogma. Ze is een stroom. Een zich ontvouwend proces dat ons uitnodigt om wakker te worden.

Pariyatti, *paṭipatti* en *paṭivedha* markeren de natuurlijke opeenvolging van deze innerlijke weg: herkenning, beoefening en realisatie—een stille ontplooiing van inzicht.

Maar deze drie aspecten—*pariyatti*, *paṭipatti* en *paṭivedha*—kennen niet louter een lineair verloop, maar vormen eerder een cyclische beweging waarin zij elkaar voortdurend voeden en verdiepen.

Zo keert een mediteerder na een doorbraak in de beoefening (*paṭipatti*) vaak terug naar de studie (*pariyatti*) met een verhelderd inzicht, waardoor ook de realisatie (*paṭivedha*) verder uitgediept wordt. Die verdieping herschept op haar beurt het verstaan van de leer en de wijze van beoefening. Op deze wijze vormen *pariyatti*, *paṭipatti* en *paṭivedha* een levendige wisselwerking, die zich in de loop der tijd ontvouwt en waarin elk aspect het andere steeds opnieuw draagt en versterkt.

Pariyatti — het horen en begrijpen van de leer

Alles begint met luisteren—met het aandachtig lezen en overdenken van de woorden van de Boeddha.

Pariyatti is het theoretisch en intellectueel begrijpen van de *Dhamma* (*dhamma-savana*; *dharma-śravaṇa*):⁶⁷ conceptueel en reflectief, het in zich opnemen van de Vier Edele Waarheden, het Achtvoudige Pad, het inzicht in vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), lijden (*dukkha*; *duḥkha*), niet-zelf (*anattā*; *anātman*), en afhankelijk ontstaan (*paṭicca samuppāda*; *pratītyasamutpāda*).

Maar *pariyatti* is meer dan kennis vergaren. Het is een eerste aanraking, een stille herkenning. Iets in de woorden resoneert met een diep weten. En juist dát besef laat *saddhā* (*śraddhā*) ontstaan—een gevoelign vertrouwen dat het pad zinvol is, dat bevrijding mo-

gelijk is, en dat de *Dhamma* direct gekend kan worden.

Je zit neer, opent een *sutta*, en leest een zin die je raakt tot in je merg:

• *Geboren worden is dukkha. Ouderdom is dukkha. Sterven is dukkha.* •⁶⁸

En plots besef je: dit gaat over mij—over dit lichaam, deze geest, dit leven. In *pariyatti* groeit de herkenning: *dit is Dhamma. Dit is waar.* En dat besef opent de deur naar iets veel groters dan ons zintuiglijk rondtasten.

—Wat raakt me in deze woorden?
Kan ik luisteren zonder te grijpen?
Kan ik herkennen zonder te willen begrijpen?—

Paṭipatti — het beoefenen van de leer

Begrip alleen volstaat niet. Zoals de smaak van honing niet geproefd kan worden door een beschrijving, zo wordt de waarheid van *Dhamma* niet gerealiseerd door louter concepten. Ze moet beoefend en verinnerlijkt worden.

Paṭipatti is het beoefenen van de leer: in stilte, in ethisch handelen, in aandachtige aanwezigheid (*sati; smṛti*).

Het is de integratie van inzicht in het weefsel van het dagelijkse bestaan. Wanneer irritatie opkomt in een gesprek. Wanneer verlangen brandt. Wanneer het hart zich sluit in afkeer.

Paṭipatti is dan de keuze om bij de les te blijven. Om te kijken. Te voelen. Niet te grijpen. Niet te verwerpen. Het is in de regen staan zonder te schuilen—open, voelend, zonder weerstand. Thuiskomen in de adem. In het NU. In de eenvoud van wat *is*.

Langzaam wortelt het weten uit *pariyatti* zich in de ervaring zelf. Wijsheid begint te leven in het vlees en bloed van de beoefenaar.

— *Wanneer boosheid opkomt,
kan ik haar gewoon gewaar zijn?
Zonder haar te onderdrukken,
zonder me erin te verliezen?
Kan ik aanwezig blijven
—ademend, voelend—
in het hart van wat moeilijk is?—*

Paṭivedha — het schouwen van de werkelijkheid

Er komt een moment waarop inzicht niet langer conceptueel is. Waarop de dingen gezien worden zoals ze zijn: vergankelijk, onbevredigend, zelfloos. Niet omdat je het *denkt*, maar omdat je het *ziet*.

Pijn in je rug komt en gaat. Gedachten van verzet lossen zich op. De adem ontstaat en vergaat zonder dat jij ingrijpt. Er is geen 'ik' dat ademt. Geen 'ik' dat gevoels of gedachten bestuurt. Je ziet helder: alles gebeurt gewoon. Niets behoort je toe.

Zoals de Boeddha zegt in de *Anattalakkhaṇa Sutta*:⁶⁹

• *N'etaṃ mama, n'eso'ham asmi, na me so attā — Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.* •

Paṭivedha is deze transparantie. Een helderheid waarin het hart niets meer verlangt. Waarin inzicht en bevrijding samenvallen.

Bevrijding ontstaat niet uit het verblijven in een verheven of vormloze toestand, hoe subtiel ook. Ze ontstaat wanneer de geest helder ziet—wat komt, wat gaat—zonder verlangen, zonder gehechtheid. Vormloosheid ⁷⁰ kan zich aandienen, maar is op zich geen teken van realisatie. Het is het *doorzien* dat bevrijdt, niet het *verdwijnen*. Want zelfs het meest stille of ruime gewaar zijn is vergankelijk. Het lijkt op vrijheid, maar wordt pas werkelijk bevrijdend wanneer ook dit doorzien en losgelaten wordt.

De Boeddha noemde dit het Ongeborene (*ajāta*; *id.*), ⁷¹ het Doodloze (*amata*; *amṛta*). ⁷²

— Zou het kunnen dat wat ik dacht te zijn,
slechts een gedachte was?
Wat blijft er over wanneer
ik niets vasthoud? —

De stroom binnengaan

Toevlucht nemen (*saraṇa*; *śaraṇa*) ⁷³ is geen vlucht. Geen ontsnapping. Het is je verankeren in het proces van ontstaan en vergaan.

Zoals de Boeddha onderwees: ⁷⁴

• *Yo paṭiccasamuppādaṃ passati so dhammaṃ passati; yo dhammaṃ passati so paṭiccasamuppādaṃ passati—Wie afhankelijk ontstaan ziet, ziet de Dhamma; wie de Dhamma ziet, ziet afhankelijk ontstaan.* •

De beoefenaar wordt een *dharmānuyatti*:⁷⁵ iemand die niet alleen begrijpt, maar leeft in overeenstemming met de *Dhamma*, en er uiteindelijk mee samen-vloeit. Hij of zij herkent eerst de leer (*pariyatti*), past ze vervolgens toe (*paṭipatti*), en realiseert ten slotte het inzicht in zichzelf (*paṭivedha*). Vanuit dit doorleefd besef groeit een stille uitnodiging.

Een uitnodiging

Gun jezelf stilte. Ga zitten op een plek waar niets je roept. Open met zorg de *sutta*'s van de *Pāli*-canon. Laat de woorden van de Boeddha door je heen glijden als kralen van een snoer. Overdenk. Ontvouw. Verinnerlijk.

Laat wijsheid (*paññā*; *prajñā*) en mededogen (*karuṇā*; *id.*) stil in je hart neerdalen. Laat geboorte en dood hun greep verliezen. Laat los. Ga de stroom in. Voluit. Word wakker. Ontwaak.



HOOFDSTUK 2 — DE WEG BEREIDEN

Er is geen snelle toegang tot inzicht. Geen *shortcut*. In de *Pāli*-canon wordt wijsheid (*paññā*; *prajñā*) niet voorgesteld als iets dat abrupt ontstaat, maar als iets dat geleidelijk rijpt—een proces dat zich *ontvouwt* wanneer de juiste voorwaarden aanwezig zijn.

Zoals ochtendnevel niet verdwijnt door haar weg te blazen, maar zich automatisch oplost wanneer de zon haar raakt, zo opent wijsheid zich stap na stap, niet door wilskracht, maar door het scheppen van voorwaarden waarin helderheid kan ontstaan. Zoals een lotus zich opent in het licht van de ochtend, zonder haast, zonder dwang. Zoals water helder wordt wanneer het niet langer beroerd wordt, en zo zijn eigen transparantie onthult.

In de leer van de Boeddha wordt deze voorbereiding samengevat in drie pijlers: ethiek, concentratie en inzicht—*sīla*, *samādhi* en *paññā*. Deze drie vormen tevens de voltooiing van het Achtvoudige Pad. Terwijl de eerste vijf factoren het veld voorbereiden, maken deze laatste drie de rijping van het hart mogelijk. Ze zijn niet los van elkaar te begrijpen, maar verweven als wortels, stam en takken van éénzelfde boom: zonder stevige wortels geen stam; zonder stabiele stam geen takken.

In de *Sāmaññaphala Sutta*,⁷⁶ beschrijft de Boeddha de vruchten van het monastieke leven als een stille rijping:

- de ontwikkeling van ethiek (*sīla*; *śīla*),
- de verdieping van concentratie (*samādhi*; *id.*),
- het oplichten van inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*),

- het realiseren van de vier *jhāna*'s (*jhāna*; *dhyāna*),
- en uiteindelijk het ontwaken tot bevrijding (*vimutti*; *mokṣa*).

In deze geleidelijke ontplooiing onthult zich een weg die niet geforceerd wordt, maar die zich als vanzelf openbaart wanneer de juiste voorwaarden aanwezig zijn.

Sīla — De Grond van Ethische Integriteit

Sīla is de kracht van ethisch gedrag. Geen moralistische dwang, maar een natuurlijke gerichtheid op niet-schaden (*ahiṃsā*; *id.*), ⁷⁷ op respect, op eenvoud.

Het is de zachte bedding waarin de geest tot rust kan komen, vrij van de onrust die ontstaat wanneer moreel schaamtegevoel (*hiri*; *hri*) en schroom (*ottappa*; *apatrāpya*) ⁷⁸ ontbreken—de innerlijke kwaliteiten die het hart beschermen tegen achteloosheid en moreel verval.

Wie eenvoudig leeft, wie niet liegt, niet steelt, niet schaadt, niet misleidt, wie zich onthoudt van grove verlangens en kwade wil, schept in zichzelf de ruimte voor stilte. ⁷⁹

Ethische integriteit is niet iets dat we naleven omwille van een gebod. Ze is de natuurlijke stroom van een geest die de verbondenheid van alles met alles ziet, en die vanuit die verbondenheid voorzichtig, mild en zorgzaam wordt.

Anders gezegd: de Boeddha onderwees *sīla* als een natuurlijke expressie van inzicht in verbondenheid (*paṭicca-samuppāda*; *pratītyasamutpāda*), ⁸⁰ niet als

iets dat gehoorzaamd moet worden omwille van externe voorschriften.

Sīla is als de vruchtbare aarde waarin concentratie (*samādhi*; *id.*) kan wortelen. Zonder *sīla* blijft meditatie oppervlakkig. Maar wie ethisch leeft, leeft licht. En een lichte geest—die vrij is van schuld, spijt, gehechtheid en angst—toont zich vanzelf ontvankelijk.

Samādhi — Geconcentreerde Aandacht

Wanneer de grond van *sīla* stevig en vruchtbaar is, kan de geest zich richten zonder verstrooiing, zonder verwarring. *Samādhi* betekent letterlijk rust—vrij van de Vijf Hindernissen (*pañca nīvaraṇāni*; *id.*): zintuiglijk verlangen (*kāmacchanda*, *id.*), kwaadwilligheid (*vyāpāda*; *id.*), traagheid & loomheid (*thīna-middha*; *styāna-middha*), rusteloosheid & wroeging (*uddhacca-kukkucca*; *auddhatya-kaukrtya*) en twijfel (*vicikicchā*; *vicikitsā*). In de *Pāli*-canon wordt *samādhi* vaak geassocieerd met de vier *jhāna*'s—meditatieve verdiepingen die getuigen van een diepe rust en eenzame verzonkenheid. Zij vormen een vruchtbare voedingsbodem waarin helder inzicht kan oplichten.⁸¹

De geest wordt niet langer meegevoerd door elk verlangen, elke angst, elke gedachte die opkomt. Hij keert terug naar een stille, heldere focus.

Deze concentratie is ongedwongen, ongeforceerd. Het is de natuurlijke verzonkenheid die ontstaat wanneer begeerte en afkeer verstillen.

Zoals water zich helder toont wanneer de wind gaat liggen, zo wordt de geest helder wanneer de rimpeelingen van verlangen en weerstand bedaren.

In deze staat van aandacht wordt waarneming eenvoudig en direct. De adem wordt gevoeld zoals hij is. Geluiden komen en gaan zonder commentaar. Gedachten ontstaan en vergaan als wolken in een lege lucht.

Samādhi brengt de geest tot rust door onderdrukking (*vikkhambhana*; *vikṣepapraśamana*): ⁸² een tijdelijke verstilling van verlangen en weerstand. Maar pas in de helderheid van inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*) ontstaat het blijvende loslaten (*pahāna*; *prahaṇa*). ⁸³

Concentratie is geen doel op zich, maar maakt het veld stil en rijp—klaar voor bevrijdend inzicht.

Paññā — Het Ontluiken van Inzicht

Inzicht—*paññā* (*Skt. prajñā*)—is geen kennis die toegevoegd wordt. Het is het ontvouwen van een begripen dat altijd al aanwezig was, maar dat bedekt was door de sluier van onwetendheid en verwarring.

Wanneer de geest stil is en de aandacht helder, wordt de vergankelijkheid van alle dingen zichtbaar.

Wat komt, gaat. Wat ontstaat, vergaat (*udayabbaya*; *udayavyaya*). ⁸⁴ Wat geliefd is, verandert. Wat we haten, vergaat. Er is geen blijvend centrum, geen kern die standhoudt.

Er is alleen een stroom van verschijnselen (*santati*; *saṃtati*) ⁸⁵ een flow vol beweging maar leeg in zich.

Dit zien is geen redeneren. Het is een direct weten, een schouwen zonder tussenkomst van denken. ⁸⁶

Zoals het oog niet hoeft te denken om te zien, zo hoeft inzicht niets te bedenken om te kennen. Het ziet niet conceptueel, maar direct.

De *vipassanā-ñāṇa*'s (Skt. *vipaśyanā-jñāna*)—de stadia van rijpend inzicht—ontstaan niet door ambitie of wilskracht (*chanda*; *id.*).⁸⁷

Ze ontstaan waar stilte is, waar helderheid is, waar het natuurlijke proces van *zien* zichzelf direct ontvouwt.

De Voorwaarden voor Inzicht

Inzicht is als vuur: het kan alleen ontvlammen wanneer de juiste elementen aanwezig zijn—droog hout, zuurstof, een vonk.⁸⁸ Evenzo kan inzicht zich slechts ontvouwen wanneer ethiek het fundament vormt, concentratie de stilte biedt, en de geest ontvankelijk wordt.⁸⁹

Het is onmogelijk om dit proces te versnellen. Geen kunstgreep, geen geheime techniek. Alleen het geduldige werk van loslaten initieert. Alleen de stille arbeid van het zuiveren van gedrag (*sīla*; *id.*), het kalmeren van de geest (*samādhi*; *id.*), het openen van aandacht (*satī*; *smṛti*).

Inzicht laat zich niet dwingen. Het komt niet tot bloei door verlangen naar resultaat, maar door ruimte—door het laten vallen van verkramping en verwachting.

—Waar ruimte is, kan iets verschijnen
dat niet gemaakt is.

*Waar verwachting wegvalt,
wordt helderheid geboren. —*

Daarom begint het pad van inzicht niet bij de inzichten zelf. Het begint bij de voorbereiding: bij een eenvoudig, stil, helder leven. Bij ethiek die vanzelfsprekend wordt. Bij aandacht die zacht en open is. Bij een geest die, los van zijn oude gewoonten, begint te rusten in wat is.

Zoals een bodem eerst vrijgemaakt wordt van onkruid, vervolgens bemest, en pas dan het zaad kan ontvangen—om daarna zacht besproeid te worden door regen en verwarmd door mild zonlicht—zo wordt ook het innerlijk veld van de *yogi* ontvankelijk, wanneer ethiek, concentratie en aandacht in stilte gerijpt zijn. Zonder deze voorbereiding kan het zaad van inzicht niet ontkiemen, hoe oprecht de intentie ook is.

In die rust, in die eenvoud, in die stilte groeit iets dat niet gemaakt kan worden: inzicht, de geur van bevrijding.⁹⁰



HOOFDSTUK 3 — NĀMĀRŪPA-PARICCHEDA-ÑĀṆA

Nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa (*nāmarūpa-pariccheda-jñāṇa*)⁹¹ laat zich vertalen als 'het helder onderscheiden van lichaam en geest'.

De vanzelfsprekendheid vóór het inzicht

Aan het begin is alles één. De ervaring vloeit samen: lichaam, gevoel, gedachte—als een ononderbroken stroom, een vanzelfsprekend geheel waarin geen grenzen zichtbaar zijn. De beoefenaar leeft in deze vanzelfsprekendheid, verstrengeld in een continuüm van indrukken en reacties, zonder onderscheid, zonder doorzicht.⁹²

Maar in de stilte van opmerkelijke aandacht (*samapa-jāṇā; samprajanya*)⁹³ begint iets te verschuiven. De beoefenaar ziet helder: dit is een lichamelijke gewaarwording, dat is een mentale activiteit. Wat vroeger als één geheel ervaren werd, toont zich nu als een samspel van twee domeinen: lichaam en geest, *rūpa* en *nāma*.

Het doorzien via nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa

Dit inzicht is geen denkconstructie, maar een directe realisatie van de werkelijkheid zoals ze is (*yathābhūta —ñāṇadassana; yathābhūta-jñānadarśana*), vrij van conceptualisering.⁹⁴

—Wanneer de geest stil wordt en aandacht wortel schiet
in het huidige moment, begint de werkelijkheid
zich anders te tonen.

Wat vroeger één geheel leek, valt uiteen.
Een gewaarwording komt op

—warmte, spanning, een beweging—
en tegelijk is er het besef dat
die gewaarwording niet 'ik' is,
maar iets wat verschijnt. —

De eerste breuk in het zelfbeeld

Wat eerst ondeelbaar leek, wordt nu helder onderscheiden. Het inzicht van *nāmārūpa-pariccheda-ñāṇa* doorprikt de alledaagse overtuiging dat lichaam en geest samen één vaststaand zelf vormen.

Zonder dit inzicht lijkt het alsof de beoefenaar een afzonderlijk 'ik' is dat voelt, denkt, beweegt en ervaart —een vanzelfsprekend besef van identiteit die zelden in vraag gesteld wordt.

Alles verschijnt als één stroom: 'ik voel pijn', 'ik ben blij', 'ik wandel', 'ik kies'. Maar deze ervaring is door-drenkt van identificatie.

Met *nāmārūpa-pariccheda-ñāṇa* wordt voor het eerst zichtbaar dat wat als 'ik' ervaren werd, in werkelijkheid bestaat uit twee samenwerkende maar onderscheiden velden: het lichamelijke (*rūpa*), en het geestelijke (*nāma*)—voelen, waarnemen, richten van aandacht.

Het is geen idee, geen conclusie. Het is een helder, levend besef: een hand beweegt—dat is lichaam. De intentie om te bewegen—dat is geest. Een gevoel rijst op in de borst—lichaam. De herkenning van dat gevoel—geest. Wat eerder samenviel, verschijnt nu zich als een tweeslag: subtiel verschillend, onafscheidelijk verbonden.

In deze vroege fase van inzichtmeditatie wordt de ervaring transparanter. De oude gewoonte om lichaam en geest als een vaststaand 'ik' te zien, begint los te komen. Wat verschijnt, is geen verstrengeling meer, maar een helder onderscheid tussen *nāma* en *rūpa*—vrij van de sluier van identificatie.

Wanneer de geest niet rust in helderheid, blijft de ervaring versluierd door gewoonte, denken en het gevoel van een 'ik' dat alles samenhoudt. Maar hier, in het licht van helder gewaar zijn, wordt zichtbaar hoe ervaring zich ontvouwt zonder centrum, zonder bezit, zonder kern.

—Dan is er intentie.

Een keuze.

*Maar ook die blijkt waarneembaar, niet-ik,
slechts een impuls die verschijnt en verdwijnt.*

En plots, zonder woorden,

groeit het inzicht:

wat ik ben,

is geen ding,

geen eigenaar,

geen centrum.—

Geen analyse, maar eenvoudig zien

Nāma en *rūpa* onderscheiden is geen analyse. Het is geen theoretische oefening waarin de beoefenaar redenerend tot inzicht komen. Het is een onmiddellijk gewaar zijn, ongekunsteld en stil.

De adem stroomt—lichaam. De aandacht rust op die adem—geest. Zonder woorden, zonder oordeel. Enkel de zachte helderheid van weten: dit is lichaam, dit is geest.

Zoals men de stroming van een rivier kan zien zonder meegesleurd te worden, zo leert de geest de twee bewegingen van ervaring gewaar te zijn—onderscheiden, maar subtiel doch onlosmakelijk vervlochten als wind en water.

En in dat stille kijken openbaart zich iets eenvoudigs en krachtigs: de vanzelfsprekende identificatie met de stroom van ervaring verzwakt. Wat het 'ik' dacht te zijn—deze gedachte, deze sensatie, deze stem in zijn hoofd—blijkt geen eenheid te zijn. Geen vaste kern. Alleen beweging. Alleen ontstaan en vergaan.

Wanneer de scheiding tussen *nāma* en *rūpa* helder gezien wordt, ontstaat spontaan het inzicht in niet-zelf (*anattā*; *anātman*).

Wat men voorheen als 'ik', 'mij' of 'mijn' beschouwde, blijkt niets meer te zijn dan een tijdelijke samenwerking van lichamelijke en geestelijke processen, zonder blijvende kern. Zoals Mettavihari placht te zeggen: '*You are only nāma and rūpa.*'⁹⁵

—*Toch is er geen angst.*

Er is eenvoud.

Een rust die geboren wordt uit inzicht.

Zoals het water van een vijver

tot rust komt wanneer de wind gaat liggen,

zo wordt ook de geest transparant—

klaar om te ontvangen

wat werkelijk is. —

De Eenvoud van Niet-Weten

In deze verstilde helderheid is inzicht nog broos. De geest probeert nog te grijpen, probeert de ervaring te

benoemen, te begrijpen. Maar inzicht groeit niet uit weten, niet uit vastleggen, niet uit etiketteren. Het groeit uit zien, stil zien.

Wanneer we niets willen toevoegen, niets willen verklaren, opent zich een ruimte waarin de dingen zichzelf kunnen tonen. De adem ademt. De geest weet. Er is geen 'ik' dat ademt. Geen 'ik' dat weet. Alleen adem en weten, zoals regen en wind elkaar ontmoeten—zonder één te worden, zonder afgescheiden te zijn.

De Voorwaarden voor Diep Inzicht

Voor diepgaand inzicht zijn twee vormen van zuivering onmisbaar: enerzijds de zuivering van gedrag (*sīla-visuddhi*; *śīla-viśuddhi*)⁹⁶ en anderzijds de zuivering van de geest (*citta-visuddhi*; *citta-viśuddhi*).⁹⁷

Ethische integriteit vormt de basis waarop meditatie rust. Geconcentreerde geestkracht (*samādhī*; *id.*) brengt de Vijf Hindernissen (*pañca nīvaraṇāṇi*; *id.*) tijdelijk tot bedaren. Wanneer deze voorwaarden aanwezig zijn, kan het *zien* zich verdiepen—zoals stilte pas kan neerdalen wanneer de storm geluwd is.

—*Er is alleen nog lichaam en geest. Nāma en rūpa.*

En in dat zien ontstaat ruimte.

*Niet omdat er iets nieuws geleerd is,
maar omdat iets ouds weggevallen is.*

Er is niets dat zich moet bewijzen.

Alleen deze realiteit—nu.

Hier begint het zien.—



HOOFDSTUK 4 — PACCAYA-PARIGGAHA-ÑĀṆA

Paccaya-pariggaha-ñāṇa (*paccaya-pariggaha-jñāṇa*)⁹⁸ staat voor het inzicht in het ontstaan van verschijnselen in afhankelijkheid van condities—niet losstaand, niet autonoom, maar voortgebracht door een netwerk van oorzaken (*hetū; hetavaḥ*)⁹⁹ en voorwaarden (*paccayā; pratyayāḥ*).¹⁰⁰

Dit inzicht verdiept het eerder gemaakte onderscheid tussen *nāma* en *rūpa* door de onderlinge causale relaties ervan te doorzien. Het is geen louter intellectueel begrijpen, maar een direct, doorleefd gewaar zijn van het onderlinge ontstaan en vergaan van verschijnselen.

Wanneer lichaam en geest van elkaar onderscheiden zijn, wordt de geest ontvankelijk voor een dieper inzicht. Wat verschijnt, verschijnt niet zomaar uit het niets. Wat ontstaat, draagt de sporen in zich van wat eraan voorafging. Geen enkel verschijnsel staat op zichzelf, geen enkele ervaring duikt op uit het niets.

Dit inzicht—*paccaya-pariggaha-ñāṇa*—is het helder schouwen van oorzaak en voorwaarde. De geest leert kijken naar het netwerk van verbondenheid dat het leven draagt. Geen enkel gevoel, geen enkele gedachte, geen enkele waarneming komt tot stand zonder voorwaarden die haar mogelijk maken. Alles wat is, is afhankelijk. Alles wat verschijnt, heeft een oorsprong die niet in zichzelf ligt.

—De geest begint als een veld van verbanden aan te voelen.
Gevoelens, stemmingen, reacties — ze zijn niet van mij,
maar ontstaan uit een keten van condities.
Soms oud. Soms subtiel.

*Soms nauwelijks merkbaar,
nooit zonder oorzaak. —*

In deze fase van inzicht wordt ook zichtbaar hoe lichaam (*rūpa*) en geest (*nāma*) elkaar wederzijds ondersteunen.

Vermoeidheid in het lichaam beïnvloedt de helderheid van de geest; een intentie in de geest roept een beweging van het lichaam op.

Wat eerst als twee afzonderlijke stromen werd ervaren, openbaart zich nu als een subtiele dans van afhankelijkheid en wederzijdse beïnvloeding. *Nāma* en *rūpa* zijn onlosmakelijk verweven, niet op zichzelf bestaand, maar samenkomend door oorzaken en voorwaarden.

Ontwaking tot Afhankelijkheid

We leven vaak met het stille geloof dat de dingen op zichzelf bestaan. Dat geluk, pijn, liefde, verdriet zomaar gebeuren—of dat wij ze zelf oproepen en controleren. Maar wanneer de geest stil wordt en aanwezig is, wordt duidelijk zichtbaar dat elk moment een kruispunt is van oorzaken en voorwaarden.

Een gedachte komt op, gedragen door herinnering, stemming, prikkel. Een gevoel rijst op, gewekt door contact, verwachting, verlangen.

*—Een gedachte komt op. Een beeld.
Een gevoel van ongemak.
En plots wordt duidelijk:
het ontstaat niet zomaar.
Er was een indruk,*

*een herinnering,
een verwachting.
En daarvoor iets anders.
Zoals wind rimpels wekt in water,
zo wekken voorwaarden
de stroom van ervaring.
Niet willekeurig.
Niet persoonlijk.
Alleen afhankelijk. —*

Geen enkele ervaring is vrij, geen enkel moment bestaat op zichzelf. Alles komt samen als golven op de oceaan—voortgestuwd door winden die verder reiken dan we kunnen zien.

Door deze heldere waarneming begint de geest het diepe verband te zien tussen gewaarwording, reactie, verlangen en handeling. Wat verschijnt, is ontstaan uit voorwaarden.

Niets ontstaat zomaar, niets bestaat buiten het web van causaliteit.

Wanneer dit inzicht rijpt, verzacht de existentiële twijfel—de twijfel over bestaan, oorsprong en richting.

Wat zich hier ontvouwt is geen definitieve ontwaking, maar wel een stille, bevrijdende opening: een steviger basis voor verdere rijping van inzicht.

De eerste twee inzichten—het onderscheid tussen *nāma* en *rūpa*, en het zien van hun onderlinge conditionering—vormen zo samen de wortels van de boom die later zal uitgroeien in de zuiveringen die het fundament vormen voor bevrijdend inzicht.

Dit Inzicht is Eenvoudig, maar Radicaal.

Er is geen magie nodig om te verklaren waarom dingen gebeuren zoals ze gebeuren. Geen toeval, geen noodlot, geen goddelijke wil, geen hogere bedoeling. Geen religie, geen metafysica, geen bovennatuurlijke kracht.

Wat ontstaat, ontstaat uit oorzaken. Wat verdwijnt, verdwijnt als de voorwaarden wegvallen. Niet meer. Niet minder. Alleen de stille werking van oorzakelijkheid: afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*).¹⁰¹

Wat verschijnt, verschijnt omdat de condities rijp zijn. En wanneer de condities veranderen, verandert ook wat verschijnt.

Zoals regen ontstaat wanneer vochtige lucht afkoelt, zoals een bloem zich opent onder de zon, zo ontstaan vreugde en verdriet, verlangen en vrede—niet door toeval, maar door condities die hen mogelijk maken.

De Boeddha wees steeds naar het geconditioneerde karakter van alle verschijnselen. *Saṅkhata* (*saṃskṛta*).

102

Er is een stille orde in de stroom van ervaring. Geen orde die wij sturen, maar een orde die ons draagt. En in dat besef verliest de wereld haar willekeur, en de geest zijn angst. Wat gebeurt, gebeurt. Niet aan ons, niet door ons, maar ingebed in een netwerk dat groter is dan wijzelf.

De Zachte Doorbraak van Inzicht

Wanneer de geest deze onderlinge afhankelijkheid begint te zien, opent zich een zachte openheid. Er is minder gehechtheid, minder verzet. Als alles ontstaat afhankelijk van voorwaarden, dan is er niets om vast te houden, niets om te bevechten, niets om na te streven.

*—Er is niets om vast te houden. Niets om te beheersen.
Wat verschijnt, verschijnt. Wat verdwijnt, verdwijnt.
Maar in het zien van de voorwaarden,
verdwijnt het idee van bezit.
De wereld wordt lichter.
Minder persoonlijk.
Minder dwingend.—*

Gedachten worden transparant. Gevoelens worden lichter. Er is minder verwarring, minder trots, minder wroeging, minder schuld. Want de geest ziet: dit komt voort uit dat. En dat uit andere condities. Er is geen fundament, geen absolute oorsprong. Alleen de stille stroom van oorzaken en gevolgen, zoals regen de rivieren vult en wind de bomen doet buigen.

Deze eerste glimp van het geconditioneerde karakter van bestaan is een keerpunt. Het vormt de basis waarop het proces van inzicht kan rusten, gedragen door de zuivering van gedrag (*sīla-visuddhi*; *sīla-viśuddhi*) en de zuivering van de geest (*citta-visuddhi*; *citta-viśuddhi*).

Zonder deze fundering blijft inzicht bedolven onder gewoonte en onwetendheid.

Dit inzicht leidt niet tot apathie, maar tot bevrijding. Wat komt, komt. Wat gaat, gaat. En in die stroom is er geen 'ik' dat alles moet dragen, geen 'zelf' dat alles moet controleren. Er is alleen het ritme van ontstaan en vergaan—eenvoudig, precies, en vrij.

De Wijsheid van Zien

Paccaya-pariggaha-ñāṇa leert ons kijken. Niet grijpen, niet verklaren, maar zien hoe dingen opkomen en vergaan in afhankelijkheid. Zoals een vogel zijn vleugels opent op de wind, niet om de lucht tot zijn bezit te maken maar om zich ermee te bewegen, zo leert de geest zich te openen voor het netwerk van oorzaken waarin hij leeft.

*—Geen ik dat de wereld draagt.
Geen wereld die mij overkomt.
Alleen het ritme van oorzaken en gevolgen,
zoals regen de rivier vult,
zoals vuur warmte verspreidt.
In het doorzien van dit ritme ontspant zich de geest.
De inspanning wordt zacht.
Het inzicht helder.—*

En met dat zien groeit een eerste diepe rust. Geen overgave aan het lot, geen berusting, maar helderheid. Een helderheid die weet: wat verschijnt, heeft zijn oorzaken. Wat verdwijnt, heeft zijn redenen. Niets hoeft vastgehouden te worden (*anupādāna; id.*), ¹⁰³ niets verworpen. Alleen helder beschouwd—in een geest die vrij is van grijpen (*anurodha-paṭivirodha-virahita; anurodha-pratipakṣa-vigata*). ¹⁰⁴

Het inzicht in oorzakelijkheid zoals hier bedoeld, gaat niet over het analyseren van de twaalf schakels van

afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītyasamutpāda*), maar over het directe, gewaarwordende zien van voorwaarden in dit moment—zoals ze opkomen, functioneren en verdwijnen.

—Niets ontstaat op zichzelf.
Niets staat los van het geheel.
Wat gezien wordt, is ontstaan.
En wat ontstaan is, kan ook verdwijnen.—



HOOFDSTUK 5 — SAMMĀSANA-ÑĀṆA

Sammāsana-ñāṇa (*saṃmāśana-jñāṇa*) ¹⁰⁵ betekent: het systematische beschouwen, het diepgaand onderzoeken van de drie kenmerken in alles wat ontstaat en vergaat. Niet als een dogma dat geloofd moet worden, maar als een directe ervaring die steeds opnieuw bevestigd wordt door een helder, stil gewaar zijn.

Wanneer de geest helder begint te zien hoe verschijnselen ontstaan in afhankelijkheid, rijpt stilaan een diepere vorm van inzicht. Niet langer wordt alleen de onderlinge verbondenheid van verschijnselen gezien, maar ook hun fundamentele aard: alles wat verschijnt draagt drie universele kenmerken in zich—vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), onvoldaanheid (*dukkha*; *duḥkha*) en niet-zelf (*anattā*; *anātman*).

Het Stille-werk van Beschouwen

Dit inzicht komt niet als een plotse doorbraak of verlichting. Het rijpt stilaan, in het geduld van herhaling. De geest keert steeds terug naar dezelfde eenvoudige oefening: kijken, zien, schouwen.

*— Zoals een druppel die telkens opnieuw valt op dezelfde
plek, tot het harde gesteente langzaam toegeeft,
zo dringt het zien steeds dieper door—
niet door kracht, maar door trouw.
Er is niets spectaculairs.
Geen groot moment.
Alleen de stille helderheid van wat is,
die zich langzaam openbaart
aan wie bereid is te blijven kijken. —*

In eerdere stadia van inzichtmeditatie wordt de opkomst van verschijnselen eenvoudig opgemerkt. Maar in *Sammāsana-ñāṇa* rijpt de beoefening tot een systematisch beschouwen: elk verschijnsel dat zich presenteert, wordt nauwkeurig onderzocht op de aanwezigheid van de drie kenmerken (*tilakkhaṇa*; *tri-lakṣaṇa*), niet als theorie, maar als levende werkelijkheid.

—Een gevoel van vreugde komt op—en verdwijnt.
Een gedachte verschijnt—en vervaagt.
Een vlaag van irritatie, een zachte aanraking,
een geur uit het verleden—
alles glijdt voorbij.
En telkens opnieuw rijst het besef:
dit is niet blijvend.
Dit is niet beheersbaar.
Dit is niet wat ik ben.—

Wat verschijnt, wordt onderzocht op deze drie kenmerken. Wat verdwijnt, wordt niet meer vastgehouden.

Deze zin vergt bijkomende uitleg.

—'Wat verschijnt, wordt onderzocht op deze drie kenmerken': in de eerste stadia van *vipassanā* (*vi-paśyanā*) leert de beoefenaar opmerken wat in zijn/haar/hun ervaring opkomt: een lichamelijke gewaarwording, een gevoel, een gedachte, een stemming. Anders gezegd: de *yogi* is gewoon aanwezig bij wat zich elk moment aandient.

Maar bij *Sammāsana-ñāṇa* gaat het een stap verder. Hier start een systematische beschouwing: alles wat verschijnt, wordt niet louter als een gebeurtenis ge-

zien, maar bewust onderworpen aan het beschouwen van de drie kenmerken (*tilakkhaṇa*; *trilakṣaṇa*).

Wat betekent dit onderzoek—deze systematische beschouwing—concreet?

- Vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*): zodra iets verschijnt, kijk je of het blijvend is. Je merkt hoe het verandert, hoe het geen vaste vorm houdt, hoe het begint te vervagen terwijl je kijkt.
- Onvoldaanheid (*dukkha*; *duḥkha*): je onderzoekt of datgene wat verschijnt werkelijk voldoening schenkt. Je ziet dat het ongemakkelijk wordt, dat er subtiele spanning of ongemak in verscholen ligt, dat zelfs aangename dingen broos en onvolmaakt zijn.
- Zelfloosheid (*anattā*; *anātman*): je onderzoekt of er een kern, een eigenaar, een vast ‘ik’ is die dit alles draagt. Je ziet dat de verschijnselen komen en gaan zonder dat jij ze controleert. Dat er geen centrum is dat het geheel beheerst.

Dit is geen analyseren, geen denken, geen beoordelen. Het is een stille, precieze manier van zien. *Vipassanā* (*vipaśyanā*) is geen mentale dissectie, ¹⁰⁶ maar een aandachtige gewaarwording in stilte. Wat verschijnt, wordt niet benoemd, noch aangepast. Het wordt aanschouwd.

—De adem beweegt. De borstkas spant en ontspant.
Een gedachte maakt zich kenbaar—dan nog een.
Maar in plaats van erin mee te gaan,
blijft de geest opmerken:
Dit verschijnt.
Dit blijft even.

*Dit verdwijnt.
En in dat opmerken
ontstaat rust. —*

— 'Wat verdwijnt, wordt losgelaten in het licht van inzicht': in gewone ervaring grijpen we naar wat aange-naam is en verzetten we ons tegen wat onaange-naam is. Maar door het rijpen van inzicht wordt zichtbaar dat vasthouden geen zin heeft. Alles glijdt vanzelf weg.

- Een gedachte komt op—en vervaagt. Geen nood om haar vast te houden of weg te duwen.
- Een emotie beweegt—en verandert. Je laat haar gaan, zonder verzet, zonder heimwee.
- Een lichamelijke sensatie lost op—vanzelf. Er is geen hechten, geen strijd.

Loslaten betekent hier: geen grijpen, geen afweren, geen inmenging. Gewoon toestaan dat het verdwijnt zoals het verschenen is. Zoals een golf die uitloopt op het strand.

In de praktijk betekent dit: zien hoe elke ervaring *anicca*, *dukkha* en *anattā* is. En uit dat zien volgt loslaten vanzelf: niet uit controle, maar uit vertrouwen in de aard der dingen. ¹⁰⁷

Dat vertrouwen wortelt in de wetmatigheid van verschijnselen (*dhammaniyāmatā*; *dharmaniyāmatā*): ¹⁰⁸

Alles ontstaat en verdwijnt volgens zijn aard, niet volgens iemands wil. De *yogi* hoeft het niet te sturen, niet te beheersen, niet te verklaren. Hij observeert

slechts hoe het ene volgt uit het andere—volgens oorzaken en voorwaarden (*paṭicca-samuppāda*; *pratītyasamutpāda*).

— *Alle dingen volgen hun aard.
zoals stilte weerkeert wanneer het geluid verdwijnt.
Alles draagt zijn eigen verloop in zich.
En in dat zien ontstaat vertrouwen.
Zonder grijpen. Zonder weerstand. In stilte.
En zo wordt loslaten vanzelfsprekend.
Niet als daad, maar als inzicht.* —

De Overgang naar Dieper Inzicht

Sammāsana-ñāṇa is de eerste fase waarin inzicht niet zomaar oplicht, maar waarin door bewuste herhaling en verdieping de wortels van gehechtheid langzaam verzwakken. Het herhaald reflecteren, slijpt de oude neigingen weg, zoals water rotsen polijst, niet door geweld, maar door stille helderheid.

Wanneer de geest vertrouwd raakt met het zien van vergankelijkheid, onvoldaanheid en niet-zelf, wordt hij lichter. Er is minder verlangen om dingen vast te houden, minder angst om ze te verliezen. Er is minder identificatie, minder strijd. Wat rest, is eenvoud—een heldere aanwezigheid bij wat is, zonder verwachting, zonder verzet. De dingen verschijnen en verdwijnen zoals wolken in een open hemel. En de geest kijkt—zacht, helder, vrij.

— *Het is alsof de werkelijkheid zelf uitnodigt:
kijk nog eens, maar kijk anders.
Niet met het oog van verlangen of afkeer,
maar met het oog van wijsheid.
Dan toont het gewone zijn ware aard,
in helderheid.*

*Niet als een mystiek visioen,
maar als een nuchter doorzien.
Zo is het. Niet meer, niet minder. —*

In die stille ruimte rijst vanzelf de vraag: wat toont zich werkelijk in alles wat verschijnt? Wat vormt de kern van deze waarneming?

Laten we de drie kenmerken in stilte benaderen, één na één.

Vergankelijkheid (*anicca, anitya*)

In zijn eerste voordracht in het Hertenpark van Sarnath zette de Boeddha het wiel van *Dhamma* in beweging met deze woorden:

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

De enige échte werkelijkheid is vergankelijkheid. Onbestendigheid. *Anicca*. De Boeddha zegt: observeer dit proces van ontstaan en vergaan van alle dingen. Kijk ernaar. Kijk aandachtig naar dit proces. Dit eeuwige proces waaraan alle verschijnselen onderhevig zijn. Altijd en overal.

Observeer deze permanente natuurwet van verandering, van mutatie. Observeer hoe verandering alles doordringt: de jonge huid die verouderd. De geliefde stem die stilvalt. De bloem die openbloeit en verwelkt. De vreugde die opkomt en verdwijnt. De gedachte die ontstaat en vergaat. De droom die vorm krijgt en vervaagt.

Alles verandert. Alles transformeert. Niets blijft wat het was. Geen enkel verschijnsel houdt stand. Zelfs wat gisteren nog als ‘ik’ ervaren werd—een mening, een gewaarwording, een gevoel, een herinnering—is vandaag iets anders geworden.

De vijf *khandha*’s (Skt. *skandha*’s) die we ‘persoon’ noemen zijn voortdurend in beweging: het lichaam verandert (*rūpa*; *id.*), gewaarwordingen en gevoelens (*vedanā*; *id.*) wisselen, percepties (*saññā*; *saṃjñā*) wijzigen zich, mentale formaties (*saṅkhāra*; *saṃskāra*) komen op en vallen uiteen, en het bewustzijn (*viññāṇa*; *viññāna*) dat dit alles draagt, is nooit tweemaal hetzelfde.

Het oog ziet vormen die vergaan. Het oor hoort geluiden die verstommen. Geuren vervliegen, smaken vervagen, aanrakingen verdwijnen. De geest produceert beelden die komen en gaan. Elke zintuiglijke indruk is als een druppel regen op heet zand: even voelbaar, dan weg.

Ook emoties zijn vergankelijk: verlangen, woede, vreugde, angst—geen ervan is blijvend, hoe dwingend ze zich ook aandienen.

—Hoe vaak hebben we ons vastgeklampt aan
een gevoel dat al aan het verdwijnen was?
Hoe vaak zijn we verdrietig geworden
om iets dat nooit had willen blijven?
De regen komt, de regen gaat.
En wij proberen hem op te vangen
in handen die niets kunnen
vasthouden. —

Gezondheid vervalst. Kracht verdwijnt. Rollen veranderen: een kind wordt ouder, een geliefde wordt vreemdeling, bezit wordt last, status wordt stof. Zelfs onze naam zal op een dag vergeten worden.

Realiseer *anicca* in jezelf. Gelijkmoeidig. Observeer hoe de dingen ontstaan en vergaan. Maar identificeer je er niet mee. Laat de regen vallen zonder jezelf als nat te beschouwen. Laat de wind waaien zonder je te verliezen in de richting ervan. Ervaar de weidsheid waaruit ze opkomen, waarin ze bestaan en vergaan. Ervaar dit eeuwige Proces. *Dhammo sanantano*.¹⁰⁹ Herken de Ruimte die niets nodig heeft om volledig te zijn. *Acalaṃ sukhaṃ*.¹¹⁰

Acalaṃ sukhaṃ verwijst naar een geluk dat niet afhankelijk is van omstandigheden. Het is een geluk dat niet wankelt door de wisselvalligheden van het bestaan. Het is een stilte die niet meer zoekt. Ze is niet statisch, maar levend—een helder bewustzijn dat nergens in vastloopt. Het is de vrede van de bevrijde geest, die zich niet meer verzet tegen het komen en gaan van de dingen.

— *Wanneer alles beweegt,
is het niet langer nodig om te bewegen.
Wanneer alles komt en gaat,
wordt het stil in wie niets meer grijpt.
Daar opent zich iets dat altijd al aanwezig was.
Niet als ervaring, maar als ruimte.
Niet als gevoel, maar als vrede.* —

De Boeddha wees de weg naar deze volmaakte, onveranderlijke vrede.

Het is niet het geluk van zintuiglijk genoeg, van vervulde verlangens of gerealiseerde idealen. Het is de diepe vrede die ontstaat wanneer de geest volledig onbeweeglijk wordt, niet door wilskracht, maar omdat alle gehechtheid is weggefallen.

Niets hoeft meer anders te zijn dan het is. In die onbeweeglijke stilte rijpt het inzicht vanzelf. Het hart ontspant zich in de ruimte die niets vraagt, niets grijpt, niets hoeft te bevechten.

Dan wordt *dukkha* beëindigd. Dan wordt het Ongeborene (*ajāta*; *id.*) geraakt. En het Doodloze (*amata*; *amṛta*) onthult zich.

Dan loop je niet meer *achter* de Boeddha—maar *naast* Hem. Als een *buddhankura*—een Boeddha-inspe, een embryonale Boeddha.

Onvoldaanheid (*dukkha*; *duḥkha*)

De *sutta*'s van de *Pāli*-canon zijn doordrenkt van het woord *dukkha*. *Dukkha* is een sleutelbegrip in de *Dhamma*—de spil waar Boeddha's leer om draait.

De Boeddha zei:

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

Dát is het. Wat hem werkelijk interesseerde was: hoe het lijden te beëindigen—hier en nu.

De Boeddha komt in de overgeleverde *sutta*'s consistent en coherent ¹¹¹ naar voren als een praktische le-

raar. Geen wereldvreemde profeet, geen metafysicus of filosoof die met abstracties speelt.

Hij had geen belangstelling voor het beantwoorden van allerlei speculatieve vragen die geen einde kennen, die slechts verwarring zaaien en afleiden van wat er werkelijk toe doet.

Wat hem werkelijk interesseerde, was dit ene: hoe we het lijden kunnen beëindigen. Niet in een verre toekomst, niet *na* de dood, maar in *dit* leven—in het hier en nu. Zijn leer is bedoeld om de mens vrede en helderheid te brengen door inzicht in de werkelijke aard van de dingen.

En de werkelijke aard van de dingen beschrijft de Boeddha als volgt:

• *Alles wat ontstaat, is vergankelijk (anicca; anitya), onbevredigend (dukkha; duḥkha) en zonder blijvend zelf (anattā; anātman).* •

Maar wat betekent *dukkha* eigenlijk in mensentaal?

Het is het ongemak in het gewone. Zelfs vreugde draagt haar einde in zich. *Dukkha* is de pijn van een lichaam dat moe wordt, verkrampd, aftakelt of ziek wordt. Het is de slapeloze nacht waarin de zorgen maar blijven malen. Het is de rug die pijn doet wanneer je net een dag vol verplichtingen voor je hebt. Het is het rusteloos wachten op een uitslag die je leven kan veranderen.

Dukkha is lichamelijk, relationeel, psychisch.

Dukkha is relationeel: het is het gemis van iemand die er niet meer is, het ongemak van een gespannen gesprek, de frustratie over een onuitgesproken verwachting. Het is de stilte na een ruzie, of het gevoel dat je niet begrepen wordt, zelfs niet door wie je het liefst ziet.

Dukkha is psychisch: het is de schaamte over fouten uit het verleden, het knagende gevoel van tekortschieten, de angst om niet gezien te worden, de onzekerheid over wat komt. Het is het wrange gevoel dat zelfs in geluk altijd iets broos verscholen zit.

Dukkha is subtieler aanwezig in het ongemak bij verveling, de drang naar afleiding, het verlangen dat iets ‘meer’ moet zijn dan wat het is. Zelfs plezierige ervaringen dragen het zaadje van hun einde in zich—de maaltijd die voorbij is, de vakantie die eindigt, de verliefdheid die afneemt.

—En toch blijven we hopen dat het dit keer zal blijven duren.

Dat deze stem, dit moment, deze vreugde...

ons niet zal verlaten.

Maar alles glijdt door onze vingers.

Zelfs het mooiste heeft geen hechting.

Zelfs het diepste kent geen rustplaats. —

De Boeddha declareerde het duidelijk in zijn eerste voordracht—de *Dhammacakkappavattana Sutta*:

• *Geboorte is dukkha. Ouderdom is dukkha. Ziekte is dukkha. Dood is dukkha. Verdriet, treuren, pijn, ellende is dukkha. Samen zijn met wie je haat is dukkha. Gescheiden zijn van wie je liefhebt is dukkha. Niet verkrijgen wat je verlangt is dukkha. Samengevat: de vijf khandha's zijn dukkha.* •

En toch blijven we ons vastklampen aan deze *khandha*'s—vorm (*rūpa*; *id.*), gewaarwordingen & gevoelens (*vedanā*; *id.*), perceptie (*saññā*; *saṃjñā*), mentale formaties (*saṅkhāra*; *saṃskāra*) en bewustzijn (*viññāṇa*; *viññāna*)—alsof ze ons onaantastbaar bezit zijn. Terwijl ze in werkelijkheid voortdurend veranderen, ontstaan en vergaan.

De oorzaak van deze blindheid is onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*). Onwetendheid over de vergankelijkheid van wat we ervaren en over de onpersoonlijke aard van ons bestaan. Niet weten dat gehechtheid aan dit vergankelijke bestaan onvermijdelijk tot lijden leidt.

De Boeddha onderwees dat deze onwetendheid het beginpunt is van de keten van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*), waaruit verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*), gehechtheid (*upādāna*; *id.*), en afkeer (*vyāpāda*; *dveṣa*) voortkomen.

Onwetendheid, begeerte en haat noemde de Boeddha de drie vergiften (*kilesā*; *kleśa*). Uit deze drie vergiften ontspruiten alle bezoedelingen die de geest verduisteren.

— *Wat als het lijden geen fout is,
maar een uitnodiging tot zien?
Niet om iets te veranderen,
maar om te begrijpen.
Stil. Open. Hier. —*

Maar er is een uitweg. Onwetendheid kan verdreven worden door wijsheid (*paññā*; *prajñā*), die voortspruit uit directe ervaring—uit helder, stil waarnemen van de werkelijkheid zoals die is (*yathā-bhūta*; *id.*).

Zelfloosheid (*anattā; anātman*)

Anattā betekent ‘niet-zelf’ of ‘zelfloosheid’. Geen theorie, geen filosofische stelling, maar een inzicht in hoe dingen werkelijk functioneren.

Het ‘ik’ dat we ervaren—functioneel, zintuiglijk, mentaal—bezit geen blijvende kern. Wat we ‘ik’ noemen, blijkt een stroom van processen: lichaam, gewaarwordingen & gevoel, perceptie, reacties en bewustzijn.

Zoals de Boeddha zei in de *Anattalakkhaṇa Sutta*:¹¹²

• *Monniken, vorm is niet-zelf. Als vorm het zelf was, dan zou men die kunnen beheersen: ‘Laat mijn vorm zó zijn; laat mijn vorm niet zó zijn.’ Maar omdat vorm niet-zelf is, is die controle er niet. Daarom moet vorm beschouwd worden als: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’* •

Wanneer we werkelijk kijken, zien we dat gedachten, gevoelens—zelfs het lichaam—komen en gaan zonder dat wij ze besturen. Er is geen kern die alles leidt. Er is slechts een stroom van oorzaken, condities en voorwaarden.

De ervaring van *anattā (anātman)* is geen abstract inzicht, maar een direct besef dat wat we gewoonlijk beschouwen als ‘onszelf’ slechts een vergankelijk weefsel is van oorzaken en voorwaarden. Er is niets blijvends, niets eigens, niets dat ons werkelijk toebehoort.

Wat we gewoonlijk als ‘van ons’ beschouwen—dit lichaam, deze gewaarwordingen, deze gevoelens, deze gedachten, deze verhalen—blijkt bij nader toezien niet werkelijk toe te behoren aan iets of iemand.

Ze rijzen op en vergaan, zonder een centrum dat ze bezit of bestuurt. Er is geen blijvend zelf dat eigenaar is van het lichaam, geen innerlijke kern die de gewaarwordingen/gevoelens draagt, geen stille getuige die buiten het proces staat.

Alles wat verschijnt, is afhankelijk van voorwaarden, en verdwijnt zodra die condities wegvallen. Deze directe ervaring maakt duidelijk helder: er is niets dat blijvend is, niets dat van mij is, niets dat ik ben.

Voor de wereldling roept dit inzicht angst op: de angst voor leegte, voor het wegvallen van de identiteit. Maar in waarheid is *anattā* geen bedreiging—het is vrijheid. Een stille ruimte—open, grenzeloos, on-aantastbaar.

—Wie ben ik als ik niets meer hoeft te verdedigen?

Wie ben ik als ik niets vasthoud?

Wat blijft er over wanneer het ‘ik’ stilvalt?

Niet niets.

Maar ruimte.

Stilte.

Bevrijding. —

Bevrijding van de last van een ‘zelf’ dat verdedigd moet worden. Bevrijding van het constante moeten, willen, hebben en zijn.

De vrijheid om te zijn met de dingen zoals ze zijn—
vergankelijk, onbevredigend, zelfloos—zonder strijd,
zonder angst.



DEEL II - HET OPENBREKEN VAN DE WERKELIJKHEID

—*Wat helder was, begint te breken.
Wat vanzelf sprak, wordt vreemd.
Hier begint het loslaten van
wat geen houvast biedt.*—

Wanneer de geest helder geworden is en de werkelijkheid heeft leren waarnemen in haar oorzakelijke samenhang, vindt er een kanteling plaats. De verschijnselen worden niet langer alleen onderscheiden of begrepen, maar tonen zich op een dieper niveau.

Dit tweede deel is meer dan een overgang. Het creëert een breuklijn: de beoefenaar verschuift van kijken naar werkelijk zien, van waarnemen naar uiteenvallen, van conceptueel begrip naar een stille ontgrendeling.

In deze tweede fase wordt de vergankelijkheid tastbaar, bijna lichamelijk voelbaar. De werkelijkheid breekt open. Inzicht rijpt in het opkomen en vergaan van verschijnselen, in hun broosheid, hun leegte en hun ongrijpbaarheid.

—*De beoefenaar kijkt en ziet hoe alles oplicht en verdwijnt.
Hoe alles beweegt zonder houvast.
Hoe niets standhoudt.
Wat weerstand bood,
wordt transparant.*—

Wat voordien bekend leek, verliest zijn vertrouwdeheid. De beoefenaar begint te *zien*. Wat zich toont, is niet langer het verhaal van verwachtingen, maar de werkelijkheid zoals ze is.

Deze fase gaat gepaard met innerlijke zuivering, met het loskomen van gehechtheden, met het sterven van overtuigingen.

*—Wat ik vasthield, valt weg.
Wat ik dacht te zijn, lost op.
Er blijft niets om naar terug te grijpen.
er is alleen het verdwijnen,
helder, onafwendbaar. —*

Dit is geen eenvoudige overgang. Toch is het geen catastrofe, maar een natuurlijk gevolg van zien zonder grijpen. Hier begint het hart van de *yogi* te begrijpen wat het hoofd nooit kon bevatten: dat bevrijding niet ligt in beheersing of controle, maar in de open aanvaarding van het veranderlijke.

In deze fase begint het inzicht te rijpen. De werkelijkheid toont haar ware gelaat: een voortdurende stroom van komen en gaan, zonder centrum, zonder houvast.

*—Er is niets om te grijpen. Er is niets om te bevechten.
Alleen aandachtig zien—en toestaan dat alles
stroomt en vervliegt. —*

Wanneer de geest helder geworden is en het samenspel van oorzaken heeft leren zien, breekt de werkelijkheid verder open.

Wat tot nu toe als afzonderlijke ervaringen gezien werd—gedachten, gewaarwordingen, gevoelens—verliest zijn schijn van onafhankelijkheid.

Alles wat verschijnt, verschijnt door voorwaarden. Alles wat bestaat, is broos, afhankelijk en voorbijgaand.

De werkelijkheid wordt niet langer begrepen als concept, maar rechtstreeks doorzien.

—*Wat verschijnt, verdwijnt.
Wat vastgehouden wordt,
glipt weg,
Wat blijft, is enkel
de open ruimte van loslaten.*—

Wat verschijnt, draagt het zaad van zijn verval in zich. Wat geliefd is, toont zich vergankelijk. Wat vastgehouden wordt, vloeit weg als water tussen de vingers.

De geest ziet niet alleen de vergankelijkheid van uiterlijke dingen, maar ook de subtiele vergankelijkheid van verlangens, gedachten en zelfs het gevoel van een vaststaand 'ik'.

Wat eerst zo solide leek, wordt transparant. Wat onwerkbaar leek, blijkt soepel.

Hier begint de beoefenaar te begrijpen dat bevrijding niet ligt in beheersing, maar in loslaten. Niet door kracht, maar door inzicht. Niet door willen, maar door het stil besef van de broosheid van alles.

—*Ik laat het toe. Het breekt. En in dat breken: geen einde,
maar ruimte. Geen verlies, maar opening.*—

In plaats van te vechten tegen vergankelijkheid, opent zich een stille overgave: een helder toestaan, een intuïtief besef dat wat breekt niet vernietigd wordt, maar ruimte schept.

Wat vergaat, wijst naar een stilte die niet afhankelijk is van wat komt en gaat. Wat verdwijnt, onthult de ongeboren ruimte van bevrijding.

Hier begint de beoefenaar, zacht en onopgemerkt, te verschuiven van de wereld van 'worden' (*bhava; id.*) naar het pad van loslaten—een weg die niet geplaveid is door kracht of ambitie, maar door het stille vertrouwen in de stroom van ontstaan en vergaan.

—*Geen kracht meer nodig.
Geen verdediging.
Alleen het fluisterende inzicht:
laten zijn, laten gaan,
laten verdwijnen.*—

Wat blijft, is nooit wat vastgehouden wordt.
Wat vastgehouden wordt, gaat verloren.
Wat bewaakt wordt, verstikt.
Wat verdedigd wordt, verdwijnt.
Wat blijft, is wat zichzelf niet hoeft te beschermen.
Dat wat niet komt of gaat.
Dat wat niet geboren wordt—en dus niet sterft.

Wat blijft, is de helderheid van niet-grijpen.
Niet als een toestand, niet als een inzicht.
Maar als een natuurlijke lichtheid.
Een weten zonder zoeken.
Een zijn zonder moeten.
Een helderheid die niet bevochten is, maar verscheen
toen alles mocht verdwijnen.

Wat blijft, is de stilte waarin alles geboren wordt en
alles zich weer oplost.
Niet de stilte van leegte,
maar de stilte van ruimte.

Een stilte die niet ophoudt wanneer het lawaai begint. Deze stilte is overal—in het vergaan, in het loslaten, in het verdwijnen. En zelfs in het verlangen. Want ook dat lost zich op. En wat dan overblijft, is vrede.

In deze tweede fase waar de werkelijkheid zich toont, breng ik volgende *vipassanā*-inzichten onder:

Udayabbaya-ñāṇa (*udayavyaya-jñāna*)—Het zien van het opkomen en vergaan. Een diepe gevoeligheid voor het ritme van verschijnen en verdwijnen. Elke ervaring komt, blijft even, en lost weer op. Vergankelijkheid wordt niet alleen begrepen, maar direct gevoeld—zowel mentaal (gedachten) als fysiek (gewaarwordingen/gevoelens).

Bhanga-ñāṇa (*bhaṅga-jñāna*)—Het doorzien van het uiteenvallen van alle verschijnselen (*bhanga*). Niets blijft. Alles breekt af. Wat stevig leek, lost zich op. Het zelfbeeld, het lichaam, gedachten—alles valt uiteen.

Bhaya-ñāṇa (*bhaya-jñāna*)—Het opkomen van angst (*bhaya*). Wanneer de onontkoombare vergankelijkheid direct doorvoeld wordt, komt existentiële angst op. Er is geen enkele zekerheid, geen blijvende grond om op te rusten.

Ādīnava-ñāṇa (*ādīnava-jñāna*)—Inzicht in het gevaar (*ādīnava*) van gehechtheid. De geest begrijpt: wat vergankelijk is, biedt geen werkelijke bescherming. Elk grijpen, elk 'worden' leidt tot *dukkha*.

Nibbidā-ñāṇa (*nibbidā-jñāna*)—Het ontstaan van verzadiging en afkeer (*nibbidā*). Wat vroeger begeerlijk leek, verliest zijn glans. De wereld van verschijnselen

wordt voorzien als leeg, onbevredigend. Er ontstaat een stil loslaten.

Muñcitukamyatā-ñāṇa (*muñcitukāmyatā-jñāna*)—Het verlangen naar bevrijding (*muñcitukamyatā*). Een puur verlangen groeit: loskomen uit de cyclus van ontstaan en vergaan (*samsāra*).

Paṭisaṅkhā-ñāṇa (*pratisaṅkhyā-jñāna*)—Toegepaste overweging, vaardige inspanning (*paṭisaṅkhā*). De meditatie wordt verfijnd. De beoefenaar stemt zijn aandacht af, zoals een musicus zijn snaren stemt.

Saṅkhārupekkhā-ñāṇa (*saṅskāropekṣā-jñāna*)—Gelijkmoedige beschouwing (*upekkhā*; *upekṣā*) van alle mentale formaties (*saṅkhāra*; *saṃskāra*). Een stille helderheid verschijnt. Wat komt, wordt gezien. Wat gaat, wordt losgelaten.

Anuloma-ñāṇa (*anuloma-jñāna*)—Volledige afstemming op het pad (*anuloma*). Alles komt samen in harmonie. De geest is volkomen afgestemd op *Dhamma*. De poort van bevrijding is nabij.



HOOFDSTUK 6 — UDAYABBAYA-ÑĀṆA

Udayabbaya-ñāṇa (*udayavyaya-jñāṇa*) ¹¹³ betekent: inzicht in het opkomen en vergaan van de verschijnselen.

Wanneer de geest lang genoeg stilgestaan heeft bij vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), onvoldaanheid (*dukkha*; *duḥkha*) en niet-zelf (*anattā*; *anātman*), opent zich een dieper verstaan.

Wat voordien enkel beschouwd werd als algemene kenmerken van de werkelijkheid, wordt nu een directe ervaring: de stroom van verschijnselen toont zich in haar rauwe, onverbloemde dynamiek.

Dit is het stadium van *udayabbaya-ñāṇa*—het inzicht in ontstaan en vergaan, in verschijnen en verdwijnen.

De Fluistering van Beweging

Waar de geest vroeger geneigd was verschijnselen te zien als een aaneenschakeling van gebeurtenissen, wordt nu iets subtielers zichtbaar: een voortdurend pulseren van verschijnen en verdwijnen. Elke gewaarwording, elke gedachte, elk gevoel—komt op, blijft even, en vergaat.

—Een aanraking, een gedachte, een beweging—opkomst.
Een pauze. Dan weer verdwijning.
Geen twee momenten zijn hetzelfde.
Geen ervaring houdt stand.
Alles is pulserend. Alles is in beweging.
En toch: er is geen verstoring
Alleen helderheid. —

De beoefenaar hoeft niet meer te redeneren over vergankelijkheid; hij ziet haar in werking. Het is alsof on-

der de ogenschijnlijke vastheid van de dingen beweging ontstaat.

De adem rijst op en daalt neer. De hartslag klopt en verdwijnt in stilte. Stemmen verwaaien in de lucht. Gedachten flitsen als sterren die oplichten en doven in de nacht.

Er is opkomst. Er is verval. Geen moment is hetzelfde. Alles beweegt. Alles stroomt. Wat vast en solide leek, blijkt niets anders dan een eindeloos rijzen en dalen van condities—zonder stilstand, zonder houvast.

De Tastbaarheid van Vergankelijkheid

In deze fase wordt *anicca* niet meer alleen mentaal begrepen, maar wordt nu lichamelijk, direct ervaren.

Het lichaam voelt aan als een veld van veranderende indrukken: warmte, spanning, kriebelingen, vibraties.

Geen enkel gevoel is hetzelfde, geen enkel moment herhaalt zich exact.

De *yogi* ziet de vergankelijkheid niet meer van buitenaf, maar ervaart zichzelf als een stroom van opkomen en vergaan. Het besef dat alles verandert, is geen theorie meer, maar een *ervaring* die als vanzelf opwelt met elke ademhaling, met elke waarneming.

—*Wat ik waarneem, leeft. Wat ik zie, verandert. En ik hoef niets te doen. Het komt, het gaat, het draagt zichzelf. Het enige wat nodig is: blijven kijken, blijven voelen, blijvende aanwezigheid.*—

In deze fase kan ook een subtiele opwelling van vreugde (*pīti*; *pīṭi*) ¹¹⁴ en helderheid ontstaan. De beoefenaar ervaart soms een diepe rust, een lichte verrukking, een transparantie van geest en een intuïtief vertrouwen.

Deze kwaliteiten verrijken de meditatie en zijn natuurlijke bijverschijnselen van het inzicht in ontstaan en vergaan.

Maar juist hier waarschuwen de oude meesters: gehechtheid kan zich subtiel nestelen in de verfijnde vreugde. Het verlangen om dit te behouden kan de stroom onderbreken. Helder onderscheid is nodig: wat verschijnt, verschijnt afhankelijk van voorwaarden, en moet ook worden losgelaten.

—*Wat ontstaat, verdwijnt. Wat schittert, dooft.
De vreugde is echt, maar niet van mij.
Geen triomf, geen euforie,
maar stille verwondering:
het leven stroomt, moeiteloos.
De geest kijkt, maar grijpt niet.
Hij rust in de beweging.*—

Vertrouwen in de Stroom

Deze directe ervaring van opkomst en verval brengt een subtiel maar krachtig vertrouwen. Omdat alles afhankelijk is van oorzaken en voorwaarden, en vanzelf vergaat als die condities wegvallen, hoeft er niets beheerst te worden.

De *yogi* leert: het leven draagt zichzelf. Er is niets dat geforceerd moet worden. Niets dat verdedigd hoeft

te worden. Niets dat anders zou moeten zijn dan het is.

En juist in deze ontvankelijkheid groeit het inzicht.

Niet door analyse, maar door aanwezigheid—het stille, heldere aanwezig zijn bij het tijdloze ritme van ontstaan en vergaan.

De dingen zijn niet wat de *yogi* dacht dat ze waren. Ze zijn niet solide, niet permanent, en ook niet zijn bezit. Ze zijn als golven: vormloos in oorsprong, vormloos in verval.

De adem komt—en gaat.

Een gedachte rijst op—en verdwijnt.

Een gevoel komt naderbij—en vergaat.

—Ik zie het ontstaan.

Ik zie het vergaan.

En daar tussenin: stilte.

*Niet de stilte van afwezigheid,
maar de stilte van gewaar zijn.*

Hier ontstaat vertrouwen.

*Hier groeit het besef:
als alles verschijnt en verdwijnt,
is vasthouden niet nodig.*

Alleen aanwezigheid.—

Zelfs hogere wezens (*deva*; *deva*) kunnen sferen van vreugde en licht ervaren, maar het unieke van *vipassanā* ligt in het inzicht dat deze ervaringen ook onderhevig zijn aan vergankelijkheid. Alleen het doorzien van deze vergankelijkheid opent de weg naar bevrijding.

En met elke beweging groeit de helderheid: niets kan vastgehouden worden. En in dat niet-grijpen schuilt een vrijheid die niet door woorden te vangen is.

De Verdere Rijping

Maar deze vrijheid kent nog verdere verdieping.

Wanneer het inzicht zich verdiept, verdwijnt de aanvankelijke vreugde die gepaard ging met het opmerken van ontstaan en vergaan. De bewegingen tonen zich nu als onafgebroken ontbinding—zonder centrum, zonder rustpunt.

Wat de beoefenaar aanschouwt, is niet langer een spel van golven, maar de voortdurende afbraak van de golf zelf, nog voor ze zich ten volle kan vormen.

In het directe ervaren van ontbinding wordt zichtbaar dat het bestaan nooit enige zekerheid biedt. Wat verschijnt, valt reeds uiteen terwijl het verschijnt. Wat leeft, sterft in elk moment.

Ouderdom, ziekte en dood tonen zich niet langer als afzonderlijke gebeurtenissen in de tijd, maar als een natuurlijke expressie van een werkelijkheid die in wezen altijd reeds in staat van uiteenvallen verkeert.

Dan rijpt het inzicht: niet ouderdom, ziekte of dood vormen het probleem, maar de afkeer ervoor. Alleen de weigering om het leven te laten zijn zoals het is, veroorzaakt lijden.

De Boeddha zag helder in: ouderdom, ziekte en dood zijn geen vijanden. Ze zijn deel van de natuurlijke orde. Zoals bladeren verkleuren en vallen.

Het lichaam ondergaat dezelfde wetmatigheid van ontstaan en vergaan.

Wat lijden veroorzaakt, is niet de vergankelijkheid zelf, maar de weerstand van de geest. Gedreven door verlangen hoopt hij op blijvende jeugd, blijvende gezondheid, blijvend leven. Wanneer verval zich aandient, ontstaat verzet. De geest worstelt. Hij verlangt, hij grijpt, hij probeert vast te houden wat geen houvast biedt.

In zijn onwetendheid zoekt hij zin, zoekt hij controle, zoekt hij verklaringen. Maar wat hier gebeurt, hoeft niet verklaard te worden.

De Boeddha wees niet naar de wereld als oorzaak van ons leed, maar naar de manier waarop wij haar benaderen. De sleutel ligt niet in het veranderen van de uiterlijke omstandigheden, maar in het schouwen van de innerlijke houding die vasthoudt, verlangt en weigert te aanvaarden wat is.

Door helder te zien—door het proces van ontstaan en vergaan onbevooroordeeld te beschouwen—ontstaat wijsheid. Ouderdom, ziekte en dood verliezen hun dreiging. Ze worden zichtbaar als wat ze altijd waren: uitdrukkingen van het leven zelf.

In dat zien verdwijnt de strijd. De weerstand lost op. De geest wordt stil—niet door vermijding, maar door begrijpen.

Wanneer deze stille helderheid diep wortelt, rijpt het besef: bevrijding betekent niet dat de wereld verandert, maar dat de geest vrij wordt van verlangen, afkeer en gehechtheid. Ouderdom wordt niet langer

gevreesd, ziekte niet langer verborgen, dood niet langer geweerd. Ze verschijnen als wolken die overdrijven in de open lucht.

Dit is de bevrijding die de Boeddha onderwees: niet een bevrijding van het leven, maar een bevrijding te midden van het leven. Niet de afwezigheid van vergankelijkheid, maar de afwezigheid van strijd met wat vergankelijk is. Zo opent zich de vrede van *nibbāna* — het uitdoven van het vuur van verlangen (*taṇhā; trṣṇā*), het loslaten van de strijd (*dukkha; duḥkha*), het thuiskomen in de staat van kalmte (*upasama; upaśama*), bevrijding (*vimutti; vimukti*), en het ongeconditioneerde (*asaṅkhata; asaṃskṛta*).

Wanneer de beoefenaar zo begint te kijken (*dassana; darśana*) ¹¹⁵ verliest hij zijn vroegere betovering: de fascinatie voor verschijnselen dooft als hun veranderlijke aard (*anicca; anitya*) gezien wordt. Wat eens een dans van verschijnen en verdwijnen leek, wordt nu ervaren als een onafgebroken proces van ontbinding (*bhaṅga; id.*).

Verschijnselen tonen zich nauwelijks nog als een voltooid geheel; Ze tonen zich als broze vormen-in-beweging, die in elk moment uiteenvallen. ¹¹⁶

De beoefenaar ervaart dit uiteenvallen niet alleen in de grote processen van geboorte, ouderdom en dood, maar ook in de meest subtiele momenten van ervaring.

Een ademhaling, een gedachte, een gewaarwording — alles ontstaat en stort onmiddellijk weer in. Niets houdt stand, niets is blijvend, niets biedt steun.

Het besef van vergankelijkheid wordt scherper, intenser, en doordringender.¹¹⁷

De *yogi* ziet: deze vergankelijkheid werkt onafgebroken, zonder pauze (*santati; id.*).¹¹⁸ Niets ontsnapt eraan (*sabbe saṅkhārā aniccā; sarve saṃskārā anityāḥ*).¹¹⁹ Zelfs het moment waarop het bewustzijn haar opmerkt, is reeds aan het verdwijnen.

Dit directe inzicht in onafgebroken verval markeert de overgang naar *bhaṅga-ñāṇa*—het inzicht in ontbinding.

Wat hier opengaat, is de deur naar het zien van bestaan als een onophoudelijke beweging zonder vaste kern, zonder centrum, zonder houvast.



HOOFDSTUK 7 — BHAṅGA-ÑĀṆA

Bhaṅga-ñāṇa (bhaṅga-jñāṇa) ¹²⁰ betekent: inzicht in ontbinding. Het is een verdieping van het vorige inzicht, *udayabbaya-ñāṇa (udayavyaya-jñāṇa)*.

Wanneer de geest zich volledig opent voor het ritme van opkomst en verval, begint een nog subtieler inzicht zich te ontvouwen.

In *udayabbaya-ñāṇa* ervaart de geest helder het ontstaan en vergaan van verschijnselen—een pulseren van komen en gaan, als golven die rijzen en dalen.

Maar wanneer de aandacht zich verder verfijnt door stil, onafgebroken te observeren, verschuift het zwaartepunt. Niet langer wordt het ontstaan benadrukt; de geest wordt als vanzelf volledig gericht op het vergaan. Wat verschijnt, lijkt nauwelijks opgekomen of het is al aan het uiteenvallen.

—Een aanraking—opgelost.
Een gedachte—opgelost.
Een gevoel—opgelost.
Alles valt uiteen
in momentjes van niets.
Het lijkt alsof de werkelijkheid
geen lichaam meer heeft,
alleen maar adem.
Alleen maar verschijnen en oplossen.
Geen kern, geen basis, geen houvast. —

De beweging van verval, van oplossen, wordt nu de dominante ervaring. Niet als idee, maar als tastbare werkelijkheid in elk moment van gewaar zijn.

De Onmiddellijke Ontbinding van Alles

Wat vroeger nog als min of meer stabiel werd waargenomen—een gewaarwording, een gevoel, een gedachte, een lichamelijke sensatie—toont zich nu als iets dat op het moment van verschijnen reeds aan het uiteenvallen is. Er is geen moment van stilstand. Geen vasthouden. Geen houvast. Alles is in een staat van oplossen, van uiteenvallen, van verdwijnen.

Een tinteling op de huid—verdwenen.
Een geur in de lucht—vervlogen.
Een gedachte flitst—en lost zich alweer op.

De *yogi* merkt op hoe zelfs de subtielste indrukken geen enkel moment blijven bestaan. Verschijnselen ontstaan niet om daarna te verdwijnen—ze zijn reeds in ontbinding op het moment van verschijnen.

Zoals dauw zich in het ochtendlicht oplost, zoals mist zich verstrooit wanneer de zon oprijst—zo lossen ook alle ervaringen zich op in het moment zelf.

Wat eerder nog als samenhangend werd ervaren, valt uiteen als water dat in een waterval uiteenspat zonder enige vaste vorm.

*—Er is niets om op te staan.
Niets om op te leunen.
Geen grond.
Geen tragleuning.
Alleen het verdwijnen.
Geen leegte als metafoor,
maar als onmiddellijke ervaring.
En in die ervaring: geen angst.
Alleen doorzichtigheid.
Alleen verdwijnen.—*

Een Wereld zonder Grond

Met het inzicht in ontbinding vervaagt het vertrouwde gevoel van vastheid. De wereld, zoals ze vroeger ervaren werd—als een samenhangende, stabiele achtergrond—brokkelt af.

Wat overblijft is een stroom van oplichtende en wegstervende verschijnselen, zonder kern, zonder structuur, zonder fundament.

Geen lichaam dat vast is.
Geen geest die blijvend is.
Geen wereld die rust geeft.

Er kan een gevoel ontstaan van gewichtloosheid, alsof alles wat eens vertrouwd was, ongrijpbaar wordt.

Soms treedt desoriëntatie op, of een vlaag van onrust, wanneer het tastbare houvast zich terugtrekt. De beoefenaar ziet niet alleen het begin van verschijnselen, maar ook hun onafwendbare einde. Wat vroeger als steun diende, blijkt doorzichtig.

Maar deze ontbinding is niet vernietiging. Het is geen dreiging, geen verlies. Het is het stille onthullen van een werkelijkheid die altijd al zo was, maar door de beoefenaar niet werd gezien.

De Stilte achter de Oplossing

Te midden van deze voortdurende ontbinding ontstaat een diepe stilte. Niet de stilte van het ontbreken van geluid, maar een existentiële stilte—een stilte zonder waarnemer, zonder object, zonder greep. Alleen de helderheid van wat verdwijnt.

Geen verzet tegen wat verdwijnt.
Geen grijpen naar wat blijft.
Alleen stilte—niet als afwezigheid, maar als ruimte.

De beoefenaar leert rusten in deze stilte. Hij verliest de behoefte om vast te houden aan de veranderlijke vormen van ervaring.

*—Wat verdwijnt, neemt niets mee.
Wat zich oplost, laat niets achter.
En wat blijft, is helderheid — niet als ding,
maar als openheid.
Wat blijft, is geen fundament.
Alleen het weten:
dit valt uiteen.
Dit is niet van mij.
Dit was er nooit om vast te houden.—*

Hij leert kijken naar wat zich oplost—zonder angst, zonder verzet, zonder heimwee.

Toch is het goed te beseffen: ook de meest stille of open ervaringen, hoe ruimtelijk ook, zijn verschijnse-len.

Vormloosheid, openheid, het verdwijnen van alle objecten—ook dat zijn tijdelijke verschijningen in de stroom van bewustzijn.

Ze kunnen verwarrend veel lijken op bevrijding, maar zijn het niet: ze missen het doorzicht dat bevrijdt. Bevrijding ontstaat niet uit het verblijven in een bepaalde ervaring, maar uit het helder doorzien van wat komt en gaat, zonder verlangen, zonder gehechtheid.

En in die stilte begint iets te verzachten: de druk om te worden, om te bezitten, om te overleven.

Wat rest is openheid. Wat blijft is helderheid. Alles komt en gaat—moeiteloos.

Alles ontstaat en verdwijnt—zonder dat de *yogi* ingrijpt. Alles ontbindt zich—en de beoefenaar laat zich mee ontbinden.

Wat overblijft, is een helder gewaar zijn van verval, van het onafwendbare uiteenvallen van alles wat verschijnt. In deze doorbraak begint het zelfbeeld te eroderen. De greep op ‘ik’ en ‘mijn’ verzwakt, alsof een oud, onzichtbaar pantser stilletjes oplost.

In het inzicht van *bhañga-nāṇa* is er geen behoefte meer aan steunpunten. Geen fundament of vesting meer om te verdedigen. Alleen de transparantie van een wereld die nooit vast was, en daarom nooit vastgehouden kon worden, blijft over.

Het is hier, in deze transparantie, dat de geest voor het eerst proeft van een vrijheid die niet afhankelijk is van omstandigheden—van oorzaken en voorwaarden—maar vrij is uit zichzelf.

—*Er blijft niets over.*

En dat is vrede.—



HOOFDSTUK 8 — BHAYA-ÑĀṆA

Bhaya-ñāṇa (bhaya-jñāna) ¹²¹ betekent: het inzicht in vergankelijkheid als bedreiging.

Wanneer de geest van de beoefenaar zich geopend heeft voor het onafgebroken uiteenvallen van alles wat verschijnt (*bhaṅga-ñāṇa; bhaṅga-jñāna*), volgt nu een dieper inzicht.

De vergankelijkheid die eerder nog neutraal, bijna vanzelfsprekend waargenomen werd, krijgt nu een andere klank. Ze wordt niet enkel *gezien*, maar ook *gevoeld*—en in dat voelen ontluikt een besef dat rauw is, onontkoombaar: alles wat ik liefheb, alles wat mij dierbaar is, is onderhevig aan vergaan.

— Wat verschijnt, vergaat.
Wat me dierbaar is, vergaat.
Wat ik liefheb, vergaat.
Wat ik mezelf noem, vergaat.
Ik kan het niet tegenhouden.
Alles glipt weg,
als water tussen de vingers. —

De Ontnuchtering van Zien

Tot nu toe was het proces van inzicht kalm en verstillend: het zien van verandering, het aanvaarden van opkomst en verval, het loslaten van gehechtheid.

Maar met de verfijning van aandacht treedt een dieper, existentieel *weten* op de voorgrond: niets is te vertrouwen. Niets is blijvend. Niets kan behouden blijven. Wat verschijnt, vergaat. Wat gekoesterd wordt, verdwijnt. Wat ooit als houvast ervaren werd, wordt vloeibaar, ongrijpbaar. De geur van verse bloe-

men verwaait. De warmte van een hand wordt koud.
De stem die troostte, verstomt.

De geest ziet niet alleen de vergankelijkheid, hij voelt
haar in haar volledige onontkoombaarheid.

*—Zelfs het kijken voelt alsof het geen grond meer heeft.
Alsof ik kijk vanuit iets dat niet bestaat.
Alles beweegt, alles vervaagt, alles sterft—
Het is niet de dood die beangstigt,
maar het besef dat alles voortdurend sterft,
zonder dat ik het echt doorhad.*

Op dit punt ontstaat een diep gewaar zijn van angst
(*bhaya*). Het is geen emotionele angst zoals vrees of
paniek. Wat opkomt, is een helder inzicht in hoe be-
angstigend het werkelijk is om gehecht te zijn aan
iets dat voortdurend vergaat. De realisatie dat alles
wat als ‘thuis’ ervaren werd—lichaam, geest, ge-
dachten, gevoelens, herinneringen—geen vaste
grond biedt.

En in die gewaarwording sluipt een subtiele onrust
binnen: er is geen eiland, geen anker, geen funda-
ment dat de storm van vergankelijkheid kan trotse-
ren.

De Ontmaskering van Zekerheid

Waar de *yogi* vroeger nog schuilde achter overtuigin-
gen, herinneringen of dromen, valt nu elk denkbaar
voorwendsel weg. Alles waarin de beoefenaar hoopte
veiligheid te vinden—relaties, bezit, lichaam, kennis—
toont zich als broos, breekbaar, en finaal onhoudbaar.

Wat hij liefheeft, zal verdwijnen.
Wat hij vreest, zal verdwijnen.
Wat hij is, zal verdwijnen.

En het belangrijkste: er is niets dat hij kan doen om dit proces te stoppen. Geen kracht, geen strategie, geen geloof kan de vergankelijkheid keren. *Samsāra* toont zich hier in haar ware aard: onstabiel, onbeheersbaar, onzeker.

De zekerheid waarin de wereld zich hulde, ontrafelt zich. Wat overblijft, is een open, kwetsbare ruimte—een veld waarin niets vast te houden is, niets veilig te stellen valt.

—*Wat blijft er over om op te steunen? Niets.
Maar in dat niets opent zich iets anders:
de mogelijkheid om niets meer te hoeven vasthouden.
Geen toekomst, geen bescherming, geen controle.
Alleen een zachte bereidheid om niets te zijn.*—

Stilte te midden van Breekbaarheid

In het zien van deze radicale vergankelijkheid kan de beoefenaar aanvankelijk schrikken, terugdeinzen, zich verloren voelen.

Maar *bhaya-ñāṇa* hoeft niet beschouwd te worden als een mislukking of een terugval. Integendeel, het is een teken dat het inzicht zich verdiept, dat de werkelijkheid steeds minder door illusie gefilterd wordt.

De angst is niet het probleem; ze is het begin van bevrijdend inzicht. Als de beoefenaar blijft kijken, als hij niet vlucht, niet grijpt, niet afweert, opent zich iets

anders: een nieuwe stilte, niet de stilte van geruststelling, maar de stilte van aanvaarding.

Alles vergaat—en dat is niet verkeerd.
Alles sterft—en dat is niet tragisch.
Alles laat los—en juist daarin schuilt de vrijheid.
Wat verschijnt, verdwijnt—niet om te straffen,
niet om te vernielen, maar omdat het zo is.

De stilte die hieruit groeit, is niet het einde van leven,
maar het begin van werkelijke vrijheid: een vrijheid
die niet grijpt omdat er niets te grijpen valt.

*—Deze confrontatie is rauw. Pijnlijk. Maar onvermijdelijk.
Ze breekt het laatste geloof in houvast.
De wereld draagt niet.
Wat verdwijnt, kan geen toevlucht zijn.
Alles glipt weg.
Wat blijft,
is alleen het zien.
Alleen het inzicht.
En in dat stille gewaar zijn
ontspringt iets zachts.
Het eerste begin van overgave.—*

In het diepe gewaar zijn van vergankelijkheid als bedreiging ontmaskert de geest zijn diepste gehechtheid: de wens om te blijven, te bezitten, om te zijn.

En precies in die ontmaskering begint het loslaten—niet als daad, maar als natuurlijke rijping.

Wat dreigde als verlies, blijkt een opening.
Wat een bedreiging scheen, wordt een poort.
Wat vergaat, maakt ruimte voor het Ongeborene.



HOOFDSTUK 9 — ĀDINAVA-ÑĀṆA

Ādinava-ñāṇa (ādinava-jñāna) ¹²² betekent: inzicht in het gevaar van gehechtheid.

Wanneer de geest het onontkoombare van vergankelijkheid doorzien en doorvoeld heeft, rijpt het inzicht verder.

Wat eerst verscheen als bedreiging, wordt nu helder herkend als iets diepers: alles waaraan de beoefenaar vasthoudt, draagt het zaad van lijden in zich.

*—Alles wat ik vasthoud
—ideeën, relaties, herinneringen, overtuigingen—
begint zijn greep te verliezen.
Niet omdat ik het afwijs,
maar omdat ik zie dat het niet kan bieden
wat ik dacht dat het bood.
Er is geen vreugde te vinden
in iets dat verandert.—*

De Doorbraak van Inzicht

De beoefenaar ziet: wat ik begeer, verandert. Wat ik vrees, verandert. Wat ik koester, verandert. Wat ik 'mijzelf' noem, verandert. Elke poging om veiligheid te vinden in iets dat vergankelijk is, leidt onvermijdelijk tot teleurstelling. Wat begeerd wordt, glipt weg. Wat verdedigd wordt, brokkelt af. Wat vastgehouden wordt, veroorzaakt pijn zodra het begint te veranderen.

Een herinnering—verbleekt.

Een lichaam—veroudert.

Een naam—wordt vergeten.

Een bezit—gaat verloren.

Alles wat opgebouwd wordt, wordt weer afgebroken.
Alles wat vastgegrepen wordt, glipt uiteindelijk weg.

Wat men tracht vast te houden—lichaam, gevoelens,
gedachten, identiteiten—blijkt geen toevlucht, maar
een bron van lijden (*dukkha*; *duḥkha*).

En de *yogi* ziet nu: het lijden ligt niet in het verdwijnen
zelf, maar in de poging om het verdwijnen te ontken-
nen.

De Aard van Gehechtheid

Gehechtheid is geen abstract begrip. Het is de heel
concrete neiging om zich vast te klampen aan wat we
verlangen, en om af te weren wat we vrezen.

Maar beide—verlangen en afkeer—rusten op de illu-
sie dat er iets is dat we kunnen vasthouden.

Nu de geest helder ziet dat alles verandert, dat niets
blijft, dat niets echt ‘van ons’ is, verliest gehechtheid
zijn vanzelfsprekendheid.

—*Er is geen licht in wat ik begeer.
Geen vrijheid in mijn afkeer.
Alles wat ik probeer te bezitten,
verliest zijn glans en wordt zwaar.
Alles wat ik verdedig, begint te wegen.
Ik zie dit, en keer me er van af.
Niet uit afkeer, maar uit doorzicht.*—

Wat eerst aantrekkelijk leek, toont zijn schaduwzijde.
Wat eerst begeerlijk was, blijkt broos, instabiel, onbe-
trouwbaar.

In wat ik wil behouden, schuilt verlies.
In wat ik wil beschermen, schuilt verval.
In wat ik 'mijzelf' noem, schuilt ontbinding.

Er ontstaat een zekere verzadiging in de beoefenaar: een gevoel van leegte, van zinloosheid in het herhalen van steeds hetzelfde patroon. De schoonheid van *samsāra* begint af te brokkelen. Wat vroeger begerlijk leek, lijkt nu tanend.

Het inzicht van de *yogi* verdiept zich: gehechtheid is niet enkel vruchteloos, ze is gevaarlijk. Ze bindt de beoefenaar aan iets dat per definitie niet kan waargemaakt worden.

Zoals een schipbreukeling zich vastklampt aan een zinkend stuk hout, zo probeert de *yogi* steun te vinden in vergankelijke verschijnselen. Niet de dingen veroorzaken lijden, maar het zich hechten aan wat niet blijvend is. Het lijden schuilt niet in de wereld, maar in de poging haar als toevlucht te gebruiken.

De Opluchting van Loslaten

Wanneer de beoefenaar dit gevaar begint te zien, ontstaat er geen spoor van cynisme, geen zweem van wanhoop. Er rijst eerder een stille opluchting: het besef dat er niets is om te grijpen, niets om vast te houden, niets om te verdedigen.

Wat verschijnt, verschijnt.
Wat verdwijnt, verdwijnt.
En in dat zien groeit ruimte.

*—De wereld blijft bestaan.
Maar mijn geloof erin dooft.
Niet als haat. Niet als verzet.
Gewoon: ik zie het.
Wat ik wilde bezitten,
verliest zijn betekenis.
Het hoeft niet meer.
Ik zie het gevaar niet uit angst.
Ik zie het omdat het waar is.
Dit houdt niet stand.
Dit draagt het zaad van lijden.
Ik laat het gaan. —*

Het gevaar van gehechtheid wordt niet overwonnen door strijd, maar door inzicht. Door helder te zien dat niets, maar dan ook niets, kan bieden wat de *yogi* verlangt—volledige, blijvende bevrediging.

Wat ik vasthoud, bindt mij.
Wat ik loslaat, maakt mij vrij.

Er voltrekt zich een innerlijke verschuiving: van verlangen naar verzadiging, van zoeken naar vinden, van gehechtheid naar helderheid. Deze helderheid ontstaat precies op het moment dat het nadeel (*ādīnava*) van gehechtheid volledig doorzien wordt.

Ādinava-ñāṇa is het moment waarop de beoefenaar begrijpt dat ware vrijheid niet ligt in het vinden van het juiste object van verlangen, maar in het doorzien van verlangen.

Niet door te verloochenen, niet door te onderdrukken, maar door stil te zien hoe verlangen altijd gericht is op iets wat nooit standhoudt.

En daarin begint de geest zichzelf los te weken—
moment-na-moment—uit het net van gehechtheid.

*—Er is niets dat ik moet vinden.
Niets dat ik moet worden.
Wat ik begeerde, verdwijnt.
Wat ik zocht, blijkt leeg.
En wat overblijft,
is eenvoud.
Een stil weten:
vrij ben ik niet door te hebben,
maar door niets vast te houden.—*



HOOFDSTUK 10 — NIBBIDĀ-ÑĀṆA

Nibbidā-ñāṇa (nibbidā-jñāṇa) ¹²³ betekent: het inzicht in verzadiging en afwending. *Nibbidā* is het subtiële loslaten van gehechtheid door helder inzicht.

Wanneer de geest het gevaar van gehechtheid helder heeft doorzien, verdiept het inzicht zich verder. Wat ooit aantrekkelijk leek, verliest zijn glans. Wat eens nagejaagd werd, roept geen verlangen meer op. Niet uit afkeer (*paṭigha*; *pratigha*) of bitterheid, maar uit een diep doorvoeld weten dat wat verschijnt geen werkelijke bevrediging schenkt. Het biedt niet wat de beoefenaar hoopte te vinden.

*—Ik hoef niets meer te verwachten van wat verschijnt.
Ik hoef het niet te verbeteren, niet te behouden,
niet te begrijpen.
Het is genoeg.
Wat ik zocht, is hier niet te vinden.
En dat weten is rustgevend.—*

De Eenvoud van Verzadiging

Wat de geest nu ervaart, is geen dramatische afwijzing van de wereld. Er is geen strijd, geen weerstand. Alleen een stille, eenvoudige verzadiging: ik heb genoeg gezien.

De verschijnselen blijven verschijnen. Het leven stroomt voort. Maar de geest kijkt, en verlangt niets meer van wat hij ziet.

Wat de beoefenaar zocht, vindt hij hier niet. Wat hij verlangde, verliest zijn aantrekkingskracht. Wat hij dacht nodig te hebben, blijkt leeg.

Wat vroeger begeerlijk leek, wordt nu herkend als leeg, onbevredigend en zonder blijvende waarde. Soms rijst er teleurstelling op—niet enkel over het wereldse bestaan, maar ook over de eigen meditatie-inspanning. Een verlangen om even los te laten, om niets meer te hoeven.

*—De flow van ervaringen blijft stromen.
Lichamelijke gewaarwordingen, gedachten,
stemmingen—ze komen en gaan.
Maar de geest neemt afstand.
Geen honger meer.
Geen zoeken meer.
Geen ik dat nog iets wil
van wat verschijnt. —*

Nibbidā is geen verwerping. Het is geen haat tegen het wereldse. Het is een vanzelfsprekende terugtrekking uit datgene waarin de geest geen toevlucht meer ziet.

Zoals een vogel hoger stijgt wanneer de lucht lichter wordt, zo wendt de geest zich af van de zwaarte van gehechtheid, van de vermoeiende herhaling van verlangen en teleurstelling.

Geen honger meer.
Geen dorst meer.
Alleen helderheid—en rust.

De Afwending Zonder Afkeer

De afkeer die ontstaat, is geen weerzin, geen afwijzing. Het is het heldere inzicht dat verder zoeken geen zin meer heeft. Niet uit vermoeidheid, maar uit doorzien.

Wat verschijnt, vergaat.
Wat begeerd wordt, veroorzaakt spanning.
Wat verdedigd wordt, brengt verlies.

En zo wendt de geest zich af—niet uit afkeer, niet met geweld, maar met de vanzelfsprekende helderheid van wat geen waarde meer heeft.

*—Het is alsof het verlangen zelf moe geworden is.
Alsof de grijphand van het ik zijn kracht verliest.
Wat rest, is een zacht loslaten.
En in dat loslaten, keert de geest
zich naar binnen.
Weg van het object,
naar de bron van het zien.—*

Er ontstaat een zachte terugtrekking: weg van het verlangen naar zintuiglijk genot. Weg van het grijpen naar vormen, naar structuren, naar lineages. Weg van het vasthouden aan identiteit.

Geen afkeer.
Geen oordeel.
Alleen afwending—geboren uit helderheid.

De Stilte die Overblijft

Met het inzicht in *nibbidā* keert de geest terug naar zichzelf. Niet als een ‘zelf’ dat verdedigd moet worden, maar als een open veld van gewaar zijn waarin niets meer nagestreefd hoeft te worden.

Wat overblijft, is stilte— niet de stilte van vermoeidheid, maar de stilte van verzadiging. Een stilte die niets wil, niets zoekt, niets nodig heeft.

Er is niets dat de beoefenaar nog verlangt.
Er is niets dat hij nog vreest.
Er is alleen deze open ruimte—vrij, helder, onbevangen.

In deze fase ontspant de geest zich in zijn eigen transparantie. Er is geen 'ik' dat iets moet bereiken. Geen pad dat nog afgelegd moet worden.

Alleen aanwezigheid bij wat is—zonder gehechtheid, zonder verlangen, zonder weerstand.

*— Wat ik zocht, vond ik hier niet.
Wat ik hoopte vast te houden, bleek leeg.
Wat ik dacht nodig te hebben, loste zich op.
En nu blijft er slechts één verlangen over:
vrij te zijn van elk verlangen. —*

Wat geen bevrediging biedt, wordt vanzelf losgelaten.
Wat geen fundament heeft, wordt niet langer gedragen. Wat overblijft, is een diepgaande stilte—en de mogelijkheid tot bevrijding.

En in die aanwezigheid rijpt een stille beweging: geen honger, geen zoeken—maar een neigen naar vrijheid. Niet om iets toe te voegen, maar om alles te laten vallen wat nog bindt.



HOOFDSTUK 11 — MUÑCITUKAMYATĀ-ÑĀṆA

Muñcitukamyatā-ñāṇa (*muñcitukāmyatā-jñāṇa*) ¹²⁴ betekent: het verlangen naar bevrijding—de wens van de beoefenaar om volkomen vrij te zijn van gehechtheid en 'worden' (*bhava*; *id.*), als resultaat van helder inzicht in de aard van de verschijnselen.

Wanneer de *yogi* tot verzadiging gekomen is en zich afgewend heeft van datgene wat hij voorheen nastreefde, ontstaat een nieuwe beweging. Geen verlangen naar werelds genoeg meer, geen zoeken naar vergankelijke vreugde, maar een diep, stil verlangen: vrij te zijn.

—Ik zie hoe alles wat verschijnt, verdwijnt.
Hoe alles wat ik vasthoud, mij bindt.
Hoe alles wat ik begeer, mij wegleidt van vrijheid.
En er rijst een diep verlangen—
niet om iets te bereiken,
maar om los te komen
van alles wat bindt.—

Dit is *muñcitukamyatā-ñāṇa*—het inzicht waarin de wens ontstaat om alle bindingen los te laten.

Het Zuivere Verlangen

Anders dan het verlangen dat de geest vroeger dreef—het verlangen naar bezit, naar succes, naar identiteit—is dit verlangen transparant, zonder hebzucht, zonder verzet.

Het is een verlangen dat zich niet naar iets toe beweegt, maar zich losmaakt van alles wat vasthoudt. Niet het willen van 'meer', maar het willen loslaten van alles.

De beoefenaar verlangt naar vrijheid zoals een vogel verlangt naar de open hemel, zoals een rivier verlangt naar de zee: niet uit onvrede, maar uit de natuurlijke stroom van zijn eigen aard.

— *Wat mij verbindt, wil ik laten gaan.
Wat mij bindt, wil ik loslaten.
Wat mij tegenhoudt, wil ik doorzien.
Niet om iets te worden,
maar om niets meer hoeven te zijn.
Om vrij te zijn
in de stroom van het Ongeborene.* —

In deze fase wordt *samsāra* niet langer begrepen als een concept of leer, maar als de directe en tastbare werkelijkheid. Het telkens opnieuw ontstaan en vergaan, de onophoudelijke cyclus van worden en verval, wordt van binnenuit doorleefd.

Wat nog bindt, wil de beoefenaar loslaten.
Wat nog kleeft, wil hij achterlaten.
Wat nog vasthoudt, wil hij laten gaan.

Dit verlangen is geen onrustige drang. Het is een stille rijping van inzicht: dat alleen waar niets meer vastgehouden wordt, ware vrede gevonden kan worden.

Dit is het moment waarop de beoefenaar voelt: genoeg. Niet uit moedeloosheid, maar uit helder doorzicht. Er is geen verlangen meer om deel te nemen aan wat lijden voortbrengt. De *yogi* keert zich niet af met afkeer, maar met stille vastberadenheid. Loslaten wordt vanzelfsprekend.

— *Niets meer na te jagen.
Niets meer te verdedigen.
Geen noodzaak om nog iets toe te voegen.*

*Alleen dit stille inzicht:
het verlangen is stilgevallen.
Wat overblijft, is de bereidheid om los te laten
zonder verwachting, zonder terugblik. —*

De Volwassenheid van het Pad

Muñcitukamyatā markeert een diep punt van maturiteit op de innerlijke weg.

De beoefenaar zoekt niet langer verlichting als een ideaal, als een trofee, als een prestatie. De geest verlangt eenvoudigweg alles los te laten — alles wat vastgehouden werd, alles wat nog als ‘mij’ of ‘mijn’ wordt gezien.

Geen wereld meer zoeken. Geen identiteit meer verdedigen. Alleen de vrijheid toelaten die zich opent wanneer gehechtheid wegvalt.

De geest keert zich niet af uit bitterheid. Hij laat los uit helder inzicht. Wat wordt achtergelaten, is geen verzaking, maar een schouwen van de werkelijkheid zoals ze is.

Langzaam rijpt een innerlijke vastberadenheid: om niets meer te willen worden, niets meer te willen vasthouden, niets meer te willen beschermen.

Geen pad meer om te volgen.

Geen plaats meer om te bereiken.

Alleen het verlangen om alles los te laten — niet om iets te verkrijgen.

*—Ik hoef niets meer toe te voegen.
Niets meer vast te houden.*

*Geen zelf meer te beschermen.
Geen ervaring meer te zoeken.
Alleen deze eenvoud:
het verlangen om vrij te zijn.
Het verlangen om niets te zijn. —*

Het verlangen groeit bij de *yogi* om alles los te laten en zich open te stellen voor het ongeboorene (*ajāta*; *id.*), het ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*)—het verlangen naar de ultieme vrijheid die zonder voorwaarden (*paccayā*; *pratyayāḥ*) is.

De Stilte van Loslaten

In deze fase wordt het pad smal en stil. De *yogi* keert zich naar binnen, niet als vlucht, maar als thuiskomst. Er is geen hunkering meer naar uiterlijke verschijnselen, geen hoop meer op vrede van buitenaf.

Wat verschijnt, wordt niet meer begeerd.
Wat verdwijnt, wordt niet meer betreurd.
Wat overblijft, is de stilte van een verlangen dat niets zoekt—behalve het vrij zijn van zoeken.

Het verlangen om los te laten is de laatste, subtiële beweging van de beoefenaar voor hij tot volledige gelijkmoedigheid komt.

Geen strijd meer tegen het bestaan. Geen weigering van de stroom der dingen. Alleen de stille overgave aan het niet-grijpen, waarin de altijd vrije ruimte vanzelf onthuld wordt. Niet meer streven naar bevrijding. Maar toestaan dat bevrijding zichzelf onthult en ontvouwt.

—Er blijft niets over om te beschermen.

*Geen zelf meer om te verdedigen.
Alleen het verlangen om los te laten.
Niet als doel, maar als roep.
Niet als streven, maar als rijping.
En in die rijping:
de stilte van inzicht.
De bereidheid om alles wat verschijnt
te laten komen en gaan,
zoals het zich aandient—*



HOOFDSTUK 12 — PAṬISAṆKHĀ-ÑĀṆA

Paṭisaṅkhā-ñāṇa (*pratisaṅkhyā-jñāna*) ¹²⁵ betekent: het inzicht van diepgaand (her)observeren, (her)overwegen en contempleren.

Wanneer de *yogi* het verlangen naar bevrijding heeft laten rijpen, wordt hij stil en aandachtig. Niet langer gedreven door zoeken of verlangen, keert hij zich nu naar binnen met een helder en diepgaand onderzoek: wat houdt mij nog vast? Wat verhindert bevrijding?

*— Is hier nog gehechtheid? Is hier nog illusie?
Waar zit nog subtiele identificatie?
Wat wordt nog beschermd?
Waar is er nog grijpen,
nog hopen,
nog zoeken?
En vooral:
kan ik ook dit loslaten? —*

De Fijnzinnigheid van Onderzoek

In deze fase is de beoefenaar scherp en onbevangen. Hij laat zich niet langer meeslepen door *saṅkhāra*'s (*saṃskāra*'s) van verlangen en afkeer.

Er is alleen een stille, onbevooroordeelde aandacht die alles wat verschijnt onderzoekt.

Een gedachte—waar komt zij vandaan?
Een gevoel—wat houdt haar in stand?
Een herinnering—creëert die nog binding?

De *yogi* onderzoekt niet met analyse of redenering, maar met direct inzicht. Alles wat opkomt, wordt ge-

zien in relatie tot de voorwaarden die het doen ontstaan. Elk verschijnsel wordt gewogen: leidt dit tot hechting (*upādāna*; *id.*), of tot loslaten (*vossagga*; *vi-sarga*)? Is hier nog gehechtheid? Is hier nog identificatie? Wat verschijnt, wordt onderzocht. Wat bindt, wordt herkend. Wat blijft, wordt aanschouwd.

—Een gedachte komt op. Ik zie haar.

Ik voel haar impact.

Ik merk het neveneffect.

En ik onderzoek:

is dit nodig?

Is dit waar?

Is dit vrij?

En steeds opnieuw: loslaten.

Steeds opnieuw: verder kijken.

Steeds opnieuw: dieper vertrouwen.—

De beoefenaar kijkt terug op het pad dat reeds is afgelegd—van het eerste inzicht in *nāma-rūpa* tot het verlangen naar bevrijding.

Deze her-observatie (*paṭisaṅkhā*; *pratisaṅkhyā*) is geen herhaling, maar een verfijnde verankering in wijsheid. Zoals een muzikant zijn instrument stemt om zuiver te klinken, stemt de *yogi* nu zijn aandacht af op de subtiele trillingen van de geest: niets grijpen, niets verwerpen, slechts helder aanwezig zijn.

De Stilte van Heldere Bevraging

Dit onderzoek is niet rusteloos. Het is geen jagen naar fouten of tekortkomingen. Het is een stille, zorgvuldige bevraging—helder, nuchter, onbevangen.

Waar klampt de beoefenaar zich nog aan vast? Waar droomt hij nog? Waar hoopt hij nog op?

De geest stelt geen vragen om antwoorden te verkrijgen, maar om de wortels van hechting bloot te leggen. Niet als zelfbeschuldiging, maar als helder zien.

Deze gedachte—is die vrij?

Deze emotie—bindt die nog?

Deze beweging van verlangen—waarop rust die?

Zo wordt het inzicht scherper, dieper, zuiverder. Wat nog rest aan gehechtheid, wordt niet langer verdedigd of ontkend.

Het wordt eenvoudig gezien, direct gezien, in het licht van helder bewustzijn—en daardoor verliest het zijn kracht. Alles wat doorzien wordt zoals het is, verliest zijn greep.

—De beoefenaar rust niet. Niet uit onrust, maar uit ijver.

*Als een boeddhistische chirurg snijdt hij door illusie,
door gewoonte, door conditionering.*

*Niet om te vernietigen,
maar om te bevrijden.*

*Alles wat nog kleeft,
wordt losgemaakt. —*

In deze fase beseft de *yogi*: er is geen sluipteg meer. Geen verborgen deur naar bevrijding, geen *shortcut* die het werk van direct zien vervangt. Geen toekomstbeeld meer waarin vrede nog te vinden valt.

Er is ook geen vluchtweg. Niet naar ervaringen, niet naar herinneringen, niet naar ideeën over verlichting. Alles wat opkomt als uitweg, wordt meteen doorzien als een nieuwe vorm van versluiering. Als een echo van het oude verlangen.

Zelfs de hoop op rust buiten dit moment wordt als misleiding herkend. Er is geen andere plek om te verblijven dan hier. Geen ander moment om wakker te zijn dan nu.

Elke stap draagt het geheel. Elke ademhaling is het pad. Niet in een poëtische zin, niet als beeldspraak, maar als feitelijke realiteit: de hele Dhamma ligt vervat in deze ademhaling, in dit zien, in dit niet-grijpen.

De *yogi* begrijpt: er is niets dat bereikt moet worden buiten dit onmiddellijke inzicht. Wat verschijnt, verschijnt. Wat verdwijnt, verdwijnt. Wat overblijft, is het directe inzicht in vergankelijkheid en leegte. Helderheid—zonder grijpen, zonder centrum.

En zo versmelt pad en doel, inzicht en aanwezigheid, meditatie en werkelijkheid tot één geheel: een stil, niet-grijpend bewustzijn dat niets meer hoeft te worden om volledig te zijn.

Het Natuurlijke Loslaten

Door dit gedreven onderzoek verliest de *yogi* geleidelijk al zijn gehechtheden. Niet door strijd. Niet door onderdrukking.

Maar door het stille, onbevooroordeelde zien van de vergankelijke, onbevredigende, zelfloze aard van alles wat verschijnt. Wat vergankelijk is, laat de beoefenaar los. Wat onbevredigend is, laat hij gaan. Wat geen zelf heeft, houdt hij niet meer vast.

De meditatie wordt eenvoudiger, maar tegelijk verfijnder. Zoals een bloem zich opent in het ochtendlicht, opent de *yogi* zich voor bevrijding zonder enig stre-

ven. Wat eerder werd gezien, wordt nu dieper doorgrond; wat eerder werd losgelaten, valt nu moeiteloos weg.

Deze fase is als het wieden van de laatste wortels in een geploegd veld. Geen geweld, geen haast. Alleen aandacht, helder inzicht en een stille toewijding aan wat waar is (*sacca; satya*). ¹²⁶

*—Niets mag blijven kleven.
Niets mag zich onttrekken aan het licht van inzicht.
Want alles wat blijft hangen,
zal lijden blijven veroorzaken.
En dus: mild, vastberaden, oplettend:
loslaten, loslaten, loslaten.—*

Wat rest, mag verdwijnen. Wat blijft, wordt in vrijheid gedragen.

In *paṭisaṅkhā-ñāṇa* voltooit de *yogi* zijn zuivering. Wat rest is een stille gereedheid. Een zachte bereidheid om niets meer te grijpen, niets meer te behouden, niets meer te beschermen. En zo rijpt de geest van de beoefenaar tot volkomen gelijkmoedigheid.

Geen moeten meer. Geen zoeken meer. Alleen nog klaar zijn—klaar om los te laten.



HOOFDSTUK 13 — SAṅKHĀRUPEKKHĀ-ÑĀṆA

Saṅkhārupekkhā-ñāṇa (*saṅskāropekṣā-jñāna*) ¹²⁷ betekent: inzicht in het gelijkmoedig beschouwen van geconditioneerde verschijnselen.

Wanneer de *yogi*, door diepgaand onderzoek, helder gezien heeft wat nog bindt, en stilzwijgend heeft losgelaten wat losgelaten moest worden, verdiept de stilte zich in dit inzicht. Er blijft niets meer over dat grijpt, niets meer dat duwt of trekt.

Wat verschijnt, verschijnt. Wat verdwijnt, verdwijnt. En de *yogi* ziet—helder, gelijkmoedig, onaangedaan.

*—De adem komt. De adem gaat.
Een gedachte flitst op.
Een gevoel trekt door het lichaam.
Een herinnering komt voorbij,
en verdwijnt weer.
De yogi ziet. Stil. Gelijkmoedig.
Niet koud, maar kalm.
Niet afstandelijk, maar vrij.—*

De Stilte van Gelijkmoedigheid

Nu is er geen verlangen meer om te veranderen wat verschijnt, noch om vast te houden wat verdwijnt. Er is een stille, diepgewortelde aanvaarding van het proces zoals het is: ontstaan en vergaan, opkomen en uiteenvallen, zonder begin, zonder einde.

Een gedachte verschijnt—en wordt gezien. Een gevoel manifesteert zich—en wordt losgelaten. Een geëvenwicht rijst op—en wordt aanschouwd.

De geest grijpt niet meer naar vreugde, noch duwt hij verdriet weg. Er is een kalme openheid waarin alles mag komen en gaan.

Zonder keuze.
Zonder voorkeur.
Zonder inmenging.

—*Er is niets om te worden.
Niets om te behouden.
Niets om te verbeteren.
Alleen dit: het stromen van ervaring.
En daarin rust de geest.
Niet uit gemak, maar uit wijsheid.
Niet uit onverschilligheid, maar uit vrijheid.*—

En juist in deze stilte wordt iets verfijnd zichtbaar—niet enkel *wat* verschijnt, maar ook *hoe* het denken betekenis geeft aan wat verschijnt.

Nu het *grijpen* is weggevallen, wordt ook het *benoemen* zichtbaar. Hoe de geest nog subtiel vorm geeft, zelfs aan wat hij loslaat—en hoe de *leegte* zich daarin opent.

Wat verschijnt, verschijnt in gewaar zijn.

Wanneer de *yogi* tot rust komt en met open aandacht kijkt—eerst naar zichzelf, dan naar de vormen die zich voortdurend presenteren—wordt iets eenvoudig zichtbaar: de dingen verschijnen zoals ze zijn, onaan geraakt door oordeel of verhaal.

De vorm, de klank, de geur, de gedachte—ze worden *ervaren*. Elke ervaring is eenvoudig, direct. ¹²⁸ Maar

wat de *yogi* ermee *doet*, hoe hij ze benoemt, interpreteert of vasthoudt: dat is wat geconditioneerd is.

De betekenis die de beoefenaar eraan geeft, is een *conceptuele voorstelling* (*paññatti*; *prajñapti*)¹²⁹ — voortkomend uit zijn *perceptie* (*saññā*; *saṃjñā*)¹³⁰ die herkent (of meent te herkennen), vergelijkt en benoemt op basis van herinnering, verlangen of vrees.

Wanneer dit onderscheid helder wordt, opent zich bij de beoefenaar een glimp van *leegte* (*suññatā*; *śūnyatā*)¹³¹: hij ziet dat de dingen ‘leeg’ zijn van een vaste, inherente betekenis—‘leeg’ van een zelfstandig bestaan buiten het gewaar zijn waarin ze verschijnen.

Anders gezegd: de dingen zijn in werkelijkheid niet ‘dit’ of ‘dat’—tot het moment dat zijn denken ingrijpt en ze zo noemt, interpreteert of vasthoudt.

En precies in dat doorzien, in die stilte vóór het denken een aanvang neemt, ontwaakt de *yogi*—niet morgen, niet elders, maar hier en nu, in de onschuld van puur gewaar zijn.

Het Doorzien van Saṅkhāra's

Saṅkhāra (*Skt. saṃskāra*) verwijst naar de geconditioneerde verschijnselen—alles wat ontstaan is uit oorzaken en voorwaarden en daarom onderhevig aan verandering en vergaan.

In deze fase worden alle *saṅkhāra*'s aanschouwd zoals ze zijn: vergankelijk, onbevredigend, zonder blijvend zelf. Er is geen verwarring meer.

Wat ontstaat, doet dat overeenkomstig een multitude aan oorzaken en voorwaarden. Hetzelfde geldt voor wat vergaat.

En de *yogi* kijkt—zonder te grijpen, zonder af te weren, zonder zichzelf te verliezen.

Zoals golven op de oceaan komen en gaan, zoals wolken door een stille lucht drijven—zo beweegt alles wat geconditioneerd is voorbij. De geest, geworteld in gelijkmoedigheid, aanschouwt slechts wat komt en gaat.

—Zelfs deze stilte is ontstaan.
Zelfs deze helderheid is geconditioneerd.
En toch: geen haast. Geen zoeken.
Geen weerstand.
De *yogi* weet:
zolang er nog iets opkomt, is er *samsāra*.
Maar hij is niet meer gehecht.
Wat rest is: alleen kijken.
Alleen zijn. —

Ook het meest stille gewaar zijn—het meest open veld van ervaring—komt en gaat. Ontstaat en vergaat.

Pas wanneer het hart niets meer vasthoudt—zelfs geen ervaring van stilte—wordt het werkelijk vrij. Niet verblijven, maar doorzien. ¹³² Niet rusten in gewaar zijn, maar ontwaken uit gehechtheid.

De Kalmte voor de Doorbraak

In *saṅkhārupekkhā-ñāṇa* bereikt de geest een verfijnde staat van kalmte en helderheid. Er is geen strijd meer met het leven zoals het verschijnt—geen verzet

meer tegen wat ontstaat en vergaat. Geen jacht op ervaringen. Geen weerstand tegen de vergankelijkheid van dingen. De geest is als een heldere spiegel: alles wordt weerspiegeld, niets wordt vastgehouden. Er is louter aanwezigheid—stil, helder, vrij.

Wat komt, mag komen.

Wat gaat, mag gaan.

Alleen: wat wil blijven, blijft niet.

En precies in deze stille gelijkmoedigheid bereidt de *yogi* zich voor op de grote wending, de stille ommekeer, de kanteling naar bevrijding—niet als prestatie, maar als natuurlijk gevolg van zien zonder grijpen.

In deze kalme openheid sterven de laatste neigingen tot gehechtheid uit.

Wat rest, is stilte. Een stilte die niets meer vraagt, niets meer zoekt, niets meer wil behouden.

—Dit is de stilte die niets vraagt.

Geen antwoord, geen richting, geen vorm.

*Alleen de ruimte waarin alles verdwijnt,
en niets nog hoeft te blijven.—*

De geest van de beoefenaar rust in zijn eigen helderheid. En in die rust opent zich een poort—stil, niet opvallend, maar wijd.

Een Stille Volharding

In deze fase wordt de meditatie eenvoudig, maar tegelijk uiterst verfijnd. De beoefenaar leeft in stille volharding—niet vanuit begeerte (*lobha*; *id.*), maar vanuit

zuivere intentie (*chanda; id.*).

Er is geen jagen meer op bijzondere bewustzijnsstaten. Geen gehechtheid aan ervaringen. De geest heeft geleerd te vertrouwen op het proces, en weet dat bevrijding zich niet ontvouwt uit *doen*, maar uit *loslaten*.

Wat blijft, is een kalme helderheid die geen bevestiging meer zoekt. Een diep vertrouwen in het ongeconditioneerde (*asaṅkhata; asaṃskṛta*).

—Niets dringt zich op. Niets wordt verworpen.
Alles mag komen. Alles mag gaan.
En wat blijft, is helderheid. En stilte.
En het weten: dit is de drempel. naar bevrijding—



HOOFDSTUK 14 — ANULOMA-ÑĀṆA

Anuloma-ñāṇa (anuloma-jñāṇa) ¹³³ betekent: het inzicht in volledige overeenstemming met de *Dhamma*.

Wanneer de *yogi* zich volledig losgemaakt heeft van verlangen, afkeer en gehechtheid, en gelijkmoedig aanwezig is bij het komen en gaan van de verschijnselen, ontstaat een subtiele, stille wending.

— *Er is niets meer dat tegenwerkt.
Geen twijfel meer,
geen verwachting,
geen terughoudendheid.
De geest is stil geworden, transparant.
Wat komt, komt.
Wat gaat, gaat.
En alles beweegt zich als vanzelf
naar loslaten toe.*—

Er is niets meer om te bevechten. Niets meer om te verbeteren. De geest van de *yogi* beweegt zich automatisch in overeenstemming (*anuloma; id.*) met de *Dhamma-stroom*.

De Stille Overgave

Anuloma betekent ‘in dezelfde richting’, ‘meegaand’, ‘in harmonie’. De *yogi* is niet langer een afzonderlijk centrum van willen en streven.

Hij heeft opgehouden zich te verzetten tegen de natuurlijke stroom van ontstaan en vergaan.

Zoals een blad dat zacht meedrijft op een rivier, zoals een wolk die zonder weerstand de wind volgt—zo

drijft de *yogi* nu in complete overeenstemming met de waarheid.

Er is geen gevoel meer van 'ik *moet* loslaten', geen gevoel van 'ik *moet* dit bereiken'. Het loslaten gebeurt spontaan, moeiteloos, als vanzelfsprekend.

Wat verschijnt, verschijnt.

Wat verdwijnt, verdwijnt.

En de geest rust—helder, stil, open.

Het Vallen van de Laatste Sluiers

Anuloma-ñāṇa markeert het ogenblik waarop de *yogi* alle voorbereiding voltooid heeft. De Vijf Hindernissen (*pañca nīvaraṇāni*; *id.*) zijn verdwenen. De tien ketens (*saṃyojanāni*; *id.*) zijn tot in hun kleinste vezels blootgelegd en vernietigd.

Wat overblijft is een transparante helderheid—een geest die niets meer tussen zichzelf en de werkelijkheid plaatst.

—*De geest weet dat hij niets meer moet doen.*

Er valt niets meer te bereiken.

Niets meer te begrijpen.

Niets meer te willen.

Alles is gezien.

Alles is losgelaten.

Wat overblijft, is stilte.

En die stilte draagt het inzicht. —

Er is geen angst meer.

Geen hoop meer.

Geen verwachting meer.

Alles wat verscheen als begerenswaardig,
alles wat gevreesd werd,
alles wat vastgehouden werd,
is nu doorzichtig geworden
—als dauw in de ochtendzon.

De geest is stil, zonder hardheid.
Open, zonder verwachting.
Aanwezig, zonder doel.

En deze stille, moeiteloze aanwezigheid opent de
deur naar het Ongeborene (*ajāta; id.*).

De Natuurlijke Bereidheid

Anuloma-ñāṇa is niet iets dat de geest van de *yogi*
fabriceert. Het is geen resultaat van inspanning, maar
het ontvouwen als een natuurlijke rijping.

De geest is als een veld waarin
niets meer gezaaid wordt,
niets meer verdedigd wordt,
niets meer verlangd wordt.
Geen ik meer dat iets wil.
Geen ik meer dat iets wordt.
Alleen openheid.

In deze openheid gebeurt niets—en juist daarom kan
het zich ontvouwen.

—Geen inspanning meer. Geen zoeken. Geen wachten.
Alleen een stille overgave aan de Dhamma.
En in die overgave: klaar zijn.
Niet als prestatie,
maar als ontvankelijkheid.
Wat komt, mag komen.—

De poort staat open.
De drempel is bereikt.

De *yogi* is klaar om de stroom van 'worden' achter zich te laten. Wat volgt is geen ervaring, geen prestatie, geen doel dat bereikt wordt.

Wat volgt, is het kantelen van *zijn*—uit de stroom van het geconditioneerde, in de open ruimte van het Ongeborene.

Een Onwrikbare Afstemming

In deze fase ontstaat een diep gevoel van samenhang. Wat eerder nog gefragmenteerd en moeizaam leek, valt nu stil samen.

De meditatie is niet langer geforceerd, maar natuurlijk.

Zoals een bergbeklimmer die, na een lange tocht, de top van de berg nadert en het dal aan de overzijde ziet liggen—zo voelt de geest de nabijheid van bevrijding.

Hoewel het nog geen volledige bevrijding is, is de nabijheid ervan voelbaar, gedragen door een stille helderheid en een diep vertrouwen.

De *yogi* leeft niet langer in verwachting; hij leeft in het *weten* dat bevrijding nabij is.



DEEL III - DE DOORBRAAK NAAR HET ONGEBORENE

Wanneer het inzicht tot rijpheid gekomen is, wanneer de *yogi* zich bevrijd heeft van gehechtheid, verlangen en afkeer, en in volkomen gelijkmoedigheid rust bij wat verschijnt en verdwijnt, komt het pad tot ontvouwing.

—*Er valt niets meer te verlangen.
Niets meer te bevechten.
Alleen deze stilte—
klaar om te breken,
zonder dat iemand
haar breekt.*—

Deze derde fase is niet meer gericht op het waarnemen van *saṅkhāra*—het geconditioneerde—maar op het loslaten ervan.

—*Geen golf die oprijst. Geen golf die breekt.
Alleen de oceaan die zichzelf vergeet.*—

Wat zich hier voltrekt, ligt buiten de stroom van ontstaan en vergaan. Dit slaat niet meer op ervaring, maar op transformatie—een kanteling van *zijn*.

De sluier die het directe zien van *Dhamma* verhulde, wordt nu doorbroken. Niet in theorie, niet in meditatie, maar als onmiddellijke realisatie. De *yogi* raakt datgene wat niet geboren wordt, niet verandert en niet sterft. Het Ongeborene, het Ongeconditioneerde.

Tatiya Nibbāna Sutta: ¹³⁴

• *Atthi bhikkhave ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkha-
taṃ... — Er is, monniken, het niet-geborene, het niet-*

gewordene, het niet-geschapene, het niet-geconditioneerde... ५

Deze fase is geen pad in de gewone zin. Er valt niets meer te ontwikkelen. Alleen de volledige ontvankelijkheid voor een transformatie die niet langer uit voorwaarden ontstaat. Hier is het werk van de *yogi* beëindigd.

Wat nu rest, is de overgave aan wat tijdloos is.

*—Geen hand die grijpt. Geen geest die zoekt.
Alleen de ruimte waarin niets meer hoeft. —*

Hier ontvouwt zich het terrein van de laatste vier inzichten:

Gotrabhū-ñāṇa (*gotrabhū-jñāna*)—De kanteling van de geest naar het bovenwereldse (*lokuttara*). De *yogi* verlaat de kringloop van *samsāra*. Er is geen terugkeer meer.

Magga-ñāṇa (*mārga-jñāna*)—De kennis van het pad (*magga*). Het moment van doorbraak. De Vier Edele Waarheden die doorgrond worden. De hindernissen die wegvallen. De stroom die betreden wordt.

Phala-ñāṇa (*phala-jñāna*)—Het inzicht van de vrucht (*phala*), van wat zich ontvouwt. Een diepe vrede daalt neer. De ervaring van het Ongeconditioneerde: helder, vrij, stil.

Paccavekkhaṇa-ñāṇa (*pratyavekṣaṇa-jñāna*)—Het inzicht van terugblik (*paccavekkhaṇa*; *pratyavekṣaṇa*). De *yogi* reflecteert. Wat werd losgelaten? Wat werd gerealiseerd? Wat blijft er over?

Wanneer de geest van de *yogi* tot volkomen gelijkmoedigheid gekomen is, ontstaat een stille rijping.

— *Geen streven. Geen worden.*

Alleen het verdwijnen van streven en worden. —

Niet langer gericht op wat verschijnt, niet langer gehecht aan het komen en gaan van verschijnselen, wendt de *yogi* zich vanzelf af naar iets wat niet meer ontstaat en niet meer vergaat.

Hier eindigt de stroom van het geconditioneerde. ¹³⁵
Hier opent zich de ruimte van het Ongeborene: niet als een ervaring, niet als een object, maar als een stilvallen van elke beweging naar 'worden' (*bhava; id.*).
¹³⁶

Dit is het ophouden van 'worden' (*bhava-nirodha; bhava-nirodhaḥ*), dat door de Boeddha aangewezen wordt als synoniem voor *nibbāna* (*nirvāṇa*).

De Boeddha in de *Kosambi Sutta*: ¹³⁷

• *Tasmātiha te, bhikkhu, evaṃ sikkhitabbaṃ: 'Bhavanirodhā nibbānaṃ, bhavanirodhā nibbāna'nti — Daarom moet de monnik zich oefenen in: 'Met het ophouden van worden, is er nibbāna.'* •

De laatste ketens (*saṃyojanāni; id.*)—*māna, rāga, avijjā*—lossen op in een stilte die geen naam draagt.
¹³⁸

De geest laat zichzelf los—niet door inspanning, maar door het volledig opgeven van verzet. ¹³⁹

— *Zoals dauw moeiteloos verdwijnt
bij het eerste licht van de zon,*

*zonder strijd, zonder aarzeling —
zo lost het verkrampte 'ik' op
in het stille weten van bevrijding,
van nibbāna.*

*Geen handeling, geen grijpen,
slechts het verdwijnen van
wat nooit werkelijk vast was. —*

Wat rest, is geen leegte, maar openheid. Geen doodse stilte, maar een levende afwezigheid van kleven, grijpen, vasthouden.

Dit is de drempel.

Niet meer tussen verleden en toekomst. Niet meer tussen hier en daar. Maar de drempel naar dat wat nooit ontstaan is—en nooit zal vergaan.

*—Zelfs wijsheid kan een sluier worden
als ze tot gehechtheid leidt. —*

De subtiele valstrik van gehechtheid aan Dhamma

Wanneer de beoefenaar zich op deze drempel bevindt, neemt niet alleen de gelijkmoedigheid toe ten aanzien van zintuiglijke indrukken en mentale processen, maar ontstaat ook een helder inzicht in diepere lagen van gehechtheid.

Het subtiele gevoel van 'ik ben iemand die weet', 'ik bezit inzicht' of 'ik vertegenwoordig de Dhamma' vormt een laatste sluier die het volledig loslaten van zelfconstructies verhindert.

Zelfs de gedachte dat men 'verder' of 'hoger' staat dan anderen op het pad, is *māna* in verfijnde vorm—

de schaduw van een 'ik' die, hoewel overschaduwd door inzicht, nog niet verdwenen is.

De Boeddha waarschuwde dat gehechtheid aan de *Dhamma* zelf, wanneer ze gezien wordt als '*mijn leer*' of '*mijn waarheid*', een hindernis is voor volledige bevrijding. Wie vanuit de *Dhamma* een zelf construeert, heeft haar niet doorgrond.

In deze context kan volgende contemplatie de beoefenaar ondersteunen om ook deze subtiele vormen van arrogantie (*māna*; *id.*)¹⁴⁰ en onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*)¹⁴¹ los te laten.

De Boeddha onderwees dat arrogantie—het subtiele vasthouden aan ideeën van superioriteit, gelijkheid of inferioriteit—een uitdrukking is van gehechtheid aan een zelfbeeld.

Arrogantie is een verfijnde vorm van hechting aan 'ik', 'mij' en 'mijn', en een weigering om de zelfloosheid (*anattā*; *anātman*) van alle verschijnselen te erkennen.

Het zichzelf opwerpen als vertegenwoordiger van de *Dhamma* getuigt van een subtiele maar diepe onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*), vooral wanneer het gepaard gaat met een gebrek aan inzicht (*paññā*; *prajñā*)¹⁴² en nederigheid (*nīcamānī*; *nīcāmatī*).¹⁴³

Dhamma, hoewel ze in woorden onderwezen wordt (*desanā*),¹⁴⁴ is geen bezit, geen onderscheidingsmiddel, geen vaandel dat men—individueel of in groep—voeren kan. *Dhamma* is een middel tot bevrijding, geen object van hechting.

Dhamma is vrij, ongeboren, ongeconditioneerd (*asaṅkhata; asaṃskṛta*). ¹⁴⁵

De ware aard van *Dhamma* openbaart zich niet aan wie haar naar zich toetrekt, maar aan wie haar stil gewaar wordt door los te laten (*vossagga; visarga*). ¹⁴⁶

In de *Alagaddūpama Sutta* ¹⁴⁷ waarschuwt de Boedha dat wie zich vastklampt aan de *Dhamma* als 'mijn leer' of 'mijn waarheid', de *Dhamma* nog niet doorgrond heeft. De leer is als een vlot: bedoeld om over te steken, niet om mee te zeulen wanneer de overkant bereikt is.

Deze *sutta* maakt duidelijk dat hechting aan *Dhamma* —als leer of als concept—verkeerd is, en dat zelf-hechting via *Dhamma* nooit tot bevrijding leidt.

De ware beoefenaar ziet en weet (*janāmi passāmi; janāmi paśyāmi*) ¹⁴⁸ dat *Dhamma* niet verdedigd hoeft te worden.

Dhamma wordt geleefd—in eenvoud, in helderheid, in de stille aanwezigheid van direct inzicht. Zonder bezit, zonder aanspraak, zonder arrogantie.

—Zoals een bloem bloeit zonder zichzelf
een naam te geven.—

Hoewel de *Dhamma* uiterlijke vormen kent als ondersteuning op het pad—zoals de *Vinaya* ¹⁴⁹ voor monniken en nonnen—maakt zij geen aanspraak op prestige of wereldlijke representatie.

Zij treedt niet binnen in politieke of ideologische arena's, laat zich niet vastleggen in structuren of representatieve claims, en vergt geen polemieken. ¹⁵⁰

Dhamma nodigt slechts uit om onwetendheid—in al haar vormen en hoedanigheden—aandachtig en zorgvuldig te onderzoeken en wijs te beschouwen (*yoniso manasikāra*; *yuktimāna-manaskāra*). ¹⁵¹

Dhamma wordt onderwezen in woorden, maar haar essentie is woordloos. Ze wacht, tot ze—in de stilte van inzicht—herkend wordt.

Wanneer ook deze laatste sluier van subtiele gehechtheid wordt doorzien en losgelaten, wordt de geest zo transparant dat hij moeiteloos de natuurlijke stroom van oorzakelijkheid volgt—tot bevrijding zich ontvouwt. ¹⁵²

Dat loslaten gebeurt niet door onderdrukking, maar door het natuurlijke wegvallen van identificatie—wanneer het mechanisme ervan diep begrepen wordt. Dat is de stille kracht van *vipassanā*.



HOOFDSTUK 15 — GOTRABHŪ-ÑĀṆA

Gotrabhū-ñāṇa (*gotrabhū-jñāṇa*)¹⁵³ betekent: het moment van inzicht waarop de geest zich volledig afwendt van *saṃsāra* en zich richt op het ongeconditioneerde—het is de drempel vóór de daadwerkelijke transformatie.

Gotrabhū-ñāṇa is het laatste wereldlijke (*lokiya*; *lauki-ka*) inzichtsmoment, onmiddellijk voorafgaand aan het bovenwereldlijke (*lokuttara*; *lokottara*) pad (*magga*; *mārga*).

Het is dus het overgangsmoment—een afwending, een overstijging van *saṃsāra*. De overstijging gebeurt pas op het moment van *magga-ñāṇa* (*mārga jñāṇa*), wanneer de stroom betreden wordt (*sotāpatti*; *srotāpatti*).

Wanneer de geest van de *yogi* volledig in overeenstemming gekomen is met de stroom van *Dhamma*, rijpt hij tot een kantelpunt—een loslaten van de wereld van ontstaan en vergaan, en een stille gerichtheid op het Ongeborene.

—Alsof een deur opengaat zonder dat iemand ze opent.

Alsof iets verdwijnt dat er nooit werkelijk was.

Geen waarnemen meer, geen reageren,
geen doen.

Alleen het kantelpunt.

En stilte.

Niet als toestand, maar als afwezigheid
van elke toestand. —

Er is niets meer om vast te houden, niets meer om na te streven. Geen verwachting.

Alleen stilte—een stilte die de grens markeert tussen het geconditioneerde en het ongeconditioneerde.

De Drempel van Bevrijding

Gotrabhū betekent letterlijk 'degene die de familie-grens overschrijdt'—de grens tussen de familie van de wereldlingen (*puthujjana*; *prthagjana*) en de familie van de edelen (*ariya-puggala*; *ārya-pudgala*).

Tot hier bevond de *yogi* zich nog in de rivier van 'worden' (*bhava*; *id.*). Vanaf hier valt hij stil. Wat zich voltrekt, is geen nieuwe ervaring. Geen extase. Geen visioen.

Het is een innerlijke transformatie waarin de beweging van de geest van de *yogi* naar *samsāra* stopt. De geest keert zich niet langer naar iets wat ontstaat en vergaat.

Hij draait zich om, zacht, stil, onomkeerbaar—weg van het geconditioneerde, naar dat wat ongeboren is. Geen 'ik' dat gaat. Geen 'zelf' dat beslist. Alleen het stilvallen van beweging.

De Boeien Los

In *gotrabhū-ñāṇa* verdwijnt de laatste subtiele gehechtheid aan bestaan. Er is geen verlangen meer om te *zijn*. Geen verlangen meer om niet te *zijn*. Er is alleen helder inzicht in de structuur van ontstaan—en het volledige loslaten ervan.

Wat voorheen werd vastgehouden, wordt losgelaten. Wat voorheen werd gezocht, wordt opgegeven. Wat voorheen gevreesd werd, wordt overstegen.

De geest van de *yogi* wendt zich volledig naar binnen. Niet naar een nieuw centrum, niet naar een nieuwe identiteit, maar naar de stille afwezigheid van gehechtheid—en daarin opent zich ruimte.

— *Er is geen gedachte die dit draagt.*

Geen waarneming die dit verbeeldt.

Alleen de afwezigheid van elke bekende beweging.

En daarin: een onverklaarbare helderheid.

Dit is geen gevolg.

Dit is geen ervaring.

Dit is de drempel. —

Een ruimte waarin het Ongeborene niet gezocht wordt, maar waarin elke zoektocht zwijgt.

Hier eindigt het pad van 'worden'. Hier opent zich het beginloze.

Geen Weg Terug

Gotrabhū-ñāṇa is de drempel van onomkeerbaarheid. Hier wordt de Rubicon overgestoken. Vanaf hier kan de geest niet terugvallen in blindheid. Niet hervallen in de stroom van onwetendheid, verlangen en afkeer.

Wat achterblijft is de wereld van verschijnselen—het spel van ontstaan en vergaan. *Sam̐sāra*.

Wat zich opent, is het Ongeborene—ongrijpbaar, onkenbaar, maar onmiddellijk aanwezig als de afwezigheid van hechten.

De geest rust niet langer op verschijnselen. Hij rust in wat niet verschijnt. Wat niet geboren is—wat niet kan sterven.

De Boeddha noemde deze overgang *sotāpatti* (*srotāpatti*)—het betreden van de stroom die onvermijdelijk naar bevrijding leidt.

Maar wat hier gebeurt, is geen betreden in de gebruikelijke zin. Het is een loslaten. Een verstillen. Een verdwijnen van het 'ik' dat ooit zocht, hoopte, vreesde.

Wat overblijft, is stilte. En in die stilte: bevrijding.

Een Onuitgesproken Overgang

Gotrabhū-ñāṇa is geen ervaring die kan vastgehouden of beschreven worden. Het is de pure kanteling van bewustzijn naar het ongeconditioneerde (*asañkhata*; *asaṃskṛta*).

Zoals een vogel op een schip losgelaten wordt en niet terugkeert omdat hij land gevonden heeft, zo wendt de geest van de *yogi* zich volledig naar *nibbāna* (*nirvāṇa*)—niet als een idee, maar als een directe gerichtheid van inzicht.

Geen onzekerheid blijft.

Geen terugval is mogelijk.

De bedding van *saṃsāra* is verlaten.

De geest van de *yogi* beweegt zich niet langer in de kringloop van ontstaan en vergaan, maar is nu gericht op de open ruimte van bevrijding.



HOOFDSTUK 16 — MAGGA-ÑĀṆA

Magga-ñāṇa (mārga-jñāna) ¹⁵⁴ betekent: het bevrijdende inzicht in het Pad.

Wanneer de *yogi* de wereld van geboorte losgelaten heeft, wanneer hij zich heeft afgewend van het geconditioneerde en naar het Ongeborene neigt, is hij klaar voor de stille doorbraak.

Geen streven meer.

Geen poging meer.

Geen wachten meer.

De Ontwaking van het Pad

Magga betekent 'weg' of 'pad'. Maar in deze context verwijst het niet naar een proces, een reeks stappen of een methode.

Het duidt op één enkel ogenblik—een onvergetelijk moment waarin de *yogi*, zonder bemiddeling en zonder omweg, de waarheid raakt, waardoor bevrijding zich ontvouwt.

*—Geen beweging meer. Geen ik meer. Alleen een flits van helderheid die niets nalaat—en niets nodig heeft.
Geen geboorte. Geen sterven. Geen zelf.
Geen wereld. Alleen het beëindigen.—*

Niet als gevolg van inspanning.

Niet als beloning voor volharding.

Maar als een plotselinge omslag: het directe doorzien van wat altijd al aanwezig was, maar versluierd.

In dit ene, in dit heldere moment worden de meest verholde wortels van onwetendheid (*avijjā; avidyā*), verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*) en gehechtheid (*upādāna; id.*) doorgesneden.

De *yogi* ziet niet iets nieuws. Hij ziet eenvoudigweg helder wat altijd al was—zonder vervorming, zonder versluiering.

Er is geen ik dat ziet.

Er is alleen zien.

Helder.

Onvoorwaardelijk.

Stil.

De Bevrijdende Transformatie

In *magga-ñāṇa* valt alles weg wat de geest gebonden hield. De ketens (*saṃyojanāni; id.*) worden doorgesneden.

De sluier van misvatting wordt opgelicht.

De dorst naar bestaan dooft.

Wat ontstaan was, houdt op.

Wat verging, verdwijnt.

Wat bleef kleven, laat los.

Niet omdat de geest iets doet.

Niet omdat de geest iets bereikt.

Maar omdat de laatste obstakels vanzelf wegvallen in de helderheid van zien.

—*Er is niets om te grijpen.*

Niets om te kennen.

Niets om te worden.

En in dat niets—geen leegte, maar bevrijding.

Geen ervaring, maar beëindiging.

*Geen afstand, maar het verdwijnen
van de afstand zelf. —*

De Boeddha beschreef dit moment als het doven van het vuur van begeerte, haat en onwetendheid: *nibbāna* (*nirvāṇa*)—niet als vernietiging, maar als het einde van 'worden'. Niet uitblussing van het *zijn*, maar als het einde van 'worden'.

Het Pad als Stilte

Wat *magga-ñāṇa* onthult, is geen object.

Geen beleving.

Geen ervaring.

Het onthult stilte—niet als de afwezigheid van geluid, maar als de afwezigheid van vasthouden.

De *yogi* rust—niet op iets, maar in de afwezigheid van zoeken. Er is niets meer om vast te grijpen, niets meer om af te weren, niets meer om te veranderen.

Wat verschijnt, is vrij.

Wat verdwijnt, is vrij.

Wat blijft, is vrij.

Het Pad is geen bestemming.

Het Pad is afwezigheid van streven.

Afwezigheid van verhulling.

Afwezigheid van verdeeldheid.

Wat rest, is eenvoud: een open ruimte waarin niets wordt vastgehouden en niets wordt afgewezen.

Geen geboorte meer.

Geen dood meer.

Geen 'ik' meer tussen beide.

Magga-ñāṇa is uniek. Het treedt slechts eenmaal op per niveau van bevrijding.¹⁵⁵ Het is geen langdurige toestand, slechts een flits van ontwaken, een helder moment dat alles verandert.

—*Wat verschijnt, verschijnt niet meer voor mij.
Wat verdwijnt, verdwijnt zonder rest.
Wat ik dacht te zijn, blijkt nooit ontstaan te zijn.
Wat ik vreesde te verliezen,
is nooit werkelijk geweest.*—

De stroom wordt betreden (*sotāpatti*; *śrotāpatti*).
Er is geen weg terug.

Toch is het geen spectaculaire ervaring.

Het is stil, vanzelfsprekend, eenvoudig—zoals het vallen van een blad wanneer de boom er klaar voor is. Alles wat moest rijpen is gerijpt. Alles wat moest losgelaten worden is losgelaten.

Wat blijft, is een heldere, natuurlijke doorgang naar bevrijding.



HOOFDSTUK 17 — PHALA-ÑĀṆA

Phala-ñāṇa (*phala-jñāna*) ¹⁵⁶ betekent: inzicht in de vrucht van het Pad.

Na de stille doorbraak van het Pad, wanneer het vuur van verlangen, afkeer en onwetendheid is uitgedoofd, blijft niets over dat de geest van de *yogi* nog bindt. *Phala-ñāṇa* als de directe vrucht van het pad-moment, zonder terugval, zonder zoeken, als stilte na de flits.

Wat volgt is geen beweging.
Geen nieuwe ervaring.
Geen nieuwe identiteit.

De Stilte van Voltooiing

Phala betekent 'vrucht'. Maar deze vrucht is niet iets wat geoogst wordt, niet iets wat bereikt wordt. Ze is het natuurlijke gevolg van het ophouden van streven, de stille rust van wat geen naam draagt. Het is de stilte die overblijft wanneer alles wat tot versluiering leidt, weggevallen is.

— *Geen gewicht meer. Geen streven.
Geen beweging naar iets toe.
Wat gebonden was, is los.
Wat duister was, is helder.
Wat ik dacht te zijn,
is stilgevallen.* —

Geen wachten meer.
Geen 'worden' meer.
Alleen aanwezigheid—helder, open, onbevangen.

In deze vrucht is er geen 'ik' meer dat bezit. Geen geest meer die zichzelf bewaakt. Er is alleen ruimte waarin niets wordt vastgehouden en niets gezocht—een rust die niet gemaakt is, maar die zich opent wanneer elke binding losgelaten is.

Stilte.

Openheid.

Vrijheid zonder fundament.

De Smaak van Bevrijding

De Boeddha sprak over deze toestand als *vimutti* (*vimukti*)—bevrijding. Niet als een toestand waarin alles verdwenen is, maar als een staat waarin niets meer vastgehouden hoeft te worden.

De wereld blijft de wereld.

Vormen blijven verschijnen en vergaan.

Gedachten blijven komen en gaan.

Maar de geest grijpt niet meer.

Verzet zich niet meer.

Identificeert zich niet meer.

Alles komt.

Alles gaat.

En niets hoeft anders te zijn.

—De ervaring is niet anders.

Maar het antwoord is anders.

Wat ik zie, hoeft niet meer van mij te zijn.

Wat ik voel, hoeft niet meer behouden te worden.

Er is niets dat nog als weerstand in mij beweegt.—

Deze smaak van bevrijding is niet sensationeel, niet extatisch, niet dramatisch, niet esoterisch.

Ze is eenvoudig.
Zacht.
Onopvallend.
Zoals een meer dat stil geworden is omdat de wind
is gaan liggen.
Geen rimpeling.
Geen golfslag.
Alleen helder water—transparant en stil.

Leven zonder Gewicht

In *phala-ñāṇa* blijft de stroom van leven doorgaan.
Het lichaam ademt.
De zintuigen functioneren.
Gedachten verschijnen.
Handelingen worden verricht.
Maar alles is efemeer geworden.
Niets draagt nog gewicht.
Niets kleeft.

Er is leven—zonder lasten.
Er is beweging—zonder weerstand.
Er is bestaan—zonder bezitter.

De *yogi* leeft, maar zonder zich te binden.
Hij ervaart, maar zonder zich te verliezen.
Hij handelt, maar zonder gehechtheid aan resultaat.
Vrij en volledig aanwezig.

—*Wat ik was, is weg. Wat ik ben, is niet nieuw.
Het voelt als thuiskomen, maar zonder huis.
Alleen de wind, alleen het licht,
alleen het weten:
dit is genoeg.*—

Dit is de vrucht—de stille, eenvoudige aanwezigheid waarin vrijheid niet meer gezocht wordt, maar vanzelf verschijnt.



HOOFDSTUK 18 — PACCAVEKKHAṆA-ÑĀṆA

Paccavekkhaṇa-ñāṇa (pratyavekṣaṇa-jñāna) ¹⁵⁷ betekent: reflectie na bevrijding. Het is niet zozeer een 'inzicht', veeleer een terugblik op wat losgelaten is.

Wanneer de *yogi* tot volledige rust gekomen is, wanneer bevrijding als een stille aanwezigheid door het bestaan stroomt, keert hij zich om—zacht, zonder zoeken, zonder verlangen.

Niet uit herinnering.

Niet uit behoefte.

Maar uit helderheid.

Het Stil Bekijken van het Pad

Paccavekkhaṇa betekent 'overweging', 'reflectie', 'beschouwing'. Maar het is geen mentaal herkauwen, geen opsomming van wat geweest is. Het is een helder, stil aanwezig zijn bij het pad dat zich ontvouwd heeft.

Zonder eigendom.

Zonder trots.

Zonder spijt.

De *yogi* kijkt—niet als iemand die iets bereikt heeft, maar als iemand voor wie niets meer hoeft.

*—Ik kijk—niet als iemand die iets bereikt heeft,
maar als iemand die niets meer moet vasthouden.*

Wat verdwenen is, laat geen leegte achter.

Wat losgelaten is, vraagt niet om vervanging.

Alleen deze rust, die niet van mij is.

Alleen dit weten, dat niets moet. —

Wat verdwenen is, wordt als verdwenen beschouwd.
Wat losgelaten is, wordt als losgelaten beschouwd.
Wat beëindigd is, wordt als beëindigd beschouwd.

Er is geen behoefte om het pad te verheerlijken.
Geen verlangen om bevrijding vast te houden. Alleen
een stille, kalme blik op de weg die gegaan is—en op
de ruimte die nu openligt.

De Eenvoud van Vrijheid

Paccavekkhaṇa-ñāṇa brengt geen nieuwe inzichten,
geen nieuwe openbaringen. Het brengt alleen een
stille bekrachtiging: dat het lijden doorzien is, de ke-
tens verbroken zijn, de vrijheid geproefd is.

Zonder woorden.
Zonder verhalen.
Zonder gehechtheid.

De *yogi* ziet:

Wat moest opgegeven worden, is opgegeven.
Wat moest losgelaten worden, is losgelaten.
Wat aanschouwd moest worden, is aanschouwd.
Niets blijft.
Niets moet blijven.

—*De stroom is doorbroken.*
—*De richting is veranderd.*
—*Wat verschijnt, verschijnt nog—*
—*maar ik 'word' er niet meer mee.*
—*Wat beweegt, beweegt nog—*
—*maar het grijpt mij niet meer.*
—*Ik weet: dit pad is echt.*
—*Deze vrijheid is echt.—*

De vrijheid die ontstaan is, is eenvoudig. Geen verheven staat, geen extatische toestand. Slechts een transparante, stille aanwezigheid—een leven gedragen door inzicht.

Leven in de Wereld, Maar Niet van de Wereld

Na het inzicht van bevrijding blijft de *yogi* in de wereld. Hij eet, loopt, spreekt, zwijgt. Maar niets grijpt hem nog vast, niets blijft aan hem kleven.

Hij leeft—niet als een wereldling die naar geluk grijpt of wegrent van pijn, maar als iemand die *ziet*: alles wat ontstaat, vergaat; alles wat verschijnt, verdwijnt.

Geen weigering van de wereld. Geen ontkenning van ervaring. Alleen het directe zien hoe de dingen zijn—vergankelijk, onbevredigend, zelfloos.

Zoals een lotus groeit in de modder maar niet door de modder bevlekt wordt, zo leeft de bevrijde *yogi* in de wereld zonder door de wereld bezwaard te worden.

In de stroom, maar niet meegesleurd.
In de tijd, maar niet gevangen.

En zo keert de geest—stil, helder, open—terug naar de eenvoud van bestaan.

Niet als een 'iemand', maar als een open ruimte waar het leven zich ontvouwt zonder hechting.

*—Er is geen triomf. Geen verlangen om iets te zeggen.
Alleen de kalme helderheid van een geest
die vrij is van zoeken.*

*En in dat vrij-zijn:
geen vergetelheid, maar aandacht.
Geen onverschilligheid, maar stille ontvankelijkheid. —*

Zien.
Weten.
Vrij zijn.



NAWOORD

Er is een stilte die dieper gaat dan het zwijgen van woorden. Een ruimte die voorafgaat aan denken, aan willen, aan weten. Een helderheid die niet gemaakt, maar eenvoudig onthuld wordt—wanneer het grijpen stopt, wanneer de zoektocht eindigt, wanneer de *yogi* thuiskomt in zichzelf: leeg, eenvoudig, vrij.

De zestien *vipassanā-ñāṇa*'s (*vipaśyanā-jñāna*) die in dit boek beschreven werden, zijn geen techniek, geen formule, geen ladder om te beklimmen. Ze vormen een kaart van innerlijke ontmanteling—een stille weg van zien, van loslaten, van wakker worden, van ontwaken tot wat altijd al aanwezig was. Ware beoefening gaat voorbij aan techniek en vorm. ¹⁵⁸

Het is het *zien* dat het pad vormt.

Niet het zitten is belangrijk. Wel het zien. In de kern van de beoefening gaat het niet om de houding van het lichaam (uitsluitend de rechte rug is van tel), niet om stromingen, tradities, lineages, structuren of vormen, maar om de helderheid van gewaar zijn.

Zitten kan behulpzaam zijn, ja, als een stabiel kader voor de geest om tot rust te komen, maar zodra de vorm verwacht wordt met de inhoudelijke essentie, raken we het hart van de beoefening kwijt.

Dhamma is geen ritueel en geen techniek. Het is ook geen structuur. Het is een uitnodiging om de werkelijkheid direct te ontmoeten, zonder zelfgerichte beoefening, zonder verwachting, zonder ego.

Het gevaar is groot dat beoefening een nieuwe identiteit wordt: de stille, zittende zoeker, iemand met een pad, met een doel, met een resultaat. Maar zodra de beoefening een zelfbevestiging wordt, zit de *yogi* gevangen in dezelfde val waar hij zich juist van wilde bevrijden.

De Boeddha wees niet naar houdingen, niet naar rituelen, niet naar structuren, maar naar inzicht. Hij sprak over het schouwen van vergankelijkheid, over het loslaten van gehechtheid, over het niet-zelf—opdat de *yogi* bevrijd zou worden uit *dukkha*.

Zien—dat is wat telt. Zien hoe alles ontstaat en vergaat. Zien hoe het denken beweegt, hoe gewaarwordingen en gevoelens opkomen en weer verdwijnen, zonder iets vast te willen houden. Zonder te grijpen of af te stoten. Zien zonder verzet, zonder inmenging, zonder behoefte om het anders te maken dan het is.

Ware meditatie is vormloos. Zodra de geest helder is, overstijgt meditatie elke techniek. Ze is geen kwestie van zitten, staan of liggen, van technieken of methoden, maar van open gewaar zijn in dít moment, in één moment. Of je nu loopt, afwast, zit of ligt—als er helderheid is, is er beoefening. Slechts als er zien is, wordt bevrijding mogelijk.

Daarom is het niet het zitten dat bevrijdt, maar het inzicht dat ontstaat wanneer je loslaat wat je dacht te moeten doen, te zijn of te bereiken.

Waar uiterlijke vormen wegvallen, kan waarheid zich onthullen. Niet als iets nieuws, maar als dat wat altijd al aanwezig was, ongezien onder het oppervlak.

Waarheid heeft geen structuren nodig, geen rituelen, geen woorden om zichzelf te bevestigen. Ze vraagt geen vorm, maar openheid. Helderheid. Stilte. Bevrijding.

Geen enkele stap op dit pad vraagt om geloof. Noch om structuren. Noch om het vereren van een god. Geen enkele fase vereist een ander leven, een andere wereld, een ander bestaan.

Wie deze stilte betreedt, verkent geen nieuw terrein, maar laat spontaan de oude wereld achter—de wereld van grijpen, vasthouden en verzet, van zoeken en vermijden, van worden en verliezen.

Alles wat nodig is, is aanwezig—in dit lichaam, in deze geest, in dit moment.

De adem komt en gaat. De gedachten verschijnen en verdwijnen. De gevoelens rijzen op en lossen op. Alles beweegt—en sterft weg in de ruimte van aandacht.

Wat hier beschreven is, is niets nieuws. Het is de oeroude *Dhamma* (*dhammo sanantano*), de tijdloze wetmatigheid van ontstaan en vergaan, de stilte waarin het leven zich telkens weer uitvouwt en oplost, zonder begin, zonder einde.

Daarin schuilt de eenvoud van deze leer: geen toe-eigening, geen uitvinding—slechts herinnering.

De Boeddha heeft niets gegeven dat we niet al bezaten. Hij heeft slechts gewezen—zacht, eenvoudig, helder—naar wat we nooit verloren zijn, maar geconditioneerd vergeten waren: de mogelijkheid om te kij-

ken, te horen, te ruiken, te proeven, te voelen en te denken zonder verlangen, om te leven zonder afkeer, zonder gehechtheid—vrij, eenvoudig, open, zoals de *yogi* is wanneer hij niet meer geconditioneerd is door het streven naar worden (*bhava*).

Wie deze stilte leert betreden, vindt geen nieuwe wereld, maar verliest de oude—de wereld van grijpen, vasthouden en afkerig verzet, van zoeken en vermijden, van worden en verliezen.

Wat rest is geen leegte. Wat rest is openheid. Wat overblijft is een aanwezigheid die niet van een 'ik' is, maar die zich uitstrekt in alle richtingen, zoals licht zonder bron, zoals ruimte zonder grenzen.

Geen begin.
Geen einde.
Geen beweging.

Geen ladder, geen treden. Alleen het verdwijnen van de stap, het oplossen van de grens, en de open ruimte van wat altijd al vrij was.

Zoals de Boeddha in de *Dhammacakkappavattana Sutta* zei: ¹⁵⁹

• *Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodha-dhammanti* — *Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.* •

En in het diepe verstaan van die eenvoudige, maar uiterst diepzinnige waarheid: stilte. Vrede. Bevrijding.



BIBLIOGRAFIE

Amaro, Ajahn, (2012), *Inner Listening. Meditation on the Sound of Silence*, Amaravati Publications, Hemel Hempstead, UK

Analayo, Bhikkhu, (2013), *Perspectives on Satipatthana*, Windhorse Publications, Cambridge, UK

Buddhaghosa, Bhadantacariya, (2010), *Visuddhimagga, The Path of Purification*, Pariyatti Press, Onalaska, WA, USA

Catherine, Shaila, (2008), *Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm and Clarity*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Chah, Ajahn, (2005), *Everything arises, everything falls away. Teachings on impermanence and the end of suffering*, Shambhala Publications, Boston, MA, USA

Coleman, Daniel, (2008), *The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness*, Harvard University, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Free distribution

de Breet, Jan & Janssen, Rob, *De volledige (nog aan de gang zijnde) Nederlandstalige vertaling van de Pali-canon*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2017), *Vipassana Bhavana. Inzicht-meditatie*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Satta-Visuddhi. De Zeven Zuiveringen*, Brave New books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2020), *Sotapattimagga. Het Pad van de Stroombetreder*, Brave New books, Rotterdam, Nederland

Krishnamurti, Jiddu, (2011), *Explorations and Insights*; Krishnamurti Foundation, India

Flickstein, Matthew, (2003), *De zeven stadia van zuivering. De ontwikkeling van inzicht door meditatie*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Flickstein, Matthew, (2007), *The Meditator's Atlas. A Roadmap of the Inner World*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Flickstein, Matthew, (2009), *The Meditator's Workbook. A Journey To The Center*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Goenka, Satya, Narayan, (1998), *Mahasatipatthana-Sutta. De grote voordracht over het vestigen van opmerkzaamheid*, Vipassana Research Institute, Igatpuri, India

Koster, Frits, (1999), *Bevrijdend Inzicht. Een kennismaking met boeddhistische psychologie en inzichtmeditatie*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

Levine, Stephen, (1989), *A Gradual Awakening*, Anchor Books Edition, New York, NY, USA

Nanarama, Matara, Mahathera, (1993), *The Seven Stages of Purification & The Insight Knowledges. A Guide To The Progressive Stages of Buddhist Meditation*, Buddha Dharma Education Association Inc., Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Free distribution

Nanasampanno, Ajaan, (2004), *Arahattamagga Arahattaphala*, A Forest Dhamma Publication, Udon Thani, Thailand, Free distribution

Najemy, Robert, Elias, (1991), *The Art of Meditation. Eight Steps Towards Freedom*, Holistic Harmony Publishers, Markopoulo, Greece

Nyanaponika, Thera (1992), *The Heart of Buddhist Meditation: a Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness, with an Anthology of Relevant Texts Translated from the Pali and Sanskrit*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Nyanatiloka, Mahathera, (1997), *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, Buddha Dharma Education Association Inc., Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution

Rahula, Walpola, (1990), *What the Buddha Taught*, Hawtra Foundation, Bangkok, Thailand

Rosenberg, Larry, (2004), *Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation*

Sayadaw, Mahasi, (2011), *A practical way of Vipassana*, Vol. I, Buddha Sasana Nugraha Organization, Yangon, Myanmar

Sayadaw, Mahasi, (2006), *Practical Insight Meditation. Basic and Progressive Stages*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Sayadaw, Mahasi, (1994), *The Progress of Insight (Visuddhi-nana-katha)*, The Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Sayadaw U. Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Sayadaw U. Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice*, Saddhamma Foundation, Santa Barbara, CA, USA

Sayadaw U. Pandita, (2016), *Timeless Wisdom. Teachings on Satipatthana Vipassana Meditation Practice*, Saddhamma Foundation, Santa Barbara, CA, USA

Singh, Kathleen, Dowling, (2014), *The Grace in Aging: Awaken as You Grow Older*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

Thanissaro, Bhikkhu, (2012), *With Each & Every Breath - A Guide to Meditation*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

— Buddhism Portal, Wisdom Library, www.wisdomlib.org

— DSAL — Digital South Asia Library, University of Chicago, dsal.uchicago.edu, IL, USA

— Pali Canon in Pali (Tipitaka), Pali Text Society (PTS), Bristol, UK

— SuttaCentral, <https://suttacentral.net>



VOETNOTEN

¹ 'Tathāgata' (P. & Skt.): een titel waarmee de Boeddha zichzelf aanduidde. Vaak vertaald als 'de Zo-Gekomene' of 'de Zo-Gegane'.

In de vroeg-boeddhistische teksten verwijst het naar wie volledig leeft in overeenstemming met de werkelijkheid (tathatā; id.)—en die, vrij van elke gehechtheid en van de illusie van een blijvend zelf, spoorloos heengaat—zoals de wind die niets nalaat.

² 'Tijd' en 'ruimte' verwijzen in vroeg-boeddhistische teksten naar de geconditioneerde wereld van ontstaan en vergaan (saṅkhata; saṃskṛta). Het ongeconditioneerde (asaṅkhata; asaṃskṛta)—zoals nibbāna (nirvāṇa)—ligt buiten tijd en ruimte: het is ongeboren, onvergankelijk, niet gelokaliseerd, en kan niet aangeduid worden binnen de grenzen van 'vóór' en 'na', 'hier' en 'daar'.

- 'Tijd': kāla (P. & Skt.) verwijst naar de dimensie van ontstaan, bestaan en vergaan. Alles wat aan kāla onderworpen is, is vergankelijk en veranderlijk—een kenmerk van het geconditioneerde.
- 'Ruimte': okāsa (P.); avakāśa (Skt.) verwijst naar lokalisatie, expansie en situering. Ook ruimte behoort tot het vergankelijke domein en wordt overstegen in het ongeconditioneerde, dat vrij is van plaats en afbakening.

³ Dhammapada, Gatha 93

⁴ De Boeddha heeft nooit één specifieke houding als heilig of essentieel aangewezen. Wat werkelijk telt, is de ontwikkeling van aandacht (satī; smṛti), concentratie (samādhi; id.) en inzicht (paññā; prajñā)—ongeacht de fysieke vorm die de beoefening aanneemt.

⁵ Het verwarren van vorm met essentie komt overeen met de gehechtheid aan ritueel en uiterlijk gedrag (*śīlabbata-parāmāsa*; *śīlavrata-parāmārśa*)—een van de drie eerste ketens (*saṃyojanāni*; *id.*) die doorbroken worden bij het betreden van de stroom.

⁶ Dit lijkt misschien subtiel, maar het is wezenlijk: in de *Satipaṭṭhāna Sutta* wordt meditatie (*bhāvanā*; *id.*) nergens herleid tot een specifieke houding of techniek. De essentie ligt in aandacht (*sati*; *smṛti*) en inzicht (*paññā*; *prajñā*). Dáár vindt de bevrijdende werking plaats.

⁷ 'Helderheid' → helder weten (*pajānāti*; *prajānāti*): het direct en indachtig gewaar zijn van wat zich in lichaam en geest voordoet—zonder conceptualisatie of projectie. De term '*pajānāti*' komt frequent voor in de vroeg-boeddhistische teksten en verwijst naar het rechtstreeks doorzien van de werkelijkheid zoals ze is: vergankelijk (*anicca*; *anitya*), onbevredigend (*dukkha*; *duḥkha*), en zonder blijvend zelf (*anattā*; *anātman*). Het gaat om een onmiddellijke helderheid die niet gebaseerd is op denken of redeneren, maar op direct inzicht vanuit stille aanwezigheid. '*Pajānāti*' vormt zo een essentieel aspect van aandacht (*sati*; *smṛti*) en vormt de grondslag voor bevrijdend inzicht (*paññā*; *prajñā*).

⁸ *Nibbāna* (*nirvāṇa*) wordt gerealiseerd door inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*), niet door louter concentratie (*samādhi*; *id.*) of ritueel gedrag. In de vroeg-boeddhistische teksten wordt herhaaldelijk benadrukt dat bevrijding voortkomt uit het rechtstreeks doorzien van de drie kenmerken van het bestaan (*tilakkhaṇa*; *trilakṣaṇa*). Concentratie vormt een noodzakelijke voorbereiding—een toestand van kalmte die de geest zuivert van verstrooiing en gehechtheid. Zonder helder inzicht blijft concentratie geconditioneerd en vergankelijk. Evenzo wordt ritueel gedrag of morele discipline (*sīla*; *id.*) vaak opgehemeld, maar de Boeddha waarschuwde voor het misverstaan als doel op zich (*śīlabbata-parāmāsa*; *śīlavrata-parāmārśa*). Bevrijding ontstaat alleen waar inzicht ontstaat. Daar, in dat zien, bevindt zich het einde van grijpen.

⁹ *Vimutti* (P); *vimukti* (Skt.) betekent letterlijk ‘bevrijding’ of ‘verlossing’. In het boeddhisme verwijst het naar de bevrijding van de geest uit de ketens van onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*), begeerte (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) en gehechtheid (*upādāna*; *id.*). Deze bevrijding is niet het resultaat van uiterlijke vormen of rituelen, maar van een diep doorzien van de werkelijkheid — zoals ze is: vergankelijk (*anicca*; *anitya*), onbevredigend (*dukkha*; *duḥkha*) en zonder blijvend zelf (*anattā*; *anātman*).

Vimutti is het directe gevolg van inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*) en wordt beschouwd als de realisatie van *nibbāna* (*nirvāṇa*): de volledige bevrijding van lijden en van de kringloop van geboorte en dood (*samsāra*; *id.*). Het is geen gevolg van inspanning alleen, maar van het laten vallen van elke illusie — precies daar waar inzicht oplicht.

¹⁰ Dit is het loslaten van elk streven naar worden en niet worden. De Boeddha onderscheidde drie vormen van dorst: *kāma-taṇhā* (*kāma-tṛṣṇā*): het verlangen naar zintuiglijk genot; *bhava-taṇhā* (*bhava-tṛṣṇā*): de drang om te bestaan, om iets te worden of te bereiken, en *vibhava-taṇhā* (*vibhava-tṛṣṇā*): de drang om niet te bestaan, om te verdwijnen, om vernietiging na te streven. Alle drie zijn vormen van gehechtheid aan een zelf en aan bestaan, en vormen een diep obstakel voor bevrijdend inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*).

¹¹ ‘*Dhammatā*’ (P); ‘*dharmatā*’ (Skt.) betekent letterlijk: de aard van Dhamma, of de natuurlijke staat van dingen. In de boeddhistische leer verwijst het naar de intrinsieke orde van het bestaan — de werkelijkheid zoals ze is, onafhankelijk van voorkeur, geloof of conceptie. Het duidt op de wetmatigheid van het bestaan: dat alle verschijnselen ontstaan, veranderen en vergaan op grond van onderlinge afhankelijkheid (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*).

Dhammatā is geen schepping van een god of entiteit, maar de natuurlijke stroom waarin vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), onbevredigdheid (*dukkha*; *duḥkha*) en niet-zelf (*anattā*; *anātman*) zich spontaan openbaren.

¹² De Boeddha wijst in de Pāli-canon consequent op directe realisatie door inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*), niet op blind vertrouwen in rituelen of gehechtheid aan regels en gebruiken (*sīlabbata-parāmāsa*; *śīlavrata-parāmarśa*). Ook gehechtheid aan lineages of dogmatische structuren wordt niet als bevrijdend beschouwd, maar als een belemmering op het pad naar bevrijding (*vimutti*; *vimukti*).

→ Zie onder meer de Kālāma Sutta (*Aṅguttara Nikāya* 3.65), waarin de Boeddha waarschuwt tegen geloof dat louter gebaseerd is op traditie, autoriteit of overlevering.

→ In de opsomming van de tien ketens (*saṃyojanāni*; *id.*) wordt het vasthouden aan conventionele vormen en rituelen uitdrukkelijk genoemd als een keten die losgelaten dient te worden.

¹³ 'Openheid' is in mijn tekst een essentieel woord—maar in het boeddhisme ligt daar een rijkere laag onder. In het Pāli en Sanskriet bestaan er geen termen die 'openheid' één-op-één vertalen zoals wij het intuïtief ervaren, maar er zijn wel begrippen die nauw aansluiten bij de ervaring die ermee bedoeld wordt: *appaṭigha* (*apratigha*): vrij van weerstand, niet-botsend; *anālaya* (*id.*): zonder hechting, zonder residu, niet verankerd; *suññatā* (*śūnyatā*): leegte, leeg van zelf of bezit; *pasāda* (*prasāda*): innerlijke helderheid, kalme klaarheid, vertrouwen.

¹⁴ 'Bhava' (P. & Skt.) betekent letterlijk 'wording', 'bestaan' of 'voortbestaan'. In de doctrine verwijst 'bhava' naar de existentiële drang om te worden—de impuls om een identiteit, een toestand of een bestaansvorm tot stand te brengen binnen de kringloop van geboorte en dood (*saṃsāra*; *id.*). Deze drang is geen neutrale term, maar moet verstaan worden als een gevolg van begeerte (*taṇhā*; *trṣṇā*), en verschijnt in het bijzonder als 'bhava-taṇhā'—de dorst naar bestaan, worden of voortzetten. Het loslaten van 'bhava' betekent het doorzien en beëindigen van deze subtiele neiging om 'iemand' te zijn of te worden. Dit is een noodzakelijke voorwaarde voor bevrijding (*vimutti*; *vimukti*).

¹⁵ *Dhammacakkappavattana Sutta, Saṃyutta Nikāya 56.11*

¹⁶ Krishnamurti, Jiddu, (2011), *Explorations and Insights*; Krishnamurti Foundation, India — “Silence put together by thought is stagnation, is dead, but the silence that comes when thought has understood its own beginning, the nature of itself, understood how all thought is never free but always old – this silence is meditation in which the meditator is entirely absent, for the mind has emptied itself of the past.”

¹⁷ ‘Wanneer de geest zichzelf doorgrondt’ verwijst naar inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*) in de eigen mentale processen, met name het helder herkennen van gehechtheid, verlangen en identificatie. Deze vorm van doorgronden is geen discussieve analyse, maar een directe, indachtige beschouwing van de werkelijkheid zoals ze zich aandient.

Ze sluit nauw aan bij wat in de vroeg-boeddhistische teksten aangeduid wordt als wijs beschouwen (*yoniso manasikāra*; *yoniso manaskāra*): een grondige en aandachtige benadering die de geest richt op de diepere oorzaken van lijden.

Dit vormt het hart van de ontwikkeling van inzicht (*vipassanā-bhāvanā*; *vipaśyanā-bhāvanā*), en opent de weg naar het innerlijk loslaten van gehechtheid, zonder weggijken of ontwijken—alleen door helder zien.

¹⁸ ‘*Paṭivedha*’ (*P.*); ‘*prativedha*’ (*Skt.*): letterlijk ‘doordringen’, ‘doorzien’ of ‘direct realiseren’. In de boeddhistische doctrine verwijst dit naar de onmiddellijke realisatie van de Dhamma—voorbij het louter begrijpen (*pariyatti*; *paryāpti*) en het beoefenen (*paṭipatti*; *pratipatti*).

Het is de persoonlijke ervaring van waarheid, waarin inzicht niet conceptueel is, maar oplicht als bevrijdende helderheid (inzicht).

¹⁹ 'Diepere dimensies van zijn en weten' verwijst naar het directe inzicht in de drie kenmerken van het bestaan (*tilak-khaṇa*; *trilakṣaṇa*): vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), onvoldaanheid (*dukkha*; *duḥkha*) en niet-zelf (*anattā*; *anātman*). Dit inzicht gaat voorbij conceptueel denken en raakt aan de diepgaande helderheid waarin de werkelijkheid gezien wordt zoals ze is.

²⁰ 'Natuurlijke wijsheid' verwijst naar inzicht (*paññā*; *prajñā*) dat spontaan rijpt uit directe ervaring—zonder afhankelijkheid van discursieve kennis (*pariyatti*; *pariyāpti*) of conceptueel redeneren. Het is een wijsheid die voortkomt uit helder gewaar zijn, en niet uit intellectuele constructies.

²¹ 'Asaṅkhata' (P.); 'asaṃskṛta' (Skt.) betekent letterlijk 'ongeconditioneerd' of 'niet-samengesteld'. In de boeddhistische doctrine verwijst het naar datgene wat niet ontstaan is door oorzaken en voorwaarden—het ongeconditioneerde *nibbāna* (*nirvāṇa*). 'Asaṅkhata' duidt op de ultieme vrijheid van de cyclus van ontstaan en vergaan (*samsāra*; *id.*): een werkelijkheid die vrij is van vergankelijkheid, lijden en de illusie van een zelf.

²² 'Pabhassara-citta' (P.); 'prabhāsvara-citta' (Skt.) betekent letterlijk 'heldere', 'stralende' of 'oorspronkelijk zuivere geest'. In de boeddhistische traditie verwijst dit begrip naar de intrinsieke helderheid van de geest—een fundamentele eigenschap die altijd aanwezig is, maar vaak versluierd door tijdelijke bezoedelingen (*kilesa*; *kleśa*), zoals begeerte, haat en onwetendheid. De metafoor van de zon achter de wolken wordt vaak gebruikt: de wolken verbergen het licht, maar ze veranderen de zon niet. Zo ook is 'pabhassara-citta' geen toestand die gecreëerd moet worden, maar een werkelijkheid die zichtbaar wordt wanneer de sluiers van verwarring en gehechtheid wegvallen.

'Pabhassara-citta' verwijst niet naar een metafysisch 'zelf', maar naar de geest die vrij is van versluiering, helder en onbelemmerd. Inzicht in deze helderheid vormt een grondslag voor bevrijding.

²³ *Wat liefde genoemd wordt, is vaak een andere naam voor gehechtheid—een verlangen naar een ander, naar zichzelf, naar een of andere vervulling. Wanneer gehechtheid echter oplost, wanneer het 'ik' wegvalt, blijft er niets over dat van 'iemand' is. Dan is liefde geen grijpen of hechten, maar een openheid die niets en niemand nodig heeft om compleet te zijn. Zoiets hoeft niet losgelaten te worden. Dat is loslaten.*

²⁴ *'Suññatā-vihāra': letterlijk 'verblijven in leegte' of 'de verblijfplaats van leegte'. In de vroeg-boeddhistische teksten verwijst dit naar een directe meditatie-ervaring waarin de yogi de leegte (suññatā; śūnyatā) van alle verschijnselen doorgrondt—vrij van gehechtheid aan vormen, zelfbeelden of mentale constructies.*

In de Cūlasuññata Sutta (Majjhima Nikāya 121) beschrijft de Boeddha dit als een verheven 'verblijfplaats', die de geest tot volledige bevrijding kan voeren.

Het kerncitaat uit deze sutta luidt: "Verder, Ānanda, onderricht de Tathāgata dat een edele leerling in leegte verblijft (suññatā-vihāra), zonder gehechtheid aan enig verschijnsel. Op die manier wordt de geest bevrijd." (vrije vertaling)

²⁵ *'Waar de vipassanā-ñāṇa's wortel schieten en rijpen': de ñāṇa's (inzicht-momenten) ontstaan niet door theorie of wilskracht, maar ontluiken spontaan uit directe contemplatieve ervaring. Ze zijn geen bedachte constructies, maar vormen een natuurlijke rijping van inzicht (vipassanā; vipaśyanā) die steeds verfijnder wordt naarmate de geest zuiverder en ontvankelijker wordt.*

In de Pāli-canon wordt deze directe realisatie aangeduid met de term 'paṭivedha' (Skt. pravedha): het doordringen tot de waarheid zoals die is, voorbij louter kennis (pariyatti; paryāpti) en beoefening (paṭipatti; pratipatti).

²⁶ 'Zoals een bloem zichzelf niet dwingt om te bloeien': deze metafoor verwijst naar de natuurlijke, niet-afgedwongen rijping van inzicht.

In de vroeg-boeddhistische doctrine wordt dit proces aangeduid met *anupubbikathā* (P.); *anupūrvikathā* (Skt.), een term die samengesteld is uit *anu* ('geleidelijk', 'achtereenvolgens'), *pubba* ('vroeger', 'voorafgaand'), en *kathā* ('ondericht', 'uiteenzetting').

Vrij vertaald betekent het: een stapsgewijze uiteenzetting of een progressief opgebouwd onderricht. Deze geleidelijke benadering weerspiegelt hoe ook inzicht niet plots opgedrongen wordt, maar op natuurlijke wijze ontluikt wanneer de voorwaarden ervoor rijp zijn—zonder dwang en verlangens, vanuit stilte en inzicht.

²⁷ De *Vimuttimagga*—letterlijk 'Weg naar Bevrijding'—van de monnik *Upatissa* (1e–2e eeuw GTR) is een van de oudste bewaard gebleven meditatiehandleidingen binnen de boeddhistische traditie.

Het werk is eenvoudiger van opzet dan de latere *Visuddhimagga* van *Buddhaghosa* (5e eeuw GTR), minder systematisch, maar meer direct gericht op de praktische beoefening.

Zonder de zware scholastiek van latere werken, ademt de *Vimuttimagga* de geest van een levende praktijk: helder, ervaringsgericht en gericht op bevrijding door inzicht.

²⁸ De *Paṭisambhidāmagga*—letterlijk vertaald als 'Weg naar Onderscheidingsvermogen'—is een canonieke tekst uit de *Khuddaka Nikāya*, die een diepgaande uiteenzetting biedt van inzicht (*ñāṇa*; *jñāna*) zoals deze zich ontwikkelt binnen de meditatieve beoefening. Het werk beschrijft hoe de verschillende vormen van inzicht stap na stap tot rijping komen, als een verfijnd spoor van wijsheid dat zich spontaan ontvouwt op het pad naar bevrijding.

²⁹ *De Visuddhimagga*—‘Het Pad van Zuivering’—is een systematisch handboek van meditatieve praktijk en boeddhistische psychologie, samengesteld door Buddhaghosa in de 5e eeuw GTR.

In hoofdstuk XXI (*Paññābhūmi-niddesa*) worden de zestien stadia van inzicht (*vipassanā-ñāṇa*’s) uitvoerig uiteengezet, ingebed in het bredere kader van ethiek (*sīla*; *id.*), concentratie (*samādhi*; *id.*) en wijsheid (*paññā*; *prajñā*).

Deze synthese vormt tot op vandaag een belangrijk referentiepunt voor inzichtsmeditatie binnen de theravāda-traditie.

³⁰ ‘Een zachte gids zijn op het pad van innerlijke bevrijding’: binnen de theravāda-traditie worden de *vipassanā-ñāṇa*’s niet als dogma beschouwd, maar louter als herkenningsspunten (*nimitta*)—oriëntaties die helpen om het rijpen van inzicht te herkennen en te verdiepen.

Ze zijn niet bedoeld als doel op zich, maar als stille begeleiding binnen de directe ervaring (*paññā*), die steeds primeert boven kennis of geloof. Wat telt, is niet het duiden, maar het doorzien.

³¹ ‘Niet om iets te bereiken, maar om ruimte te maken voor datgene wat altijd al stil op ontdekking lag te wachten’: hiermee verwijs ik naar het hart van *vipassanā* (*vipaśyanā*), dat geen gericht streven inhoudt, geen drang om te worden (*bhava*; *id.*), maar een stille ontvankelijkheid voor al wat zich aandient wanneer gehechtheid losgelaten wordt.

Inzicht groeit niet door iets toe te voegen, maar door ruimte te scheppen voor wat altijd al aanwezig was—maar door versluiering onopgemerkt bleef.

³² ‘Yoniso manasikāra’ (P.); ‘yuktiso manaskāra’ (Skt.) betekent letterlijk: ‘aandacht (manasikāra) die naar de bron (yoni; yukti) gericht is’.

Het woord ‘yoni’ betekent ‘baarmoeder’ of ‘bron’, en wordt in deze context figuurlijk gebruikt om te verwijzen naar de diepste oorsprong of de essentie van de dingen.

Het Sanskriet ‘yukti’ heeft eveneens de betekenis van ‘fundamenteel inzicht’, ‘logisch verband’ of ‘innerlijke samenhang’.

Binnen de boeddhistische meditatie-praktijk verwijst ‘yoniso manasikāra’ naar een manier van aandacht die niet oppervlakkig is, maar die tot de wortel doordringt: een contemplatieve gerichtheid die het ontstaan, het vergaan en de aard van de verschijnselen onderzoekt.

‘Yoniso manasikāra’ vormt een essentiële voorwaarde voor het rijpen van inzicht (vipassanā; vipaśyanā), en voor het realiseren van de drie kenmerken (tilakkhaṇa; trilakṣaṇa) van het bestaan: vergankelijkheid (anicca; anitya), onbevredigdheid (dukkha; duḥkha) en zelfloosheid (anattā; anātman).

³³ ‘Udayabbaya’ (P.); ‘utpādayaya’ (Skt.): letterlijk ‘ontstaan en vergaan’. Dit inzicht verwijst naar het directe, onmiddellijke gewaar zijn van het opkomen en verdwijnen van lichamelijke en mentale verschijnselen—een helder zien van het voortdurende proces van ontstaan, bestaan en uiteenvallen, zonder dat er ook maar iets blijvend of onveranderlijk achter schuilgaat.

In de boeddhistische meditatiepraktijk wordt dit inzicht beschouwd als een sleutelmoment op het pad: het markeert de overgang van louter aandachtige aanwezigheid naar een verfijnde doorbraak van het besef van vergankelijkheid (anicca; anitya).

³⁴ ‘Upādāna’ (P. & Skt.): letterlijk ‘grijpen’, ‘vasthouden’, of ‘hechten’. In de boeddhistische doctrine verwijst dit naar de gehechtheid aan de vijf khandha’s (aggregaten)—vorm, gewaarwording/gevoel, waarneming, mentale formaties en bewustzijn—en meer in het algemeen naar het vastklampen aan fenomenen als ‘ik’, ‘mij’ of ‘mijn’. Upādāna is volgens de Boeddha een van de centrale voorwaarden (paccayā; pratyayāḥ) die het ‘worden’ (bhava; id.) in stand houdt en de cyclus van geboorte en dood (saṃsāra; id.) blijft voeden. Het loslaten van deze gehechtheid vormt dan ook een noodzakelijke voorwaarde voor het beëindigen van het lijden (dukkha; duḥkha), en opent de weg naar bevrijding (vimutti; vimukti).

³⁵ Zie de vele passages waarin de Boeddha metafysische vragen afwijst—avyākata (Skt. avyākṛta): dit begrip betekent letterlijk ‘onverklaard’, ‘onbeslist’ of ‘onbeantwoord’. In de Pāli-canon verwijst avyākata naar een reeks vragen die de Boeddha principieel onbeantwoord liet omdat ze niet tot bevrijding (vimutti; vimukti) leiden. Het gaat daarbij om speculatieve kwesties zoals: ‘Is het universum eeuwig of niet?’, of ‘Bestaat de Tathāgata na de dood of niet?’. Zulke vragen worden niet beantwoord, niet omdat ze onbelangrijk zijn op zich, maar omdat ze niet bijdragen tot het directe inzicht dat tot bevrijding leidt. Ze blijven steken in conceptualisatie en bieden geen ingang tot het doorzien van lijden (dukkha), de oorzaak ervan, en de mogelijkheid tot bevrijding.

De Boeddha benadrukt keer op keer dat het doel van zijn onderricht niet is om de kosmos te verklaren, maar om het hart te bevrijden. Zijn leer is geen filosofisch systeem, maar een uitnodiging tot directe realisatie—tot het zien van de dingen zoals ze zijn (yathābhūta-ñāṇadassana; yathābhūta-jñānadarśana). Niet abstracte antwoorden bevrijden de geest, maar het gewaarzijn van wat nu is. Daarom legt de Dhamma de nadruk op inzicht (vipassanā; vipaśyanā) in plaats van op abstract denken.

³⁶ Dhammacakkappavattana Sutta, Saṃyutta Nikāya 56.11

³⁷ 'Paccanubhūta' (P.); 'pratyanuṣṭhita' (Skt.): letterlijk 'zelf doorleefd', 'persoonlijk ervaren'. Deze term verwijst in de boeddhistische traditie naar inzicht die niet voortkomt uit redeneren of overlevering, maar uit directe, innerlijke ervaring. Het is inzicht dat niet gedacht wordt, maar dat de yogi gewaar is—onmiddellijk, onbemiddeld, en niet-overdraagbaar. In de sutta's wordt paccanubhūta vaak gebruikt om te benadrukken dat de Dhamma geen geloofssysteem is, maar iets dat zelf gezien en gerealiseerd moet worden (cfr. ehipassiko—'kom en zie'). Het is dit soort doorleefd inzicht waar vipassanā naar verwijst.

³⁸ In de theravāda-traditie verdiept inzicht zich via de vooruitgang van de vipassanā-ñāṇa's—steeds subtieler, steeds doordringender tot het volledig doorzien van anicca, dukkha, anattā.

³⁹ 'Paṭisambhidāmagga' (P.); 'Pratisamvidmārga' (Skt.): letterlijk vertaald als 'Het Pad van Onderscheidend Inzicht'.

Een belangrijk werk uit de Pāli-canon, dat diepgaand ingaat op analytische kennis en inzicht (paṭisambhidā): inzicht in betekenis (attha), leer (dhamma), taalgebruik (nirutti), en oorzakelijk verband (paṭibhāna), en biedt tegelijk een verfijnde uiteenzetting van de verschillende vormen van meditatief inzicht (ñāṇa).

Dit werk verbindt ervaring met inzicht en systematiseert observaties van het meditatieproces, dus het is een belangrijke tekst in de ontwikkeling van het schema van vipassanā-ñāṇa's.

De Paṭisambhidāmagga is bijzonder omdat ze meditatieve ervaring niet louter beschrijft, maar tracht te ordenen in een innerlijke logica van groei en rijping. De Paṭisambhidāmagga wordt beschouwd als een vroege systematische poging om meditatieve ervaringen te structureren, en geldt als een voorloper van latere geschriften zoals de Visuddhimagga van Buddhaghosa.

⁴⁰ 'Visuddhimagga' (P.): letterlijk 'Pad van Zuivering'. Dit meesterwerk van de theravāda-traditie werd samengesteld door de monnik Buddhaghosa in de vijfde eeuw van onze jaartelling. Het geldt als het meest gezaghebbende handboek van meditatieve praktijk en doctrine in de klassieke theravāda-school.

De Visuddhimagga biedt een verfijnde, stapsgewijze uiteenzetting van het spirituele pad, opgebouwd rond het drieluik van ethiek (sīla; id.), concentratie (samādhi; id.) en wijsheid (paññā; prajñā). Binnen dit kader worden onder meer de zestien stadia van inzicht (vipassanā-ñāṇa's) uitgewerkt als graduele verdieping van het doorzien van vergankelijkheid, lijden en niet-zelf.

Hoewel gegrond in vroegere sutta's en handschriften zoals de Vimuttimagma en de Paṭisambhidāmagga, brengt de Visuddhimagga deze elementen samen tot een systematisch en allesomvattend geheel—een blauwdruk van de bevrijdingsweg zoals die in de latere theravāda-traditie is doorgegeven.

⁴¹ 'Anupubba-paṭipadā' (P.); 'anupūrva-pratipad' (Skt.): letterlijk 'geleidelijke weg' of 'stap-voor-stap voortgang'. In de boeddhistische leer verwijst deze term naar de natuurlijke en geleidelijke ontplooiing van het pad naar bevrijding. Inzicht rijpt niet plots, maar ontvouwt zich stap na stap, in samenhang met het loslaten van belemmeringen en het verdiepen van aandacht en inzicht.

De Boeddha benadrukte herhaaldelijk dat ware bevrijding geen geforceerd of abrupt proces is. Zoals een bloem zich niet opent door eraan te trekken, maar vanzelf openbloeit wanneer de zon hoog genoeg staat, zo ontvouwt ook inzicht zich wanneer de juiste voorwaarden aanwezig zijn: innerlijke stilte, juiste aandacht (yoniso manasikāra; yoniso manasikāra), en volgehouden beoefening (bhāvanā; id.). Deze geleidelijke benadering onderstreept de diepe wijsheid van vertrouwen in het proces—zonder haast, zonder dwang.

⁴² 'De metafoor van het vlot': *Alagaddūpama Sutta*, *Majjhima Nikāya* 22

⁴³ 'Ziel': in de boeddhistische leer verwijst dit naar het geloof in een blijvende, onveranderlijke essentie (*attā*; *ātman*)—een innerlijke kern die losstaat van vergankelijkheid en verandering.

De Boeddha verwierp dit idee als illusie die leidt tot gehechtheid, lijden en wedergeboorte (*saṃsāra*; *id.*).

Inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*) maakt duidelijk dat alles wat verschijnt onderhevig is aan ontstaan en vergaan, en daarom geen zelfstandige, blijvende identiteit bezit.

Bevrijding (*nibbāna*; *nirvāṇa*) betekent het loslaten van deze diepgewortelde illusie van een afzonderlijk, vaststaand zelf—niet door iets te vernietigen, maar door helder te zien dat er nooit zo'n eeuwige kern heeft bestaan. Wat men voor een 'zelf' hield, blijkt bij nadere beschouwing slechts een stroom van veranderlijke, geconditioneerde processen.

⁴⁴ De *Satipaṭṭhāna Sutta's* (*Majjhima Nikāya* 10 & *Dīgha Nikāya* 22) beschrijven herhaaldelijk dat sati tot inzicht (*vipassanā*;) en uiteindelijk bevrijding (*vimutti*) leidt, en dit steeds binnen een houding van niet-hechten en niet-grijpen (*anupādāna*).

De nadruk ligt daarbij niet op het streven naar resultaat, maar op directe, onbevooroordeelde gewaarwording van lichaam, gewaarwordingen/gevoelens, geest en *dhamma's*, met de standaardformule: "...*ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā domanassaṃ*... — ...ijverig, met helder begrip, aandachtig, en vrij van begeerte en afkeer jegens de wereld."

De houding van niet streven is een impliciet kenmerk van de juiste beoefening.

⁴⁵ 'Samudaya' (P. & Skt.): letterlijk 'ontstaan', 'opkomst'. In de context van de Vier Edele Waarheden verwijst dit naar het ontstaan van lijden (*dukkha*; *duḥkha*), voornamelijk als gevolg van begeerte (*taṇhā*; *trṣṇā*), gehechtheid (*upādāna*; *id.*) en onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*).

'Nirodha' (P. & Skt.): letterlijk 'opheffing', 'tot stilstand brengen'. Dit verwijst naar het beëindigen van lijden—niet door onderdrukking, maar door het tot rust komen van de oorzaken ervan. Het is de realisatie van een toestand waarin geen gehechtheid, geen verlangen en geen identificatie meer opkomen.

Samen vormen 'samudaya' en 'nirodha' de tweede en derde van de Vier Edele Waarheden zoals onderwezen door de Boeddha.

Ze markeren het inzicht dat ware bevrijding niet ontstaat door iets toe te voegen of op te bouwen, maar door het geleidelijk loslaten van datgene wat lijden in stand houdt.

⁴⁶ In de theravāda-traditie wordt benadrukt dat *vipassanā* geen techniek is om iets te bereiken, maar een proces van direct gewaar zijn—een vorm van helder en onafgebroken zien (*paṭivedha*; *prativēdha*), geworteld in aandacht (*sati*; *smṛti*) en helder inzicht (*paṭisaṅkhā*; *pratisaṃkhyā*).

De *Satipaṭṭhāna Sutta*'s leggen geen nadruk op het verkrijgen van bepaalde meditatieve staten of resultaten, maar op een eerlijke, open beschouwing van de verschijnselen zoals ze zich aandienen.

Niet het forceren van inzicht staat centraal, maar het cultiveren van een ontvankelijke geest, waarin het pad zich vanzelf ontvouwt—in stilte, stap na stap.

⁴⁷ Dit beeld sluit nauw aan bij het principe van *idappaccaya-tā* (Skt. *idampratya-yatā*): de wetmatige onderlinge afhankelijkheid van verschijnselen. Alles wat ontstaat, doet dat niet willekeurig, maar afhankelijk van specifieke oorzaken en voorwaarden—zonder een blijvende, onafhankelijke essentie of 'zelf'.

In de boeddhistische leer verwoordt 'idappaccaya-tā' de kern van de werkelijkheid: dat alle fenomenen in wisselwerking ontstaan, veranderen en vergaan.

Wanneer de voorwaarden rijp zijn, ontvouwt zich vanzelf wat rijp is om te verschijnen—zonder dwang, zonder ingrijpen. Net zoals de bloem zich opent onder de warmte van de zon, en niet door enige wilsdaad.

⁴⁸ *Anattālakkaṇa Sutta, Saṃyutta Nikāya 22.59 — In deze toespraak ontvouwt de Boeddha het inzicht in anattā (niet-zelf) aan de hand van een diepzinnige formule: 'Etaṃ mama, eso 'ham asmi, eso me attā' — 'Dit behoort mij niet toe, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf'.*

Deze uitspraak wordt systematisch toegepast op elk van de vijf khandha's (vorm, gewaarwording/gevoel, waarneming, mentale formaties en bewustzijn) om te tonen dat geen enkel aspect van de ervaringsstroom opgeëist kan worden als 'ik' of 'mijn'.

Wat onderhevig is aan verandering, lijden en vergankelijkheid, kan niet het 'zelf' zijn. Deze formule vormt dan ook een directe sleutel tot het bevrijdende inzicht dat er geen blijvende kern of essentie te vinden is binnen de conditionele structuren van bestaan.

⁴⁹ 'Dit inzicht is niet de vrucht van denken of redeneren, maar van helder zien...' — Inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*) wordt in de Pāli-canon herhaaldelijk gepresenteerd als een directe en niet-conceptuele realisatie van de werkelijkheid zoals ze is (*yathābhūta-ñāṇadassana*; *yathābhūta-jñāna-darśana*). Het gaat om een onmiddellijk weten, niet voortgebracht door discursief denken (*vitakka*; *vitarka*) of analyserend redeneren (*vicāra*; *id.*), maar door een open en indringend gewaar zijn.

De *Satipaṭṭhāna Sutta* spreekt in dit verband over 'anupassanā' (*anupaśyanā*): een intiem, voortdurend beschouwen—zonder projectie, zonder afstand—waarin verschijnselen in hun vergankelijkheid, onbevredigendheid en leegte doorzien worden.

Vipassanā is dus geen mentale constructie, maar een stille ontvankelijkheid waarin de werkelijkheid zichzelf toont.

⁵⁰ *Nibbāna* (Skt. *nirvāṇa*) wordt in de vroeg-boeddhistische teksten niet voorgesteld als een gecreëerde staat of als het resultaat van mentale activiteit. Het wordt aangeduid als *akatam* (*akṛta*)—‘niet gemaakt’—en *asaṅkhata* (*asaṃskṛta*)—‘niet samengesteld’: het ongeconditioneerde, dat niet tot stand komt door oorzaken of inspanning.

Het is geen toevoeging aan de geest, maar de afwezigheid van alle conditionering. Het is de stilte die overblijft wanneer het ‘worden’ (*bhava*; *id.*)—de drang om iets te zijn of te worden—uitdooft (*bhava-nirodha*). In deze uitdoving komt het lijden tot stilstand (*dukkha-nirodha*; *duḥkha-nirodha*). Wat rest is geen toestand, maar een bevrijde openheid—zonder streven, zonder centrum, d.i. zonder innerlijke fixatie op een ‘zelf’ of een subject dat ervaart. Wat overblijft is geen leegte als afwezigheid, maar een ongeconditioneerde openheid waarin niets geclaimd of toegeëigend wordt (dit is nauw verbonden met het inzicht in niet-zelf (*anattā*; *anātman*) en het ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*)).

⁵¹ 'Gāha'; (Skt. grāha): grijpen, vastgrijpen, vasthouden. In de boeddhistische context verwijst dit naar de spontane neiging van de geest om zich te hechten aan verschijnselen—vormen, gedachten, gevoelens—alsof ze blijvend of van het 'zelf' zijn. Het grijpen is niet enkel lichamelijk, maar vooral mentaal: een fixatie, een toe-eigening van dat wat in wezen veranderlijk en oncontroleerbaar is. Inzicht (vipassanā; vipaśyanā) begint waar dit grijpen losgelaten wordt.

⁵² 'Vipassanā'; (Skt. vipaśyanā): helder, zien met inzicht, inzichtelijk schouwen. Dit verwijst naar de directe, niet-conceptuele doorgronding van de vergankelijkheid (anicca; anitya), het onbevredigende karakter (dukkha; duḥkha) en het niet-zelf (anattā; anātman) van alle verschijnselen. Vipassanā is geen denken over de werkelijkheid, maar een stille openheid voor de werkelijkheid—zoals die zich van moment tot moment ontvouwt. Dit inzicht rijpt in aanwezigheid en aandacht, niet in analyse en redenering.

⁵³ 'Bāhira'; (Skt. bāhya): letterlijk 'buiten' of 'extern'. In de context van meditatie verwijst dit naar uiterlijke objecten, verschijnselen of zintuiglijke stimuli waaraan de geest zich hecht of in verstrikking geraakt—zoals vormen, geluiden, geuren, smaken, aanrakingen en ideeën die van buitenaf komen.

De boeddhistische doctrine wijst erop dat het voortdurend gericht zijn op het uiterlijke, de geest afleidt van het directe inzicht in anicca (anitya), dukkha (duḥkha), en anattā (anātman). Daarom wordt de beoefenaar uitgenodigd om die externe gerichtheid los te laten, niet vanuit ontkenning van de wereld, maar vanuit de diepe erkenning dat de wortel van lijden niet in het object ligt, maar in de manier waarop de geest zich eraan hecht. Door de aandacht te verleggen van het uiterlijke naar het innerlijke—naar de onmiddellijke ervaring van lichaam, gewaarwording/gevoel, waarneming en bewustzijn—wordt duidelijk zichtbaar hoe identificatie en gehechtheid ontstaan.

⁵⁴ 'Ajjhatta'; (Skt. *adhyātma*): letterlijk 'innerlijk' of 'intern'. In de boeddhistische context verwijst dit naar de subjectieve binnenwereld—de directe ervaring van lichaam, gewaarwordingen/gevoelens (*vedanā*), waarneming (*saññā*), mentale processen (*saṅkhāra*) en bewustzijn (*viññāṇa*). Het wijst op de innerlijke dimensie waarin bevrijdend inzicht geboren wordt, niet door analyse van uiterlijke verschijnselen, maar door het schouwen van wat zich afspeelt in de stroom van de eigen ervaring.

'Ajjhatta' duidt niet op een geïsoleerd 'zelf', maar op het intiem en aandachtig gewaarzijn van de processen die ten onrechte als 'ik', 'mij' of 'mijn' ervaren worden.

⁵⁵ 'Ajjhattikā sati'; (Skt. *ādhyātmikī smṛti*): letterlijk 'innerlijke aandacht' of 'innerlijk gewaar zijn'. In de context van boeddhistische meditatie verwijst dit naar het gericht en helder aanwezig zijn op interne verschijnselen, zoals ademhaling, lichaamssensaties, gewaarwordingen/gevoelens (*vedanā*), mentale toestanden en bewustzijnsbewegingen.

Deze innerlijke aandacht vormt het hart van de *satipaṭṭhāna*-praktijk, waarin niet de uiterlijke wereld, maar de onmiddellijke beleving van het eigen lichaam en de geest de 'velden' (*gocara*; id.) van beoefening worden.

Door 'ajjhikkā sati' te cultiveren, leert de beoefenaar kijken zonder identificatie, luisteren zonder grijpen, en aanwezig zijn zonder afleiding—waardoor de subtiele processen van gehechtheid en zelfconstructie zichtbaar worden.

Innerlijke aandacht is geen introspectie in psychologische zin, maar een open en niet-oordelende helderheid die alles toelaat en doorziet in zijn vergankelijke, onbevredigende en niet-zelf aard.

⁵⁶ 'Ajjhatta-nimitta'; (Skt. *ādhyātmika nimitta*): letterlijk 'innerlijk kenmerk', 'innerlijk object' of 'innerlijk teken'. Het verwijst naar het meditatie-object dat op de interne ervaring gericht is—zoals het lichaam, gewaarwording/gevoelens, perceptie, mentale processen en bewustzijn.

In de context van boeddhistische meditatiepraktijk duidt 'nimitta' niet louter op een object, maar op een kenmerk of teken waarop de aandacht gericht wordt om inzicht te ontwikkelen.

'Ajjhatta-nimitta' is dus geen extern beeld of zintuiglijke indruk, maar het innerlijk waargenomen verschijnsel waarmee de geest in direct contact komt. Deze innerlijke focus ondersteunt het loslaten van externe afleiding (*bāhira-gocara*; *bāhya-gocara*) en versterkt de ontwikkeling van helder inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*), door nauwgezet het vergankelijke, onbevredigende en niet-zelf-karakter van de directe ervaring te doorzien.

Anders verwoord: de aandacht van de *vipassanā*-beoefenaar is gericht op de veranderlijkheid van het innerlijk waarneembare teken (*nimitta*), om zo inzicht te ontwikkelen in de drie kenmerken van bestaan. De *nimitta* wordt niet als iets essentieels beschouwd, maar als een verschijnsel dat zijn vergankelijkheid openbaart—en daarmee zijn leegheid van 'zelf'. Het is een vaardig hulpmiddel (*upāya*; *upāyah*).

⁵⁷ 'Niet met doen, maar met laten': deze zin verwijst naar de geesteshouding waarmee *paṭipatti*—de beoefening van de Dhamma—benaderd wordt. In het boeddhisme betekent 'paṭipatti' geen geforceerde actie of prestatiegerichtheid, maar een ontvankelijke, aandachtige overgave aan het proces van inzicht. Het gaat niet om 'doen' in de zin van manipuleren of controleren, maar om het cultiveren van een open en niet-grijpende aanwezigheid, waarin de waarheid van *anicca*, *dukkha* en *anattā* spontaan kan oplichten. Deze houding van laten—zonder passiviteit—vormt het hart van het contemplatieve pad dat naar bevrijding leidt.

⁵⁸ 'Aan het begin van de weg wordt de grond voorbereid—niet door kracht of wil, maar door eenvoud': In de boeddhistische doctrine wordt ethiek (*sīla*; id.) beschouwd als voorbereiding van het pad. Het is geen repressieve moraal, maar een verfijning van gedrag, taal en intentie die de geest tot rust brengt. Zo ontstaat een vruchtbare bodem waarin concentratie (*samādhi*; id.) en inzicht (*paññā*; *prajñā*) rijpen.

⁵⁹ Respectievelijk ethiek (*sīla*; id.); concentratie (*samādhi*; id.) en inzicht (*paññā*; *prajñā*): deze drie vormen samen het klas-sieke drieluik van het boeddhistische pad (*tisso sikkhā*), waarbij ethiek de grond bereidt, concentratie het bewustzijn tot rust brengt, en inzicht tot bevrijdend inzicht leidt.

Elk van de drie is verweven met de andere, maar *paññā* wordt als de uiteindelijke bevrijdende factor beschouwd.

⁶⁰ 'Alleen in deze heldere eenvoud kan inzicht wortel schieten': pas wanneer de geest tot rust gekomen is—vrij van onwetendheid, onrust en streven—kan inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*) op natuurlijke wijze rijpen. Zoals helder water het maanlicht weerspiegelt, zo onthult een stille geest de waarheid zonder vervorming.

⁶¹ De Boeddha wijst niet naar een vast traject, maar naar een proces van rijping. Inzicht ontstaat niet in rechte lijnen, maar in golven, door hernieuwde herkenning, loslaten en verfijnen. Het pad ontvouwt zich niet volgens plan, maar in het gaandeweg stappen—niet als een op voorhand vastgelegde route, maar als een spoor dat zich toont terwijl men de weg gaat.

⁶² De geest is veranderlijk (*anicca*; *anitya*) en zonder blijvende kern (*anattā*; *anātman*). Inzicht groeit niet volgens vaste structuren, maar ontvouwt zich organisch—zoals water zijn eigen bedding vindt. De stadia van inzicht weerspiegelen eerder een ritme van verdieping dan een mechanisch stappenplan.

⁶³ In de *Visuddhimagga* zijn de *ñāṇa*'s systematisch gestructureerd, maar *Buddhaghosa* vermeldt expliciet dat individuele ervaring kan verschillen in volgorde, duur en intensiteit. Het zijn dus oriëntatiepunten, geen voorschriften.

⁶⁴ De stadia van inzicht (*vipassanā-ñāṇa*'s) zijn niet als theorie opgesteld, maar gegroeid uit herhaalde ervaring. De oude meesters observeerden de stroom van innerlijke ontwikkeling bij hen die het pad gingen, en brachten zo patronen in kaart—niet als voorschrift, maar als herkenning.

⁶⁵ Inzicht ontstaat niet door forceren, maar rijpt als een natuurlijk proces (*dhammadhātu*; *id.*)—wanneer de condities aanwezig zijn, zoals een vrucht vanzelf rijpt aan een stille boom.

⁶⁶ 'Appanīhita-ceto-vimutti (*P.*); *apranīhita-citta-vimukti* (*Skt.*): letterlijk 'bevrijding van de geest zonder gericht verlangen'. Deze vorm van bevrijding verwijst naar een staat waarin elke neiging tot streven losgelaten is—er is geen object, geen richting, geen grijpen. In de *Pāli*-canon wordt 'appanīhita' geassocieerd met de hoogste innerlijke vrijheid: stil, ongezoekt, zonder wil.

⁶⁷ 'Dhamma-savana (*P.*); *dharma-śravaṇa*' (*Skt.*): letterlijk 'het luisteren naar de Dhamma'. In de klassieke boeddhistische traditie verwijst dit niet enkel naar het uiterlijke horen, maar naar een open, ontvankelijke houding van de geest—een luisteren met het hart.

Het wordt beschouwd als een eerste ontvouwing van het pad: het moment waarop de waarheid van de leer het innerlijke begint aan te raken, via luisteren, lezen, en/of contemplatief overdenken.

⁶⁸ *Dhammacakkappavattana Sutta*, *Saṃyutta Nikāya* 56.11

⁶⁹ *Anattalakkhaṇa Sutta*, *Saṃyutta Nikāya* 22.59

⁷⁰ 'Arūpa' (P. & Skt): vormloosheid. In de boeddhistische meditatiepraktijk verwijst dit naar subtiele sferen van bewustzijn zonder tastbare vormen of objecten—zoals oneindige ruimte of oneindig gewaar zijn.

Deze ervaringen kunnen verfijnd, ruim en bevredigend aanvoelen, maar zijn niet vrij van ontstaan en vergaan. Ze blijven deel van saṃsāra: geconditioneerd, vergankelijk, niet vrij.

Wanneer de geest zich hecht aan deze staten als een vormloos toevluchtsoord, ontstaat een subtiele vorm van gehechtheid—gehechtheid aan stilte, aan ruimte, aan zijn.

Werkelijke bevrijding (vimutti; vimukti) komt niet voort uit het verblijven in zulke toestanden, maar uit het helder doorzien ervan: dat ook dit komt en gaat, en dus niet nibbāna (nirvāṇa) is—niet het Ongeborene, het Doodloze, niet het Ongeconditioneerde.

⁷¹ 'Ajāta' (P. & Skt): het ongeborene. Wat nooit ontstaan is, hoeft ook niet te vergaan. In de Pāli-canon wordt hiermee verwezen naar het Ongeconditioneerde—nibbāna—vrij van geboorte, verandering en einde.

⁷² 'Amata' (P.); 'amṛta' (Skt.): het doodloze. In de vroege teksten is dit een benaming voor het Ongeconditioneerde: dat wat vrij is van vergaan, los van geboorte en sterven—een verwijzing naar nibbāna als datgene wat niet sterft, omdat het nooit geboren werd.

⁷³ 'Saraṇa' (P.); 'śaraṇa' (Skt.) : toevlucht, bescherming. In het boeddhisme verwijst dit naar het bewust richten van het hart (*) op de Boeddha, de Dhamma en de Saṅgha—niet als uiterlijke redding, maar als innerlijke oriëntatie. Toevlucht nemen is geen vlucht, maar een verankering in vertrouwen.

(*) In deze context verwijst 'het hart' niet naar een emotioneel centrum, maar naar de diepste gerichtheid van het innerlijk leven—daar waar vertrouwen, helderheid en intentie samenkomen.

Het is de stille plek in ons waar het besef rijpt dat bevrijding niet ligt in het grijpen naar het blijvende, maar in het doorzien van het vergankelijke.

Het hart is dat wat zich opent voor waarheid, wat zich toewendt naar bevrijding—niet als iets om te geloven, maar als iets om op te vertrouwen.

'Niets om te geloven' verwijst naar het loslaten van dogmatisch denken of het aannemen van waarheden op gezag.

'Iets om op te vertrouwen' verwijst naar het geleidelijk rijpen van inzicht in de aard van de werkelijkheid.

⁷⁴ Paṭicca-samuppāda Sutta, Saṃyutta Nikāya 12.20

⁷⁵ 'Dhammanuvatti' (P.); 'dharmānupratipanna': iemand die leeft in overeenstemming met Dhamma (Dharma), niet enkel door intellectueel begrip maar door directe ervaring en de toepassing van de Dhamma in het dagelijks leven—een leven waarin de leer niet gedacht, maar gedragen wordt. Geen imitatie, maar belichaming.

⁷⁶ *Sāmaññaphala Sutta, Dīgha Nikāya 2*—in deze vroeg-boeddhistische tekst beschrijft de Boeddha de vruchten van het monastieke leven als een geleidelijke rijping: van ethiek (*sīla*; id.), via concentratie (*samādhi*; id.) en inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*), tot de realisatie van de *jhāna*'s (*dhyāna*'s) en bevrijding (*vimutti*; *mokṣa*).

Deze sutta toont de natuurlijke volgorde van innerlijke ontwikkeling, zonder nadruk op streven, maar als vrucht van eenvoud en toewijding.

⁷⁷ 'Ahiṃsā (P. & Skt.): geweldloosheid, niet-schaden. Ahiṃsā verwijst naar het principe van het niet-kwetsen van levende wezens, een fundamenteel aspect van boeddhistische ethiek en verbonden met liefdevolle vriendelijkheid (*mettā*; *maitrī*) en mededogen (*karuṇā*; id.).

Vegetarische en/of veganistische levenshoudingen kunnen hieruit voortvloeien, niet als rigide stelregels, maar als uitdrukkingen van een verfijnd ethisch besef en mededogend handelen.

⁷⁸ 'Moreel schaamtegevoel (*hiri*; *hri*) en schroom (*ottappa*; *apatrāpya*) worden door de Boeddha 'de tweelingwachten van de wereld' (*lokapāla*; id.) genoemd, omdat ze de geest tegen ontsporing beschermen.

⁷⁹ Een verwijzing naar de Vijf Leefregels (*pañca-sīla*: id.), die de basis vormen van moreel gedrag voor lekenvolgelingen.

Het zijn:

- Afzien van het doden van levende wezens (*pāṇātipātā veramaṇī*).
- Afzien van nemen wat niet gegeven is (*adinnādānā veramaṇī*).
- Afzien van seksueel wangedrag (*kāmesu micchācārā veramaṇī*).
- Afzien van leugens (*musāvādā veramaṇī*).
- Afzien van bedwelmende middelen (*surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī*).

⁸⁰ *Sīla* wordt in de vroeg-boeddhistische teksten niet voorgesteld als een opgelegd gebod, maar als een spontaan gevolg van inzicht in wederzijds afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītyasamutpāda*).

Wie helder ziet dat alles onderling verbonden is en geen afzonderlijk 'zelf' bezit, kan niet anders dan leven in mededogen, respect en geweldloosheid.

Ethiek vloeit voort uit inzicht, niet uit gehoorzaamheid.

⁸¹ Zie de *Sāmaññaphala Sutta*, *Dīgha Nikāya* 2, waarin de Boeddha de vruchten beschrijft van een leven gewijd aan innerlijke training. In deze sutta wordt duidelijk hoe ethisch gedrag (*sīla*; id.), eenvoudige levenswandel en toewijding aan verstillings uitmonden in diepe meditatieve absorptie—de vier *jhāna*'s—die elk gekenmerkt worden door toenemende verfijning van vreugde (*pīti*; *prīti*), geluk (*sukha*; id.), innerlijke stilte en gelijkmoedigheid (*upekkhā*; *upekṣā*).

Deze *jhāna*'s vormen geen doel op zich, maar worden gepresenteerd als de natuurlijke rijping van een geest die gezuiverd is en tot rust gekomen. In het spoor hiervan verschijnt het inzicht dat bevrijdt (*ñāṇa-dassana*; *jñāna darśana*), en het geconditioneerde overstijgt.

De geleidelijke weg zoals hier geschetst—van *sīla* over *samādhi* (id.) naar *paññā* (*prajñā*)—wordt in de Pāli-canon consistent en coherent bevestigd als het fundamenteel pad dat naar bevrijding leidt.

⁸² 'Vikkhambhana' (P); 'vikṣepaprasāmana': in de boeddhistische psychologie (*Abhidhamma*) verwijst *vikkhambhana* naar de tijdelijke onderdrukking van onzuivere mentale factoren zoals verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*), haat (*dosa*; *dvesha*), en onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*), zonder dat ze definitief vernietigd—metaforisch: zonder dat de wortels doorgesneden (*samuccheda*)—worden.

In diepe *samādhi* worden de hindernissen (*nīvaraṇāni*; id.) door concentratie onderdrukt. Maar ze kunnen opnieuw opkomen wanneer de concentratie verzwakt—omdat er nog latente tendensen (*anusayā*; *anuśayāḥ*) aanwezig blijven.

Belangrijk: inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*) is vereist om de wortels (*mūla*; *mūla*) definitief te vernietigen. Zolang de wortels niet door inzicht (*paññā*; *prajñā*) doorgesneden worden, kunnen ze opnieuw ontspruiten zodra de concentratie verslapt.

⁸³ 'Pahāna' (P.); *prahaṇa* (Skt.): loslaten of afstand doen. In de boeddhistische psychologie verwijst het naar het definitief opheffen van mentale bezoedelingen (*kilesā*; *kleśā*), niet door onderdrukking, maar door helder inzicht en wijsheid (*paññā*; *prajñā*).

Het verschil met *vikkhambhana* is fundamenteel: *vikkhambhana* betekent tijdelijke onderdrukking door concentratie (*samādhi*; id.); *pahāna* verwijst naar daadwerkelijke bevrijding door inzicht.

⁸⁴ 'Udaya-bbaya' (P.); 'udaya-vyaya' (Skt.): ontstaan en vergaan; verwijst naar de directe, contemplatieve waarneming van het opkomen en verdwijnen van verschijnselen—een fundamenteel inzichtsmoment binnen de ontwikkeling van *vipassanā* (*vipaśyanā*).

⁸⁵ 'Santati' (P.); 'saṃtati' (Skt.): continuïteit, opeenvolging, keten, ononderbroken stroom. 'Santati' verwijst naar de opeenvolging van mentale en fysieke verschijnselen die samen een levend wezen vormen—zonder dat er sprake is van een blijvende kern of substantie. Een klassieke vergelijking is die van een vlam die van kaars tot kaars wordt doorgegeven: ze blijft branden, maar is nooit dezelfde.

⁸⁶ *Vipassanā* is geen discursief denken of logisch redeneren, maar een direct, helder gewaar zijn van wat zich aandient—zonder mentale tussenkomst, zonder naam, zonder concept.

In tegenstelling tot *vitakka* en *vicāra*—de aanvankelijke en voortdurende toepassing van denken die kenmerkend zijn voor de eerste *jhāna*—berust *vipassanā* niet op het onderzoeken of analyseren van objecten via denken. Het is een open, niet-conceptuele manier van zien, waarin verschijnselen geobserveerd worden zoals ze opkomen en vergaan, zonder ze vast te grijpen of te benoemen.

Zoals het oog een landschap ziet zonder het te beschrijven, zo ziet inzicht de werkelijkheid zonder verhaal.

⁸⁷ 'Chanda' (P); 'chanda' (Skt.): wil, intentie of verlangen; verwijst in boeddhistische psychologie naar de motiverende kracht achter handelingen, die zowel heilzaam als onheilzaam kan zijn, afhankelijk van de onderliggende factoren. Anders dan verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*) is chanda niet noodzakelijk gehechtheid, maar een vorm van gerichtheid of streven—die bevrijdend of bindend kan zijn, afhankelijk van het bewustzijn waarin ze ontstaat.

⁸⁸ Inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*) ontvouwt zich niet willekeurig, maar wanneer de juiste condities rijp zijn. Dit weerspiegelt het principe van voorwaardelijkheid: *idappaccayatā* (P) —wanneer dit is, ontstaat dat—en in een breder verband—van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītyasamutpāda*).

Inzicht ontstaat wanneer ethiek (*sīla*; *id.*), concentratie (*samādhi*; *id.*), opmerkzaamheid (*sati*; *smṛti*) en juiste aandacht (*yoniso manasikāra*; *yuktaḥ manaskāraḥ*) samenkomen in een ontvankelijke geest. Zoals vuur slechts ontstaat wanneer hout, zuurstof en vonk elkaar ontmoeten, zo kan ook inzicht slechts ontvlammen wanneer stilte, helderheid en innerlijke zuiverheid congrueren.

⁸⁹ *Sīla* → *samādhi* → *paññā*: dit klassieke drieluik—ethiek, concentratie en wijsheid—vormt de basisstructuur van het bevrijdende pad. Ethiek (*sīla*; *id.*) zuivert het handelen, concentratie (*samādhi*; *id.*) verzamelt en verstillt de geest, en pas in die stille helderheid kan wijsheid (*paññā*; *prajñā*) spontaan oplichten. Elk draagt het volgende in zich, zoals een vlam voortkomt uit droog hout, wind en warmte.

⁹⁰ Inzicht en bevrijding worden niet 'gefabriciseerd' (*akataṃ*; *akṛta*), maar ontvouwen zich uitsluitend wanneer de oorzaken en voorwaarden tot rijping komen. Ze ontstaan niet door intentie, maar door loslaten. Niet door streven, maar door verstillen. Net zoals geur ontsnapt uit een bloem die vanzelf opengaat.

⁹¹ Het begrip 'Nāmārūpa-pariccheda-ñāṇa' bestaat etymologisch uit vier componenten: *nāma* = naam, verwijst naar mentale processen zoals gewaarwordingen/gevoel, waarneming, intentie en aandacht; *rūpa* = vorm, verwijst naar het fysieke lichaam en materiële verschijnselen; *pariccheda* = onderscheid, afbakening, afgrenzing; *ñāṇa* = kennis, inzicht.

Samen betekent 'Nāmārūpa-pariccheda-ñāṇa': het inzicht dat lichaam en geest niet één ondeelbaar 'zelf' vormen, maar verschillende processen zijn—afhankelijk ontstaan, veranderlijk en zonder blijvende kern.

Dit vormt de eerste breuk met het vanzelfsprekende geloof in een 'ik'. Het is geen theoretisch begrijpen, maar een direct inzicht (helderheid) dat oplicht wanneer het geheel van ervaring zonder versluiering waargenomen wordt.

⁹² 'Zonder onderscheid' wijst op het ontbreken van inzicht in de ervaring: het lichaam (*rūpa*; id.) en de mentale processen (*nāma*; id.) worden als één vloeiende stroom beleefd, zonder herkenning van hun verschillende dynamiek.

'Zonder doorzicht' betekent dat de oorzakelijkheid en geconditioneerdheid van deze verschijnselen niet herkend worden. In deze versmelting—illusoir, maar als vanzelfsprekend ervaren—ontstaan onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*) en gehechtheid (*upādāna*; id.) moeiteloos, zoals duisternis in de afwezigheid van licht.

⁹³ 'Sampajañña' (P.); 'saṃprajanya' (Skt.): 'helder weten' of 'opmerkzaam besef'. Het is de verfijnde kwaliteit van aanwezigheid die niet alleen weet dat iets verschijnt (*sati*; *smṛti*), maar ook wat verschijnt, hoe het verschijnt, en waarmee het samenhangt.

In de stilte van beoefening maakt dit heldere weten het mogelijk om lichaam en geest direct te onderscheiden—zonder analyse, zonder concept—als zuiver doorzicht.

⁹⁴ 'Inzicht in de werkelijkheid zoals ze is' (*yathābhūta-ñāṇa-dassana*; *yathābhūta-jñānadarśana*) is een uitdrukking uit de Pāli-canon die verwijst naar het directe, niet-conceptuele schouwen van de vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), onvolstaanheid (*dukkha*; *duḥkha*) en zelfloosheid (*anattā*; *anātman*) van alle verschijnselen.

Het is geen werelds (*lokiya*; *laukika*) verblijven, geen vergaren van kennis—maar een helder doorzien, een onmiddellijke realisatie waarin alle concepten stilvallen en inzicht als vanzelf oplicht door direct ervaren.

⁹⁵ Deze uitspraak wordt door Jotika Hermesen aangehaald in haar Dhamma-onderichtingen.

⁹⁶ 'Sīla-visuddhi' (P.); 'śīla-viśuddhi' (Skt.): zuivering van gedrag door ethische integriteit en het loslaten van onheilzame handelingen in lichaam en spraak. Dit is het eerste stadium van zuivering op het pad naar inzicht, waarin de basis gelegd wordt voor innerlijke rust en helderheid.

⁹⁷ 'Citta-visuddhi' (P.); 'citta-viśuddhi' (Skt.): zuivering van de geest door concentratie. In dit stadium wordt de geest helder, kalm en éénpuntig—waardoor hij ontvankelijk wordt voor diepgaand inzicht.

⁹⁸ Het begrip 'Paccaya-pariggaha-ñāṇa' bestaat uit drie elementen: paccaya = voorwaarde, oorzaak, ondersteunende factor. Het verwijst naar de onderlinge afhankelijkheid van verschijnselen, zoals onderwezen in het principe van afhankelijk ontstaan (paṭicca-samuppāda); pariggaha = grijpen, omvatten, begrijpend inzien, onderscheiden. Het duidt hier op het helder doorzien van hoe condities samenhangen; ñāṇa = inzicht, kennis, direct weten.

Samen betekent 'paccaya-pariggaha-ñāṇa': het inzicht dat begrijpt hoe verschijnselen ontstaan in afhankelijkheid van voorwaarden—niet losstaand, niet op zichzelf bestaand, maar voortkomend uit een netwerk van oorzaken en voorwaarden.

⁹⁹ 'Hetū' (P. & Skt.); meervoud: hetavaḥ, betekent letterlijk 'oorzaak' of 'motief', en verwijst naar de diepere, fundamentele, drijvende krachten die aan de basis liggen van het ontstaan van verschijnselen.

In de boeddhistische psychologie (Abhidhamma) worden bijvoorbeeld de drie onheilige wortels (akusala-mūla): begeerte (lobha; id.), afkeer (dosa; id.) en onwetendheid (moha; id.) beschouwd als typische hetavaḥ—innerlijke oorzaken die gedrag en ervaring conditioneren.

¹⁰⁰ 'Paccaya' (P); 'pratyaya' (Skt.); meervoud: pratyayāḥ, betekent 'voorwaarde', of 'ondersteunende factor'. Het verwijst naar de elementen die het ontstaan, voortbestaan of verdwijnen van een verschijnsel mogelijk maken—zonder zelf de directe oorzaak (hetū; hetavaḥ) te zijn.

Een 'paccaya' of 'pratyaya' draagt dus bij als noodzakelijke schakel binnen een complex web van afhankelijkheden, maar zet het proces niet autonoom in gang. Het is datgene wat een proces ondersteunt, voedt of vergemakkelijkt—zonder het zelf te veroorzaken.

¹⁰¹ 'Paṭicca-samuppāda' (P.); 'pratītya-samutpāda' (Skt.): afhankelijk ontstaan, of conditioneel ontstaan. Dit centrale principe uit het boeddhisme verwijst naar het ontstaan van alle verschijnselen in afhankelijkheid van oorzaken (hetū; hetavaḥ) en voorwaarden (paccaya; pratyayāḥ).

Niets ontstaat op zichzelf, niets bestaat onafhankelijk: alles is met alles verbonden in een web van conditionele relaties.

Het zien van dit netwerk is een sleutelinzicht op het pad naar bevrijding.

¹⁰² 'Saṅkhata' (P.); 'saṃskṛta' (Skt.): geconditioneerd, samengesteld, ontstaan uit oorzaken en voorwaarden. In het boeddhisme verwijst dit begrip naar alles wat onderhevig is aan ontstaan en vergaan—alles wat afhankelijk is van oorzaken en voorwaarden en dus veranderlijk, vergankelijk en onbevredigend.

'Saṅkhata' staat tegenover 'asaṅkhata': het ongeconditioneerde, dat wat vrij is van ontstaan, verandering en dood (nibbāna; nirvāṇa).

Het doorzien van het saṅkhata-karakter van alle verschijnselen vormt een kerninzicht op het pad naar bevrijding: het legt de basis voor het herkennen van de drie kenmerken (tilakkhaṇa; trilakṣaṇa) van bestaan—vergankelijkheid (anicca; anitya), lijden (dukkha; duḥkha) en zelfloosheid (anattā; anātman).

¹⁰³ 'Anupādāna' (P. & Skt.): letterlijk: niet-grijpen of het afzien van toe-eigening. Upādāna (P. & Skt.) betekent vasthouden, hechten of identificatie.

Inzicht in causaliteit maakt duidelijk dat er niets is dat als 'mij' of 'mijn' hoeft vastgegrepen te worden. Anupādāna verwijst naar de bevrijde houding waarin verschijnselen beschouwd worden zonder identificatie of hechting.

¹⁰⁴ 'Anurodha-*pañivirodha-virahita*' (P); 'anurodha-*pratipakṣa-vigata*' (Skt.) → *anurodha* = aantrekking, gehechtheid; *pañivirodha* (Skt. *pratipakṣa*) = tegenzin, weerstand, verwerping; *virahita* (Skt. *vigata*) betekent ontgaan van, vrij zijn van.

Samen beschrijft 'Anurodha-*pañivirodha-virahita*'; 'anurodha-*pratipakṣa-vigata*' een geest die vrij is van aantrekken en afstoten—die helder ziet zonder voorkeur of afkeer. Het is de grondhouding van *vipassanā*: niets grijpen, niets afweren, enkel zien. 'Anurodha-*pañivirodha-virahita*'; 'anurodha-*pratipakṣa-vigata*' is de traditionele beschrijving van de geest die vrij is van gehechtheid en verwerping. Er is geen grijpen en geen afstoten meer, geen voorkeur en geen afkeer—slechts een open, onverstoerbare aanwezigheid, geworteld in inzicht en vrij van reactiviteit.

¹⁰⁵ 'Sammāsaṇa-*ñāṇa*' (P) 'saṃmāsaṇa-*jñāṇa*' (Skt.) → *sammāsaṇa* = doorgronden, onderzoeken, overdenken, reflecterend benaderen. Het wijst naar een aandachtige, analytische vorm van beschouwen die tot helder inzicht leidt; *ñāṇa* (*jñāṇa*) = kennis, inzicht, direct weten.

'Sammāsaṇa-*ñāṇa*' betekent dus: het inzicht dat ontstaat door herhaald, aandachtig onderzoeken van de drie kenmerken van de verschijnselen.

Het is het stadium waarin de yogi systematisch reflecteert op de drie kenmerken van alle geconditioneerde verschijnselen. Dit is geen louter intellectuele analyse, maar een helder, direct inzicht dat ontstaat vanuit stille, geconcentreerde observatie. Deze *ñāṇa* vormt de overgang van conceptueel onderscheid naar existentieel doorzien.

¹⁰⁶ De uitdrukking 'geen mentale dissectie' is hier bewust gebruikt. Ze sluit nauw aan bij klassieke waarschuwingen tegen overmatig reflecteren (*papañca*; *prapañca*) of analyseren tijdens *vipassanā*.

'*Papañca*' verwijst naar de neiging van de geest om zich te verliezen in conceptuele proliferatie, mentale verdichting of oeverloos denken. Wat oorspronkelijk een eenvoudige waarneming is, wordt overwoekerd door interpretaties, associaties, meningen en zelfbeelden—waardoor de directe helderheid van de ervaring vertroebeld raakt.

In de *Madhupiṇḍika Sutta*, *Majjhima Nikāya* 18, wijst de Boeddha erop dat '*papañca*' ontstaat zodra het gevoel van 'ik', 'mijn' of 'voor mij' opkomt. Dit proces wordt toegeschreven aan drie onderliggende wortels: verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*); opvattingen (*diṭṭhi*; *drṣṭi*) en identificatie/zelfbeeld (*māna*; *id.*). Daarbij is *māna* de kern: het subtiële gevoel van een zelf dat zich toe-eigent, verdedigt of positioneert binnen de ervaring. Zodra dat centrum ontstaat, gaat de geest zich verliezen in verhalen en projecties—een innerlijke veelheid waarin helder gewaar zijn vervaagt.

In de context van meditatie is '*papañca*' precies datgene wat het onmiddellijke doorzicht in *anicca*, *dukkha* en *anattā* belemmert.

Daarom is 'geen mentale dissectie' een uitnodiging om te blijven bij de eenvoud van wat verschijnt, zonder het te verpakken in denkbeelden of bezitterigheid (dit is van 'mij').

¹⁰⁷ '*Sabhāva*' (P); '*svabhāva*': letterlijk 'eigen aard' of 'intrinsiek kenmerk'. In een *theravāda*-context wijst het begrip op de specifieke aard van een verschijnsel (*dhamma*) zoals het zich voordoet in directe ervaring—niet als een blijvende essentie, maar als een functionele eigenschap die vergankelijk, onbevredigend en zelfloos is. Elk verschijnsel volgt zijn eigen aard en verdwijnt volgens zijn eigen oorzaken en voorwaarden, zonder dat er een blijvend 'ik' is dat het aanstuurt.

¹⁰⁸ 'Dhammaniyāmatā' (P); 'dharmaniyāmatā' (Skt.): letterlijk 'de wetmatigheid van de dhamma's' of 'de natuurlijke orde van de fenomenen'. Deze term verwijst naar het inzicht dat alle verschijnselen ontstaan, veranderen en vergaan in afhankelijkheid van oorzaken en voorwaarden. Ze volgen geen willekeurig verloop, maar een natuurlijke orde—zonder blijvende entiteit, zonder zelf, zonder regisseur.

Wanneer deze wetmatigheid helder doorzien wordt, ontstaat loslaten niet uit intentie of het streven naar resultaat, maar uit vertrouwen: het loslaten en de bevrijdende overgave aan het proces zoals het is.

¹⁰⁹ 'Dhammo sanantano' (P): letterlijk 'de eeuwige Dhamma' of 'de tijdloze wetmatigheid'. Deze uitdrukking, toegeschreven aan de Boeddha, wijst op het universele, onveranderlijke karakter van Dhamma als natuurwet—de orde waarin verschijnselen ontstaan, bestaan en vergaan volgens een causale wetmatigheid (paṭicca-samuppāda; pratītya-samutpāda).

'Sanantano' wijst naar datgene wat tijdloos waar is, ongeacht tijdperk, persoon of cultuur: de Dhamma als het eeuwige proces dat alles doordringt.

¹¹⁰ 'Acalaṃ sukhaṃ' (P): letterlijk 'onverstoorbaar, onwankelbaar geluk'. Het verwijst naar een diepe innerlijke vrede die niet onderhevig is aan verlangen of afkeer—een geluk dat stil is, vrij van afhankelijkheid, en niet geconditioneerd door externe omstandigheden.

Deze term associeer ik graag met de rust van volledige bevrijding: een vreugde die niet komt of gaat, maar eenvoudig aanwezig is in het Ongeconditioneerde.

¹¹¹ 'Consistent' verwijst naar het feit dat de leer van de Boeddha nergens innerlijke tegenstrijdigheden bevat: elk onderricht sluit logisch en organisch aan bij de rest. Wat in één sutta onderwezen wordt, wordt elders bevestigd of toegelicht zonder dat er sprake is van conflict of verwarring.

'Coherent' betekent dat de leer niet enkel logisch is opgebouwd, maar ook als één levend geheel functioneert: alle aspecten—ethiek, meditatie en inzicht—versterken elkaar en zijn verweven tot één onafscheidelijke weg naar bevrijding.

De Dhamma verschijnt zo als een helder, doelgericht en organisch pad, waarin elk onderdeel betekenis krijgt vanuit het geheel—een pad dat praktisch én bevrijdend is.

¹¹² *Anattālakkaṇa Sutta, Saṃyutta Nikāya 22.59*

¹¹³ 'Udayabbaya-ñāṇa' (P.), 'udayavyaya-jñāna' (Skt.) is samengesteld uit drie elementen: udaya (P. & Skt.) = ontstaan; bbaya (P.) en vaya (Skt.) = vergaan; ñāṇa (P.) en jñāna (Skt.) = inzicht.

'Udayabbaya-ñāṇa', 'udayavyaya-jñāna' verwijst naar het directe inzicht in het opkomen (udaya; id.) én vergaan (vaya/vyaya) van alle verschijnselen. Het accent ligt niet op conceptueel begrip, maar op onmiddellijk, ervaringsgericht inzicht in vergankelijkheid zoals die zich voordoet in lichaam en geest.

¹¹⁴ 'Pīti' (P.); 'prīti' (Skt.): vreugdevolle opwelling, innerlijke verrukking of blijdschap die spontaan kan ontstaan tijdens meditatieve verdieping.

In de boeddhistische meditatiepsychologie verwijst 'pīti' niet naar zintuiglijk genot of emotionele euforie, maar naar een subtiele vorm van vreugde die de geest verlicht en ondersteunt. Ze kan zich uiten als lichamelijke tinteling, innerlijke verruiming of zachte extase—een voorbode van verdiepende kalmte (samādhi; id.).

¹¹⁵ 'Dassana' (P.); 'darśana' (Skt.): letterlijk 'zien' of 'aanschouwen'. In de boeddhistische context verwijst 'dassana/darśana' niet naar louter zintuiglijk waarnemen, maar naar inzichtelijk, helder zien—het rechtstreeks gewaarworden van de werkelijkheid zoals ze is. 'Dassana/darśana' wijst naar het begin van inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*) en speelt een centrale rol in het proces van ontwaken.

¹¹⁶ De verdwijning van verschijnselen wordt in deze fase niet ervaren als een abrupte stop, maar als een verfijnd en voortdurend proces van ontbinding. Deze ervaring sluit nauw aan bij de klassieke *vipassanā-ñāṇa*'s van ontstaan-en-vergaan (*udayabbaya*) en ontbinding (*bhaṅga*): het doorzien dat alles wat verschijnt tegelijk reeds aan het verdwijnen is—zoals golven die opkomen en oplossen in dezelfde beweging. Wat blijft, is de directe ervaring van vergankelijkheid als een vloeiend proces zonder houvast.

De geest ziet dat niets standhoudt, dat elk moment van ervaring reeds in ontbinding is nog voor het zich voltooid heeft. Er is geen punt van stabiliteit, geen kern die 'blijft', geen fundament waaraan iets duurzaam gehecht kan worden. Wat voorheen als 'vast' of 'herkenbaar' werd ervaren—lichaam, gevoel, gedachte, identiteit—vertoont zich nu als een voortdurende beweging van opkomen en vergaan, zonder begin of einde. In deze vluchtigheid van ervaring valt het grijpen stil, niet uit intentie (*cetanā*; id.), maar omdat er eenvoudigweg niets meer is om vast te houden.

¹¹⁷ Dit is in lijn met wat in de *Visuddhimagga* en de *Paṭisambhidāmagga* beschreven wordt bij het verdiepen van inzicht (*vipassanā-bhāvanā*): het inzicht in *anicca* wordt progressief fijner.

¹¹⁸ 'Santati' (P. & Skt.): letterlijk 'voortgang', 'aaneenschakeling', 'continuüm'. In de boeddhistische psychologie verwijst 'santati' naar de ononderbroken stroom van verschijnselen, bvb. de stroom van mentale gebeurtenissen of bewustzijnsmomenten. Hoewel elk moment afzonderlijk ontstaat en vergaat, doet hun snelle opvolging een continuïteit vermoeden, die bij diepgaand inzicht als illusoir opgemerkt wordt.

¹¹⁹ 'Sabbe saṅkhārā aniccā' (P.); 'sarve saṃskārā anityāḥ' (Skt.): 'Alle samengestelde dingen zijn vergankelijk.' Deze herhaalde uitspraak van de Boeddha benadrukt dat alles wat ontstaan is door oorzaken en voorwaarden—fysiek of mentaal, grof of subtiel—onvermijdelijk onderhevig is aan verandering, verval en ontbinding. Het is een kerninzicht in de vipassanā-beoefening: niets blijft, zelfs het moment van gewaar zijn vervliegt op het moment dat het verschijnt.

¹²⁰ 'Bhaṅga-ñāṇa' (P.); 'bhaṅga-jñāna' betekent letterlijk 'inzicht in het uiteenvallen' of 'inzicht in ontbinding'. Het begrip bhaṅga = ontbinden, uiteenvallen, desintegreren; ñāṇa/jñāna = inzicht, direct weten. Samen verwijst 'bhaṅga-ñāṇa' naar het meditatieve inzicht dat alle verschijnselen, zodra ze ontstaan zijn, onmiddellijk beginnen te verdwijnen—zonder vaste kern, zonder blijvend houvast. Dit inzicht vormt een verdieping van het voorgaande inzicht, udayabbaya-ñāṇa, waarin ontstaan en vergaan slechts opgemerkt worden.

In bhaṅga-ñāṇa is de aandacht uitsluitend gericht op het uiteenvallen: de yogi ervaart direct, en soms zeer intens, dat de verschijnselen broos zijn, leeg, en niet vast te houden. Niets blijft: ook het gewaar zijn van vergankelijkheid wordt als vergankelijk doorzien.

En juist deze diepe doorgronding van vergankelijkheid roept bij de yogi vaak een existentiële schok op: een gevoel van ontzetting, onveiligheid, angst (bhaya). De opwelling van angst is de aankondiging van het volgende inzicht: bhaya-ñāṇa.

¹²¹ ‘*Bhaya-ñāṇa*’ (P.); ‘*bhaya-jñāna*’ (Skt.): dit *vipassanā*-inzicht bestaat uit twee elementen: *bhaya* = angst, bedreiging, vrees; *ñāṇa/jñāna* = inzicht, direct weten. Het slaat op het moment waarop de yogi niet langer enkel de vergankelijkheid ziet (*anicca*; *anitya*), maar deze ook ervaart als een persoonlijke existentiële bedreiging. Alles wat verschijnt, verandert en vergaat—en dus biedt niets, werkelijk niets, houvast. Zelfs datgene wat troostend leek—een gedachte, een gevoel, een diepe stilte—ontglipt in het licht van dit inzicht.

Zoals zand tussen de vingers, zoals nevel in de ochtendzon: niets blijft. De geest wordt stil, niet uit vrede, maar uit het besef dat er niets overblijft om op te leunen. En in dat moment van grondeloosheid begint het werkelijke loslaten.

Dit inzicht is geen emotionele angstreactie, geen paniek, maar een scherpe helderheid: het zien dat alles wat geconditioneerd is (*sankhata*; *saṃskṛta*), per definitie breekbaar, onstabiel en kwetsbaar is. Er is niets waaraan men zich blijvend kan hechten zonder lijden op te roepen.

Bhaya-ñāṇa is een keerpunt in het proces van inzicht: de yogi wordt geconfronteerd met het fundamentele onvermogen van verschijnselen om veiligheid of geluk te garanderen. Zelfs de subtiele vormen van comfort, stilte of verbondenheid blijken afhankelijk, vergankelijk, oncontroleerbaar en dus onbetrouwbaar.

Deze fase roept vaak een diepe innerlijke schok op—niet als verstoring, maar als ontwaken. Het is het begin van een steeds radicaler loslaten van projectie, houvast en illusie.

De oude leermeesters wijzen erop dat juist in deze angst de eerste kiem van echte bevrijding verborgen ligt: ze is geen tegenspeler van wijsheid, maar haar noodzakelijke poort.

¹²² 'Ādinava-ñāṇa' (P.); 'ādīnava-jñāna' (Skt.) is samengesteld uit twee elementen: ādīnava = gevaar, nadeel, bedreiging, risico; ñāṇa/jñāna = inzicht, weten. Samen betekent 'ādīnava-ñāṇa'; 'ādīnava-jñāna' letterlijk: 'inzicht in het gevaar' of 'inzicht in de bedreiging'.

In de context van vipassanā verwijst ādīnava-ñāṇa naar het directe en indringende besef dat alles waaraan de geest zich hecht—hoe aantrekkelijk, verheven of vertrouwd ook—onvermijdelijk lijden (dukkha; duḥkha) in zich draagt. Omdat het vergankelijk is (anicca; anitya), geen blijvende essentie bezit (anattā; anātman), en nooit werkelijk tot het 'zelf' behoort, vormt elk object van gehechtheid uiteindelijk een bron van onvoldaanheid.

Dit inzicht is geen morele veroordeling of rigide ontkenning, maar een stille erkenning van het risico dat besloten ligt in elke vorm van vastklampen—het is een helder schouwen van de kwetsbaarheid die elke gehechtheid vergezelt.

¹²³ 'Nibbidā-ñāṇa' (P.); 'nibbidā-jñāna' (Skt.) is samengesteld uit twee elementen: nibbidā = verzadiging, afkeer, afwending, ontgoocheling (en in bredere zin: het afstand nemen van datgene wat als onbevredigend doorzien wordt); ñāṇa/jñāna = inzicht, direct weten. Samen betekent 'nibbidā-ñāṇa'; 'nibbidā-jñāna': 'inzicht in verzadiging' of 'inzicht dat voortspruit uit het afwenden van datgene wat geen ware voldoening schenkt'.

In de context van vipassanā verwijst nibbidā-ñāṇa naar het stadium waarin de yogi het universum van geconditioneerde verschijnselen niet langer zoekt als toevlucht, genot of vervulling. Het is geen afwijzing uit afkeer, maar een stille bevrijding uit ontgoocheling—een innerlijke transformatie, geboren uit diep inzicht: dat niets wat ontstaat en vergaat ons ooit de bevrediging kan schenken die we verlangen.

¹²⁴ 'Muñcitukamyatā-ñāṇa'(P); 'muñcitukāmyatā-jñāna' (Skt.) is samengesteld uit drie elementen: muñcitu = loslaten, bevrijden, laten gaan; kamyatā = verlangen, neiging, innerlijke gerichtheid; ñāṇa/jñāna = inzicht, direct weten.

Samen betekent 'muñcitukamyatā-ñāṇa': het inzicht waarin het diep menselijke verlangen ontstaat om vrij te komen van elke gehechtheid en conditionering—het ontwaken van een stille hunkering naar bevrijding, geboren uit het besef dat niets in de geconditioneerde wereld (saṅkhata) duurzaam of bevredigend is.

In dit stadium keert de yogi zich spontaan af van het vergankelijke en wordt aangetrokken tot het Ongeconditioneerde (asaṅkhata): het Ongeborene. Het Doodloze. Niet door enig verlangen, maar als gevolg van een rijp en stil weten: 'Dit is iets dat ik niet langer vast wil houden'. Het hart van de yogi keert zich naar binnen—niet uit afkeer, maar uit een diepgevoelde wens naar bevrijding, naar datgene wat niet ontstaat en vergaat.

¹²⁵ 'Paṭisaṅkhā-ñāṇa' (P); 'pratisaṅkhyā-jñāna' (Skt.) is samengesteld uit twee delen: paṭisaṅkhā/pratisaṅkhyā = heroverweging, heranalyse, overdenken met onderscheidend inzicht; ñāṇa/jñāna = inzicht, direct weten. Samen betekent 'paṭisaṅkhā-ñāṇa'/'pratisaṅkhyā-jñāna': 'inzicht door herhaald beschouwend overwegen', of 'het contemplatief inzicht dat onderzoekt wat nog bindt, en (vooral) wat bevrijdt'.

¹²⁶ 'Sacca' (P); 'satya' (Skt.) betekent waarheid—niet als een abstract begrip, maar als de directe werkelijkheid die zichtbaar wordt wanneer men de dingen ziet zoals ze werkelijk zijn. In het theravāda-boeddhisme verwijst 'sacca' naar ervaarbare waarheid: het heldere inzicht in vergankelijkheid (anicca; anitya), onvoldaanheid (dukkha; duḥkha) en zelfloosheid (anattā; anātman). Het is geen waarheid om te bezitten, maar een werkelijkheid om stil bij te zijn—een open aanwezigheid waarin bevrijding spontaan oplicht.

¹²⁷ 'Saṅkhārupekkhā-ñāṇa' (P); 'saṅskāropekṣā-jñāna' (Skt.) bestaat uit drie elementen: saṅkhāra/saṃskāra = gevormde of geconditioneerde verschijnselen; upekkhā/upekṣā = gelijkmoedige beschouwing, onthechte waarneming; ñāṇa/jñāna = inzicht, direct weten.

'Saṅkhārupekkhā-ñāṇa'; 'saṅskāropekṣā-jñāna' betekent letterlijk: 'het inzicht van gelijkmoedige beschouwing van geconditioneerde verschijnselen'. Het duidt op het helder beschouwen van alle saṅkhāra's als vergankelijk (anicca; anitya), onbevredigend (dukkha; duḥkha) en niet-zelf (anattā; anātman), zonder gehechtheid of verzet.

¹²⁸ 'Elke ervaring is eenvoudig, direct'. Hiermee verwijst ik naar het fundamentele karakter van elke directe ervaring in het licht van vipassanā—helder gewaarzijn vóór de geest er betekenis aan toekent. Binnen het proces van inzicht-meditatie (vipassanā; vipaśyanā) leert de yogi precies dit te herkennen: dat ervaring op zich niet problematisch is, maar dat lijden ontstaat door de geconditioneerde reacties van hechting, afkeer en onwetendheid (taṇhā, dosa, avijjā). Elk moment van helder, niet-gekleurd gewaar zijn biedt een opening—en een opportuniteit—naar bevrijding.

¹²⁹ 'Paññatti' (P); 'prajñapti' (Skt): een conceptuele voorstelling, constructie of benoeming. Het wijst niet naar een werkelijk bestaande entiteit, maar op een conventioneel door de geest gecreëerd label dat verwijst naar een functie of gebruik binnen een bepaalde context.

¹³⁰ 'Saññā' (P); 'saṃjñā' (Skt): waarneming, herkenning. De mentale functie die zintuiglijke indrukken interpreteert op basis van vroegere ervaringen. Eén van de vijf khandha's (aggregaten) die het geconditioneerde bestaan uitmaken.

¹³¹ 'Suññatā' (P); 'śūnyatā' (Skt): leegte. De afwezigheid van inherent, zelfstandig bestaan in verschijnselen. Alles wat verschijnt is afhankelijk van oorzaken en voorwaarden, en bezit geen vaste kern op zich.

¹³² 'Niet verblijven, maar doorzien': in de context van *vipassanā* betekent 'niet verblijven' het loslaten van gehechtheid aan aangename of subtiele ervaringen—ook wanneer deze als stil, leeg of vormloos ervaren worden. 'Doorzien' verwijst naar het helder inzicht verkrijgen in de vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), de onvoldaanheid (*dukkha*; *duḥkha*) en het niet-zelf (*anattā*; *anātman*) van alle verschijnselen, inclusief de meest verheven meditatiestaten. Waar 'verblijven' gericht is op het behouden van een ervaring, is 'doorzien' gericht op bevrijding door het loslaten ervan.

¹³³ 'Anuloma-*ñāṇa*' (P.); 'anuloma-*jñāna*' (Skt.) is samengesteld uit twee elementen: *anuloma* = vloeiend, zonder weerstand, harmonisch, in overeenstemming of op natuurlijke wijze; *ñāṇa*/ *jñāna* = inzicht, direct weten.

In deze context verwijst *anuloma-ñāṇa* naar het inzicht dat volledig afgestemd is op de werkelijkheid van de Dhamma—een rijp, onbelemmerd verstaan van het bevrijdende pad, vlak vóór de doorbraak naar het Ongeconditioneerde.

¹³⁴ *Tatiya Nibbāna Sutta*, *Udāna* 8.3

¹³⁵ Dit verwijst naar het overstijgen van het geconditioneerde (*saṅkhata*; *saṃskṛta*) en is een kernpunt in de beschrijving van '*nibbāna*' als ongeconditioneerd (*asaṅkhata-dhamma*; *asaṃskṛta-dharma*).

¹³⁶ '*Bhava*' verwijst naar het proces van 'wording', dat in de twaalf schakels van Afhankelijk Ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītyasamutpāda*) tot wedergeboorte (*jāti*; *id.*) leidt. Het 'stilvallen van *bhava*' is exact wat de Boeddha bedoelt met het doorbreken van die kringloop.

¹³⁷ *Kosambi Sutta*, *Saṃyutta Nikāya* 12.68

¹³⁸ 'De stilte die geen naam draagt': een verwijzing naar de *anattā*-toestand waarin elke zelfconstructie verdwenen is.

¹³⁹ 'Loslaten' (P.) (*vossagga*; *visarga*) is de sleutel waardoor de laatste fasen van het Pad zich ontfouten. Elke inspanning is uit den boze; enkel overgave rest.

¹⁴⁰ 'Māna' (P. & Skt.): meestal vertaald als arrogantie, trots of eigendunk, maar het verwijst subtieler naar de diepgewortelde neiging om zichzelf te meten ten opzichte van anderen —als superieur, gelijk of inferieur. Deze drievoudige vergelijking berust op gehechtheid aan een onderliggend 'zelf' en vormt een van de laatste vormen van identificatie die bevrijdend inzicht versluit.

¹⁴¹ 'Avijjā' (P.) (*'avidyā'* (Skt.): fundamentele onwetendheid; het niet-weten (niet kunnen, niet willen, niet durven) van de ware aard van de werkelijkheid, in het bijzonder vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), onvoldaanheid (*dukkha*; *duḥkha*) en niet-zelf (*anattā*; *anātman*) .

¹⁴² 'Paññā' (P.); (*'prajñā'* (Skt.): wijsheid, inzicht; helder doorzicht in de ware aard van verschijnselen (cfr. *supra*).

¹⁴³ 'Nīcamānī' (P.); (*'nīcāmatī'* (Skt.): nederigheid; een innerlijke houding van bescheidenheid en het ontbreken van arrogantie.

¹⁴⁴ 'Desanā' (P. & Skt.): onderricht; de systematische uitleg of uiteenzetting van de Dhamma door de Boeddha of een verlichte leraar. 'Desanā' verwijst naar het verwoorden van diep inzicht in een toegankelijke vorm, bedoeld om bevrijdend inzicht bij anderen op te wekken.

¹⁴⁵ 'Asaṅkha' (P.); (*'asaṃskṛta'* (Skt.): het Ongeconditioneerde; een verwijzing naar *nibbāna*, dat vrij is van ontstaan en vergaan, en niet onderworpen aan oorzakelijkheid.

¹⁴⁶ 'Vossagga' (P.); (*'visarga'* (Skt.): loslaten, afstand doen; het actief laten varen van gehechtheid, een kernaspect van bevrijding.

¹⁴⁷ *Alagaddūpama Sutta, Majjhima Nikāya 22*

¹⁴⁸ 'Janāmi passāmi' (P.); 'janāmi paśyāmi' (Skt.): 'ik weet en zie'; uitdrukking van directe kennis en inzicht door eigen ervaring, niet louter via geloof of studie.

¹⁴⁹ 'Vinaya' (P. & Skr.): discipline; de monastieke gedragsregels die de leefstijl van monniken en nonnen reguleren en beschermen.

In de *Mahāparinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya 16*), zegt de Boeddha tot zijn volgelingen dat zij—na zijn heengaan—de Dhamma-Vinaya als hun leraar moeten beschouwen: 'Yo vo mayā dhammo ca vinayo ca desito paññatto, so vo mamacayena satthā — Wat door mij als Dhamma en Vinaya onderwezen is, zal na mijn heengaan jullie leraar zijn.'

¹⁵⁰ De Boeddha onderwees dat de Dhamma geen object van gehechtheid mag worden, laat staan een bron van prestige of wereldlijke representatie. In de *Alagaddūpama Sutta, Majjhima Nikāya 22*, vergelijkt hij de leer met een vlot: een hulpmiddel om te bevrijden, niet iets om mee te dragen of te verdedigen. In de *Kaccānagotta Sutta, Saṃyutta Nikāya 12.15*, wijst hij het vasthouden aan alle zienswijzen af, zelfs aan wat als 'de juiste visie' geldt. En in de *Dhammapada Gatha 271*, zegt hij dat niet degene die grote geleerdheid bezit, maar wie de Dhamma leeft, haar werkelijk beschermt.

Dit houdt concreet in dat de Dhamma niet vertegenwoordigd wordt door titels, hiërarchie of institutionele structuren. Ze vereist geen ideologische profilering, geen uiterlijk vertoon, geen verdediging in debatten of structuren. Ze openbaart zich stil en helder in het hart van wie oprecht beoefent en loslaat. Dhamma wordt werkelijk herkend waar eenvoud, aandacht en innerlijk loslaten de grondtoon vormen.

¹⁵¹ 'Yoniso manasikāra' (P.); 'yuktimāna-manaskāra' (Skt.): wijs beschouwen; diepgaand en aandachtig onderzoek, het aanleggen van juiste aandacht gericht op bevrijdend inzicht.

¹⁵² In deze fase kunnen nog subtiele vormen van gehechtheid opkomen aan meditatie-ervaringen zoals helderheid, stilte, vreugde of licht. In de teksten worden deze verschijnselen *vipassanā-upakkilesā* (Skt. *vipaśyanā-upakleśa*) genoemd—‘verontreinigingen van inzicht’. Ze lijken zuiver, maar kunnen de beoefenaar misleiden wanneer ze beschouwd worden als doel op zich.

¹⁵³ ‘*Gotrabhū-ñāṇa*’ (P); ‘*gotrabhū-jñāna*’ (Skt.) bestaat uit twee elementen: *gotrabhū* = het veranderen van familie; *ñāṇa/jñāna* = inzicht, direct weten.

In een boeddhistische context verwijst ‘*gotrabhū*’ naar het kantelpunt waarop een wereldling (*puṭhujjana*; *pṛthagjana*) overgaat naar de familie van de edelen (*ariya-puggala*; *ārya-pudgala*)—een innerlijke ommekeer waarbij de geest zich definitief afwendt van het geconditioneerde (*saṅkhata*; *saṃskṛta*) en zich richt op het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*). Het is het inzicht dat voorafgaat aan stroombetreding (*sotāpatti*; *srotāpatti*).

¹⁵⁴ ‘*Magga-ñāṇa*’ (P); *mārga-jñāna* (Skt.) betekent letterlijk ‘inzicht in het pad’. In de context van de vier bovenwereldse paden (*lokuttara-magga*; *lokottara-mārga*) verwijst dit begrip naar het bevrijdende inzicht dat—op het moment van realisatie—de tien ketens (*saṃyojanāni*; id.) doorsnijdt en de directe doorbraak tot *nibbāna* (*nirvāṇa*) markeert. Deze realisatie voltrekt zich in een enkel moment van diep doorzicht, in een flits (*ekkhana*; *kṣaṇa*), waarin het pad volledig herkend en verwezenlijkt wordt.

Op basis van deze doorbraak worden vier niveaus van edele personen (*ariya-puggala*/*ārya-pudgala*) onderscheiden, die elk corresponderen met een specifieke mate van bevrijding: de stroombetreder (*sotāpanna*; *śrotāpanna*); de eenmaal-terugkeerder (*sakadāgāmi*; *sakṛdāgāmin*); de niet-terugkeerder (*anāgāmi*; *anāgāmin*) en de volledig bevrijde (*arahant*; *arhat*).

¹⁵⁵ *Er zijn vier inzichten van het pad, telkens één voor elk niveau van bevrijding:*

—betreden van de stroom (*sotāpatti-magga*; *śrotāpatti-mārga*)

—eenmaal terugkeren (*sakadāgāmi-magga*; *sakṛdāgāmin-mārga*)

—niet-terugkeren (*anāgāmi-magga*; *anāgāmin-mārga*)

—volledige bevrijding (*arahatta-magga*; *arhatta-mārga*)

Telkens betreft het één enkel moment (*ekkhana*; *kṣaṇa*) van helder inzicht waarin de overeenkomstige ketens (*saṃyojanāni*; *id.*) doorgesneden worden en de vrucht (*phala*; *id.*) zich ontvouwt.

¹⁵⁶ *'Phala-ñāṇa' (P); phala-jñāna (Skt.) bestaat uit twee elementen: phala = vrucht, in de zin van uitkomst of rijping van een proces; ñāṇa/jñāna = inzicht, direct weten.*

In de context van bevrijding verwijst dit begrip naar het onmiddellijke inzicht dat volgt op de doorbraak (*magga-ñāṇa*; *mārga-jñāna*), wanneer de geest bevrijd is van de laatste sluier van gehechtheid. Dit inzicht is geen nieuwe verworvenheid, maar de spontane ontplooiing van wat reeds in het pad besloten lag. *Phala* duidt hier niet op een resultaat (als iets dat erbij komt), maar op de natuurlijke ontvouwing van bevrijding—de onmiddellijke manifestatie van *nibbāna* (*nirvāṇa*) zodra het pad is betreden.

¹⁵⁷ *'Paccavekkhaṇa-ñāṇa' (P); 'pratyaवेक्षणा-jñāna' (Skt.) bestaat uit twee elementen: paccavekkhaṇa/pratyaवेक्षणा = achteraf beschouwen, terugblikken, overwegen; ñāṇa/jñāna = inzicht, direct weten.*

'Paccavekkhaṇa-ñāṇa'; 'pratyaवेक्षणा-jñāna' betekent letterlijk: 'het inzicht dat terugblijkt', of vrij vertaald: 'reflectie na bevrijding'.

¹⁵⁸ Wanneer hier gesproken wordt over een ‘kaart van innerlijke ontmanteling’, gaat het niet om een louter symbolisch schema of theoretisch model. In de levende traditie van vipassanā—zoals onderwezen door leraren als Mahāsi Sayādaw—worden deze zestien stadia van inzicht beschouwd als reëel ervaarbare processen in de geest van de yogi. Ze vormen geen vaste structuur, maar een beschrijving van hoe het inzicht zich, stap na stap, kan ontfouwen in de directe ervaring. Elk stadium verwijst naar een subtiele verschuiving in zien—niet als iets om na te streven, maar als iets dat zich kan tonen wanneer de geest stil is en aanwezig blijft.

¹⁵⁹ *Dhammacakkappavattana Sutta*, *Saṃyutta Nikāya* 56:11

• *Er is een manier van zien
die niets meer wil begrijpen.
Een helderheid die niets hoeft vast te houden.
Een stilte die niet gemaakt is,
maar zichtbaar wordt
wanneer grijpen stopt.
Nibbāna. •*

In deze verstilde tekst wordt het rijpingsproces van inzicht beschreven zoals dat in de boeddhistische leer aangeduid wordt met zestien stadia—de *vipassanā-ñāṇa*'s.

Niet als stappen op een pad, niet als ervaringen die bereikt moeten worden, maar als momenten van helderheid waarin de beoefenaar zichzelf vergeet.

Dit boek is een stille gids voor wie het vertrouwde durft te laten verdwijnen, voor wie niet op zoek is naar antwoorden, maar naar het doorzien van de vraag zelf.

Wat verschijnt, is slechts vorm. Wat blijft, is stilte.