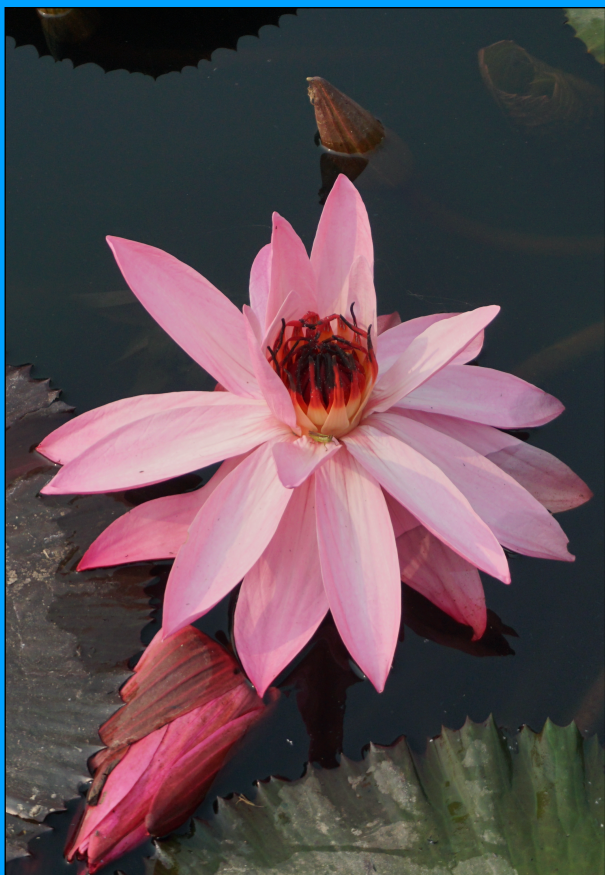


DHAMMA-ZAADJES

DEEL VIII



Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door An Dierckx

DHAMMA-ZAADJES

DEEL VIII

Dhamma
books

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

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

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



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

Vormgeving, Prepress & Design: GD
Tekstcorrectie: Jan Dewitte
Gezet in Helvetica Neue
Papier: Biotop crème FSC
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland
ISBN: 9789465311746 | NUR-Code: 718

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 —

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—

DE ZESTIEN VIPASSANĀ-ÑĀṆA'S
—Van Vergankelijkheid naar Bevrijding—

*Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden
op de websites van:*

*Ehipassiko, Boeddhistisch Centrum Antwerpen-Mechelen
<https://www.antwerpen-meditatie.be/>*

*Ehipassiko Academy
<https://yatha-bhuta.com>*

*Boeddhistisch Dagblad
<https://boeddhistischdagblad.nl/>*

DHAMMA-ZAADJES

DEEL VIII

Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door An Dierckx

• *Natthi santi param sukham —
Er is geen groter geluk dan vrede.* •

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

Dhammacakkappavattana Sutta, Saṃyutta Nikāya 56.11

INHOUD

INHOUD	11
VOORWOORD	15
INLEIDING	19
DHAMMA-ZAADJES	25
Hulpmiddelen tot ontwaken	25
Waarheid behoeft geen erkenning	27
Een paradox	28
Illusie (māyā)	30
Saññā	31
Direct ervaren	36
Haat...	37
Aanvaarding: de kracht van khanti en upekkhā	38
Is boeddhisme een atheïstische filosofie?	40
Laat je gedachten los	42
Open stilte...	44
Wijsheid tout court	45
Ontwaken — wakker worden	46
Een attānūvatti	48
Dit moment...	50
Meditatie op het 'ik'	52
Patimokkha	54
Indra's net	55
De ruimte tussen twee gedachten	57
Boeddhisme & christendom	59
Dhammakaya	63
Gelijkmoedige aandacht in het NU	64

Bevrijding	65
Richt je op het essentiële	66
Niet het denken bevrijdt, maar het onmiddellijke zien	68
De aanwezigheid van het Ongeconditioneerde	71
Identificeer je niet	73
Blijf in het heden	74
De Dhamma & de Vinaya	75
Lijden is universeel	76
Enkel aanwezig zijn	77
Vergankelijkheid (anicca; anitya)	78
Dukkha en de bevrijding ervan	81
Anattā—de zelfloosheid van het bestaan	85
Liefde als een manier van kijken	89
De drie kenmerken van het bestaan	92
Het is het zien dat het pad vormt	96
De taak van een dhammanuvatti: zien wat werkelijk is	98
Pariyatti. Paṭipatti. Paṭivedha.	100
Atta hi attano natho—ieder is zijn eigen beschermer	104
Over arrogantie en onwetendheid	106
Je eigen meester zijn	108
Nog even dieper over de Drie Kernmerken	109
De ladder en de illusie van elk streven	110
De Werkelijkheid zien zoals ze is	113
Dhamma behoort niemand toe	115
Laat de gekte voorbij gaan...	116
Bevrijding (vimutti; vimukti)	117
Zie de onderlinge afhankelijkheid van de dingen	119
Over inzicht, ervaring en bevrijding	120
Ontwaken (bujjhati; bodhati)	122

IJverig en eerlijk mediteren	124
Het causale principe (idappaccayata)	125
Uddhacca-Kukkucca — Thuiskomen In Het Nu	126
De Boeddha over het essentiële...	128
Stop de opiniëring. Het is slechts waan	130
De Dhamma: de oceaan met één smaak	131
Verlangen, vervulling, verlossing	133
Thuiskomen in het Natuurlijke	142
Weten zonder woorden, zonder structuren	144
Acalaṃ sukhaṃ	146
Bhava—de dorst naar 'worden'	148
Over structuren, organisaties, tradities...	153
Wijsheid ontstaat wanneer het lijden doorgrond wordt	157
Nogmaals over wedergeboorte	159
Wat voorbij uitdoving wil, blijft verstrikt in 'worden'	163
Direct ervaren	167
Niet alles wat als hemels verschijnt, bevrijdt	169
Stilte is niet de afwezigheid van geluid	171
Voorbij het geloof in een scheppende god	173
Ontwaken (bodhi) is geen project	175
Is meditatie noodzakelijk om tot ontwaken te komen?	178
Het openbloeien van inzicht (ñāṇa-vivatti)	181
Dhamma zonder grens	183
Zonder 'ik' in het NU	187
Over het najagen van dromen	189
De ziel die geen ik is	191
Wanneer een geiser tot rust komt	193
Een universum dat zichzelf niet herinnert	195
De mens als spiegel van het kosmische geheel	198

Voor niemand...	200
De ontmaskering van de ziel	203
De ziel als laatste sluier	205
De illusie van het 'ik'	208
Wat verschijnt, verschijnt in gewaar zijn	211
De stilte voorbij het denken	212
'Wéten' en 'zíen'	214
Over wrok, vergeving en innerlijke bevrijding	216
Alles wat geconditioneerd is, is afhankelijk ontstaan	219
Yathābhūta-ñāḍassana	225
VOETNOTEN	227

VOORWOORD

Changing water in a vase

• *Water keeps the flower fresh
The flower and I are one
When the flower breathes, I breathe
When the flower smiles, I smile.* •

Thích Nhất Hạnh

Deze woorden stuurde ik de dag na ons bezoek aan vrienden, van wie ik een boeketje wilde bloemen kreeg, uit hun prachtige natuurtuin...

Enkele weken eerder gingen we terug op consultatie in het ziekenhuis, na verschillende onderzoeken en een week vol onzekerheid. De diagnose van dikke darmkanker werd ons meegedeeld, met uitzaaiing in de lever.

Het wordt stil... Niet de stilte van angst, geen ongemakkelijke stilte, maar een stilte waarin alles mag 'zijn', een stilte van overgave, van acceptatie, een stilte waarin ruimte is om alles te bevatten, alles toe te laten. Een stilte waarin alle streven plots wegvalt... Waarin geen vechten en geen vluchten is, maar een aanwezigheid en ontvankelijkheid voor alles wat zich op dat moment aandient.

Nooit eerder ben ik zo dankbaar geweest voor de *Dhamma*. Alsof een warm dekentje van *Dhamma* liefdevol om me heen wordt gelegd, samen met de steun van mijn lieve echtgenoot, onze wijze en dappere zoon, onze familie, vrienden en collega's.

Er is geen gisteren en morgen, enkel vandaag, nu, dit moment. En het is ok, zo voelt het. Dankbaarheid, stilte, rust.

Het leven kabbelt voort en gaat gepaard met stormen en windvlagen, zonneschijn en regen. Er zijn momenten van rust en van onrust, van weerstand en acceptatie, van vastgrijpen, wegduwen en weer loslaten. Steeds weer loslaten, het is ok...

~ *Het is ok* ~

Het is ok... omdat er een diep vertrouwen is gegroeid in *Dhamma* die er altijd zal zijn, wat er ook gebeurt, hoe hevig de stormen ook razen. Wanneer alle grond onder je voeten lijkt weg te vallen, wanneer er geen houvast meer is, toont *Dhamma* zich in alle schoonheid. Er is geen angst meer, er is alleen nog dankbaarheid.

Dankbaar voor deze uitdaging, die me dichterbij de *Dhamma* bracht. Dankbaar voor het pad, voor de continue stroom van aanwijzingen van onze *kalyāṇamitta*'s, dankbaar voor de zaadjes die zijn geplant—zonder verwachting—en die, in de juiste omstandigheden, tot bloei mogen komen.

Dankjewel Guy, voor de dagelijkse *Dhamma-Zaadjes*.

*The flower smiles
I smile*

An Dierckx,
Mol, 30 juli 2025

An Dierckx (°1977) wordt in haar werk als neuropsycholoog dagelijks geconfronteerd met het lijden van anderen en met de vergankelijkheid van het bestaan. Dit, in combinatie met haar eigen innerlijke zoektocht, bracht haar zestien jaar geleden bij een eerste mindfulness-training.

Vanuit die ervaring groeide een diepe interesse en verwondering voor het boeddhistische pad.

Ze werkte een tijd als mindfulness-trainer en nam deel aan verschillende stilte-retraites, onder andere via Ehipassiko.

An verdiept zich graag in het theravada-boeddhisme — zowel op cognitief vlak, onder meer via de publicaties van Guy Dubois, als op meditatief en ervaringsgericht vlak—en probeert dit zoveel mogelijk te integreren in haar werk, in haar dagelijks leven en in de verbinding met anderen.

Steeds dankbaar, voor elk moment, voor elke ontmoeting...

INLEIDING

Deze uitgave is het achtste deel van de boekenreeks *Dhamma-Zaadjes*.

Dhamma-Zaadjes zijn korte, middellange of lange teksten die dagelijks gratis toegestuurd worden aan de leden en sympathisanten van onze *saṅgha*.

De teksten willen de *Dhamma*—de Leer van de Boeddha—dichter bij de beoefenaar en de belangstellende lezer brengen. Ter lering, observatie en reflectie.

Ze kunnen zowat van alles zijn: een citaat van de Boeddha of een boeddhistisch leraar; een gedicht of haiku; een beschouwing bij een uitspraak van de *Bhagavat*; een antwoord op een vraag uit de *saṅgha*; de etymologische verklaring van een *Pāli*-term; of een spontane *Dhamma*-ontboezeming—een *udāna*—van een bevlogen *kalyāṇamitta*.

Op vraag van verschillende beoefenaars wordt vanaf deze uitgave meer aandacht besteed aan de *Pāli*-termen in de teksten. Tevens werd in de meeste gevallen ook het *Sanskriet*-woord bijgevoegd om de eenheid van het *Dhamma*-gedachtengoed te accentueren.

Deze oorspronkelijke begrippen dragen een rijkdom in zich die zich niet steeds laat vertalen. Ze wijzen *voorbij* het woord, naar ervaring, houding, inzicht.

Door hun diepe betekenis kort toe te lichten, hopen we bij te dragen tot een juister begrip van de Leer van de Boeddha—niet als intellectuele oefening, maar als directe ondersteuning voor de *praxis*.

Pas wanneer we de woorden van de Boeddha niet alleen horen, maar ook begrijpen — *janāmi passāmi* — in hun oorspronkelijke reikwijdte, kunnen ze werkelijk beginnen ontpoppen. Dan nestelen ze zich in het hart. Daar begint het echte werk: *zien en weten*.

In de selectie van de teksten zoeken we een gezonde balans tussen eenvoudige instructies voor beginnende beoefenaars en diepgaande beschouwingen voor gevorderde *dharmānuvatti*'s.

Onze *saṅgha* is immers divers, en dat willen we graag zo houden. We laten niemand achter. Ook de meesters van onze werkplaats waren ooit leerling, en beseffen maar al te goed hoe moeilijk de eerste stappen kunnen zijn. En hoe volharding (*adhiṭṭhāna*; *adhiṣṭhāna*) daarin het sleutelwoord vormt.

Dhamma is een woord met vele gezichten. Het verwijst naar de Leer van de Boeddha, maar ook naar iets wat voorafgaat aan elke leer: de waarheid over hoe de dingen werkelijk zijn. *Yathā-bhūta*. Het is de realiteit van ontstaan en vergaan, zoals die rechtstreeks ervaren wordt — *paccanubhoti* in het *Pāli*, *pratibudhyate* in het *Sanskriet*.

De nadruk ligt niet op geloof, maar op directe, persoonlijke ervaring. Zonder hoofd boven het hoofd. Zonder god, zonder meester. Zonder muurtjes. Zonder oordeel of veroordeling. Zonder uitsluiting. *Dhamma* kent geen voorkeur, geen grenzen van gender, oriëntatie of identiteit. Iedereen die bereid is te zien, is welkom — ook zonder houvast, zonder bescherming, zonder iets om op terug te vallen. Alleen het open veld van ervaring blijft.

Dhamma vraagt geen onderwerping, slechts een open hart.

Van daaruit ontstaat de moed om verder te gaan. Vastberaden om het inzicht te cultiveren en uit te breiden. Met de nodige scepsis, maar met méér dan royale goesting om het spirituele experiment verder te zetten—want het pad is zelden glad, eenvoudig of eenduidig. Met branie en bravoure om ongeconditioneerd wijs te zijn. Om zélf te zien. Om zélf te weten. *Sapere aude.* 1

Getrouw aan het vrije karakter van onze *saṅgha* bezitten ook deze berichtjes geen vaste of gestructureerde vorm. Vorm is voor ons nooit het vertrekpunt. Meer nog: vormen blijken vaak beletsels voor inzicht. Obstakels voor ontwaken. Waarheid leeft in het vormloze.

Wij gaan resoluut voor inhoud. Voor het observeren van de dingen zoals ze werkelijk zijn. Structuren liggen ons niet. Dat is niet wat de Boeddha leerde. In Ehipassiko kiezen we voor een niet-dogmatische, niet-sektarische beoefening: onafhankelijk, eigenwijs, tegendraads. *Patī-sotagāmi.* 2

Onze vormloze *saṅgha* bestaat uit mensen van vlees en bloed—*kāyena*,³ zoals het in de *Pāli*-canon heet. Geen verzameling ideeën, geen constructie van idealen, maar een levend geheel van bewogen en bewuste lichamen die ademen, voelen, struikelen en weer opstaan. Beoefenaars die, midden in het leven, telkens opnieuw de moed vinden om niet te verharderen, maar zacht te blijven. Niet als verweer tegen *dukkha*, maar als opening naar bevrijding—binnenin *dukkha* zelf.

We staan in het leven met een stille vreugde. Niet de vreugde van werelds genot, maar de vreugde die ontstaat uit inzicht—uit het steeds weer loslaten van wat ons ketent. Een vreugde die niet gezocht wordt, maar oplicht waar verlangen oplost. *Pīti* en *sukha*, geboren uit aandacht en inzicht, niet uit streven.

We geloven niet in pessimisme, maar in helderheid. Niet in nihilisme, maar in het eenvoudige vertrouwen dat het mogelijk is om dit bestaan te doorgronden, te verlichten, te verzachten. Daarom cultiveren we een levenshouding van vriendelijkheid, eenvoud en innerlijke fierheid. Niet om iemand te zijn, maar om niets in de weg te staan van wat zich werkelijk kan ontvouwen—een stil gelaat, stralend van binnenuit.

Zo proberen we met open handen en een zachte blik het pad te gaan dat de Boeddha ons toonde. Niet door het leven te vermijden, maar door erin aanwezig te zijn—helemaal, zonder omwegen. En met elke stap—soms licht, soms struikelend—ontdekken we hoe vreugde en inzicht onafscheidelijk blijken. Zoals adem en stilte. Zoals licht en schaduw.

De woorden en concepten van de *Pāli*-canon verwijzen naar deze werkelijkheid, maar ze zijn deze werkelijkheid niet.

Beschouw ze als wegwijzers. Woord na woord. Maar leg ze niet vast in doctrines. Maak er geen verstikkende religie van, geen onbereikbare menselijke wensdroom. Want dát is het niet. Dat is wat men er—goedbedoeld of niet—gaandeweg van gemaakt heeft.

Laat de woorden van de Boeddha ademen. Hun oorsprong is bevrijding. ⁴ Zoek naar betekenissen die helder

zijn, logisch, en bruikbaar voor de beoefening—aangepast aan deze tijd. Want *Dhamma* is tijdloos.

Kijk met een etherische blik door de woorden heen. Ontdek, met stille verwondering en scherpe opmerkzaamheid, de waarheid die zich erin schuilhoudt.

Als vuurtorens. Als bakens van licht. Niet om je te ketenen, maar om je te wijzen. Ze verlichten de weg waarop elke gedachte aan een ‘zelf’ oplost. Jouw tocht naar inzicht. En elke stap die je zélf zet, maakt alles duidelijker.

Je schoenen staan klaar. Trek ze aan en loop het Pad—het Middenpad dat de extremen vermijdt: tussen uitbundig werelds genot en krampachtige zelfkastijding. Een weg die uitmondt in een harmonische levenswijze, met als inzet het verminderen van verlangen, het loslaten van gehechtheid, het overstijgen van lijden—een pad dat tot bevrijding, tot ontwaken, tot licht voert.

Onafhankelijk denken—vrij denken—is een persoonlijke taak. Niemand anders kan dat voor je doen. *Attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā* ⁵

In onze saṅgha willen we onze eigen meester zijn. Onze eigen beschermer. En als meester onderzoeken we de juistheid van dingen met de scherpste van aandacht—vóór we ze tot de onze maken. Alleen meesters zien de stroom. Alleen meesters betreden de stroom. Alleen meesters *zijn* de stroom. Alleen meesters stralen.

De Boeddha noemde zulke mensen thuislozen. Zij die het huis verlieten. Vrijgevochten *samana*’s—los van bezit, los van dogma. ⁶

Zo volgen wij het voorbeeld van de historische Boeddha. Zo lopen wij Zijn pad. Niet achter hem, maar naast hem. Om helderder te horen wat hij werkelijk zegt—zonder tussenkomst, zonder vertaling. Niet als volgelingen, maar als metgezellen op weg naar bevrijding.

Die ongebonden beoefening vormt het innerlijke kompas van onze *saṅgha*.

Guy
Beerzel, augustus 2025

DHAMMA-ZAADJES

Hulpmiddelen tot ontwaken

De Boeddha, de *Dhamma* en de *Śaṅgha* zijn hulpmiddelen (*upāya's*; *upāyaḥ*) tot ontwaken. In de boeddhistische traditie verwijst *upāya* naar vaardige middelen—wijze en doelgerichte methoden die de weg naar bevrijding begeleiden en ontsluiten.

De Boeddha stemde zijn onderricht steeds af op het niveau en de noden van zijn volgelingen. Hij hechtte zich niet aan vaste dogma's of structuren, maar sprak telkens opnieuw vanuit mededogen (*karuṇā*; *id.*)⁷ en inzicht (*paññā*; *prajñā*).⁸ Zijn bedoeling was niet om van zijn volgelingen 'boeddhisten' te maken, maar om hen te bevrijden uit lijden (*dukkha*; *duḥkha*) en te leiden naar *nibbāna* (*nirvāṇa*)—naar innerlijke vrede (*santi*; *śānti*)⁹ en bevrijding (*vimutti*; *vimukti*).¹⁰

De Leer is een middel, geen doel op zich. Omdat bevrijding een directe, innerlijke ervaring is, bestaat er geen nood aan uitgebreide instituties, overkoepelende structuren, erkenningen of dogmatische interpretaties.

Werkelijke vrijheid ligt niet in concepten, maar in eenvoud, stilte en helder gewaarzijn.

Ontwaken gebeurt niet door veel lawaai te maken, maar door stille aanwezigheid (*passaddhi*; *praśrabdhi*),¹¹ aandacht (*sati*; *smṛti*),¹² gelijkmoedigheid (*upekkhā*; *upekṣā*)¹³ en liefdevolle vriendelijkheid (*mettā*; *maitrī*).¹⁴

Deze kwaliteiten helpen de geest te kalmeren en inzicht te laten rijpen. Ze scheppen de voedingsbodem voor bevrijdend inzicht.

Conceptualisering leidt af van het ware doel: de bevrijding uit lijden. Wanneer de geest voortdurend bezig is met ideeën, theorieën en interpretaties, raakt hij verstrikt in zijn eigen constructies. In plaats van helder te zien wat zich hier en nu aandient, verliest hij zich in abstracties.

Door stil, aandachtig en toegewijd te zijn, ontstaat er ruimte—een innerlijke openheid waarin niets verklaard of vastgehouden hoeft te worden. De geest opent zich, niet naar theorie, maar naar de directe werkelijkheid van het moment: eenvoudig, levend en ongefilterd.

In die helderheid ontvouwt zich een stille vreugde die nergens van afhankelijk is—wat in de boeddhistische traditie *acalam sukham* ¹⁵ genoemd wordt: het onwankelbare geluk van innerlijke bevrijding.

Er is geen noodzaak om de Leer te institutionaliseren of te verharden tot een ideologie. Haar kern ligt niet in uiterlijke vormen, maar in de directe ervaring van aandachtige stilte (een combinatie van *sati* en *passaddhi*), ontvanke-lijkheid (een combinatie van *sati* en *paññā*) en innerlijke harmonie (een combinatie van *upekkhā* en *santi*).

Bevrijding ontspringt aan een open en opmerkzame geest—aan de woordeloze verbondenheid van alles met alles. ¹⁶



Waarheid behoeft geen erkenning

Waarheid (*sacca; satya*) ¹⁷ heeft geen externe autoriteit nodig om te bestaan of bevestigd te worden. Ze vraagt geen hiërarchie, geen legitimatie, geen bekrachtiging—geen lineages, transmissies of tradities.

Identificeer je er niet mee.

Waarheid overstijgt het geconditioneerde (*saṅkhata; saṃskṛta*), het tijdelijke, het relatieve, het zintuiglijke. Ze is niet gebonden aan vormen, structuren of sektarische stromingen. Waarheid snijdt door conventies; ze opent ruimte, zonder te sturen.

Waar het om gaat, is dit: ontwaken uit *dukkha*. Bevrijding. Verlichting.

De rest is bijkomstig. Uiterlijk vertoon. Ballast.

Realiseer datgene wat je ten diepste bent.



Een paradox

• *Wie ziet, ziet wie ziet en ziet wie niet ziet. Wie niet ziet, ziet niet wie ziet en wie niet ziet* •

Deze zin nodigt uit tot een diepe contemplatie over de aard van zien en niet-zien, en daarmee over het bewust-zijn zelf.

‘Wie ziet, ziet wie ziet en ziet wie niet ziet’ wijst op een toestand van helder inzicht. Wie werkelijk ‘ziet’—wie ontwaakt is—doorziet niet alleen zijn eigen waarnemen, maar begrijpt ook de aard van verblinding. Dit inzicht overstijgt elke vorm van dualiteit. In spirituele termen verwijst dit naar een alomvattend gewaar zijn dat zowel de helderheid van inzicht als de sluier van onwetendheid omvat. Het is het bewustzijn dat tegelijk bron is van zien én niet-zien. Wie dit ten volle beseft, doorgrondt zowel de waarheid van het moment als de illusies die het zicht vertroebelen.

‘Wie niet ziet, ziet niet wie ziet en wie niet ziet’ verwijst naar de staat van onwetendheid (*avijjā*; *avidya*), zoals vaak beschreven in boeddhistische tradities. Degene die ‘niet ziet’—die gevangen is in illusie en beperkte perceptie—herkent noch zichzelf als waarnemer, noch de aard van zijn verblinding. De werkelijkheid wordt niet gezien zoals ze is; zelfs het niet-zien blijft onopgemerkt. Deze staat verhindert het doorzien van de eigen essentie en sluit het zicht op de bron van zowel inzicht als verwarring af.

Zo onthult de tekst een subtiele maar wezenlijke paradox: zien en niet-zien zijn niet twee gescheiden toestanden, maar wijzen op een diepere dynamiek binnen het

bewustzijn. Wie is de waarnemer? En wat betekent het wanneer ik mij niet bewust ben van mijn waarnemen?

De zin nodigt uit tot deze vragen, en suggereert dat ontwaken niet eenvoudigweg het verkrijgen van ‘zien’ is, maar het volledig doorgronden van wat zien én niet-zien werkelijk inhouden—en daarmee het overstijgen van beide.



Illusie (*māyā*)

Alle verschijnselen ontstaan, bestaan en vergaan. Wanneer de ervoor vereiste oorzaken (*hetu*; *id.*) en voorwaarden (*paccaya*; *pratyaya*) zich manifesteren.

Er is een duidelijk onderscheid tussen het ‘proces’ van ontstaan, bestaan en vergaan enerzijds en de illusie van een ‘zelf’. Het ‘proces’ is geen begoocheling. Dat is een duidelijke werkelijkheid. Waarneembaar. Écht.

De illusie zit niet in het ‘bestaan’, maar in het feit dat de onwetende ‘wereldling’ (*puthujjana*; *pṛthagjana*) de verschijnselen beschouwt als ‘stabiel’, als ‘durend’. De ‘onwetende’ ontkent dat fenomenen ‘leeg’ zijn aan stabiliteit, ‘leeg’ aan essentie. Ze zijn ‘zelfloos’ (*anattā*; *anātman*). Ze veranderen in elk moment en van moment-tot-moment. Ze zijn oncontroleerbaar.

Concreet: je bent niet meer wat je was toen je deze tekst begon te lezen (*khaṇika anicca*; *kṣaṇika anitya*).¹⁸ Je bent slechts een flow van permanente transformatie. Van muterende energie. Je beweegt in een ondefinieerbare ruimte waarin alles ontstaat, eventjes bestaat en opnieuw vergaat. Zonder vastheid. Zonder essentie. In die ruimte resoneert alles. Eén langgerekte echo tot de oerknal. En verder.

Dit niet ‘zien’ (niet kunnen, niet willen of niet durven) is illusie. *Maya*.



Saññā

Een gevorderde *dhammanuvatti* stelt me een interessante vraag over het begrip 'saññā'.

Voorafgaand aan de vraag toch deze korte inleiding.

In de boeddhistische psychologie wordt het mentale proces van gewaarwording niet gereduceerd tot louter zintuiglijke indrukken. Wat wij doorgaans 'waarnemen' noemen, bestaat uit meerdere samenwerkende functies in het bewustzijn. Een van deze fundamentele functies is *saññā*, meestal vertaald als 'waarneming' of 'perceptie'.

In de *Abhidhamma* wordt *saññā* omschreven als datgene wat herkent, onderscheidt en betekenis toekent aan objecten die via de zintuigen of de geest ervaren worden. Concreet: het is *saññā* dat maakt dat we een visuele vorm herkennen als een boom, een geluid als een stem, of een geur als aangenaam of onaangenaam. Deze mentale functie speelt zich razendsnel af en is onlosmakelijk verbonden met geheugen, conditionering en betekenisgeving. Daardoor is *saññā* tegelijk een noodzakelijke oriëntatiefactor én een bron van projectie of illusie.

De uitgebreide vraag van onze *dhammanuvatti* is de volgende:

“ Wat ik me al langer afvraag: is het wel juist om *saññā* te vertalen als 'waarneming'? Ik weet dat dit vaak gebeurt, maar is *saññā* niet een wat uitgebreidere mentale functie binnen het bewustzijn of het cognitieve proces—die het vermogen beschrijft om de unieke kenmerken te onderscheiden van een zintuiglijk object waarop de aandacht gericht is?

Neem het voorbeeld van verschillende soorten hout. Zonder visueel bewustzijn zouden we geen blokken hout zien. Dus visueel bewustzijn is een noodzakelijke conditie voor het ontstaan van visuele waarneming. Zonder geur-bewustzijn zouden we geen geuren ruiken. Zonder tactiel bewustzijn voelen we geen structuren. Als het over ‘waarnemen’ gaat, gaat het volgens mij over *viññāṇa* (*viññāna*) als noodzakelijke voorwaarde.

Of je echt kunt zeggen dat geur-bewustzijn ruikt, of visueel bewustzijn ziet, dat weet ik niet. Maar hoe dan ook: *saññā* zie ik als die mentale functie die in staat is details en unieke kenmerken van een object te onderscheiden—bijvoorbeeld dat verschillende soorten hout een andere kleur, structuur, geur of aanraking hebben.

Dankzij *saññā* kunnen we zaken uit elkaar houden, herkennen, onderscheiden. Zonder *saññā* zouden we ook niet kunnen spreken over eikenhout, berkenhout, hardhout, enzovoort.

Saññā maakt van bewustzijn een betekenisvol bewustzijn, zeg maar.

Denk ook aan klanken. Uit ieders mond komen eigenlijk alleen maar geluiden, geen betekenisvolle woorden. Maar *saññā* is in staat om die klanken razendsnel te vertalen naar betekenisvolle taal. Dat gaat zo snel (maar we hebben het als kind allemaal echt moeten leren) dat je nu meteen ‘woorden’ hoort in plaats van betekenisloze klanken. Alleen bij een volstrekt vreemde taal hoor je plots opnieuw enkel klanken—geen betekenis. Maar oorbewustzijn hoort alleen klanken, nooit woorden.

Ik geloof zelf niet dat de betekenis van een zintuiglijk object zit in de vijf zintuiglijke vormen van bewustzijn. Die betekenis komt van het geest-bewustzijn, *mano-viññāṇa*.

Een geur is altijd maar een geur. Er is niet zoiets als een op zichzelf ‘weezinwekkende’ of ‘aangename’ geur. Zoiets speelt zich volgens mij niet af in het geurbewustzijn, maar in *mano-viññāṇa*, gevoed door *saññā*.

Saññā kan bovendien heel dominant zijn in de beleving — en verblinden, omdat het je doet geloven dat alles van zichzelf betekenisvol is, terwijl dat niet zo is. *Saññā* dompelt ons als het ware onder in een wereld die van nature zinvol lijkt, maar het in feite niet is. Vaak leeft een mens volledig in die betekenisvolle wereld, waarin waarneming en betekenis niet meer van elkaar te onderscheiden zijn. Hoe denk jij hierover? Is *saññā* wel waarnemen? “

Mijn antwoord:

Ik vind dit een bijzonder goede vraag en een indringende reflectie.

Saññā wordt traditioneel vertaald als ‘waarneming’, maar verwijst in de boeddhistische psychologie naar een specifieke mentale functie: het vermogen om kenmerken te herkennen, te onderscheiden en betekenis toe te kennen aan wat via de zintuigen of de geest waargenomen wordt. Het is dus niet het zintuiglijke gewaarworden zelf, maar datgene wat maakt dat we een object als ‘iets’ herkennen: het herkenkende en categoriserende element van bewustzijn.

Je stelt de vraag of *saññā* wel terecht vertaald wordt als ‘waarneming’, en je suggereert dat dit begrip eigenlijk

wijst op een complexere mentale functie binnen het cognitieve proces.

Ik volg jouw gedachtengang. *Saññā* is voor mij een vorm van perceptief waarnemen—niet het ruwe zintuiglijke registreren (*viññāṇa*; *vijñāna*), maar het herkende, onderscheidende, betekenisvolle waarnemen.

Wanneer we spreken over het zien van verschillende soorten hout, dan is het *cakkhu-viññāṇa* dat het visuele object opmerkt. Maar het is *saññā* die herkent: 'dit is berkenhout, dat is eikenhout'. Het is *saññā* die de unieke kenmerken onderscheidt—kleur, structuur, geur—en die deze kenmerken verbindt aan eerder opgeslagen indrukken.

Je vergelijking met klanken is bijzonder treffend: het oor hoort slechts geluid, maar *saññā* herkent betekenisvolle woorden. Bij een vreemde taal valt dat proces weg, en horen we opnieuw louter klanken. Dit toont aan hoe diep *saññā* onze ervaring kleurt: het maakt 'onze' wereld herkenbaar en betekenisvol—maar ook bedrieglijk vanzelfsprekend.

Saññā is dan ook geen neutraal gegeven.

Ze is snel, overheersend, en vaak misleidend—juist omdat ze nauw samenhangt met het diepgewortelde idee van een 'ik'. *Saññā* wekt de indruk dat de wereld 'vanzelf' betekenisvol en objectief is, terwijl die betekenis in werkelijkheid door de geest geprojecteerd wordt. Wat als werkelijk en 'vanzelfsprekend' verschijnt, is in feite gevormd door gewoonte, herinnering en conditionering.

19

De geur die voor de een weerzin oproept, is voor de ander aangenaam—niet door het geur-bewustzijn, maar

door de interpretatie binnen *mano-viññāṇa*, gevoed door *saññā*.

Wat wij dus ‘zien’, ‘horen’ of ‘ruiken’, is nooit énkél de zintuiglijke ervaring. Het is steeds een vorm van perceptie: betekenisvol waarnemen, waarin het zintuiglijk moment en de interpretatieve geest samengaan.

In die zin is *saññā* geen simpele waarneming, maar de brug tussen zintuig en betekenis: zij maakt van bewustzijn een wereld van herkenning, verwachting en projectie.

Saññā is voor mij perceptief waarnemen—en precies daardoor is zij tegelijkertijd onmisbaar én verraderlijk. Ze biedt oriëntatie, maar wekt ook illusie.

Daarom is inzicht in de werking van *saññā* zo fundamenteel op het pad van bevrijding.



Direct ervaren

Hoe verfijnd meditatietechnieken ook mogen lijken, uiteindelijk draait het om ‘direct ervaren’ (*paccanubhoti; pratibudhyate*).²⁰ Binnen het boeddhisme verwijst dit naar het onmiddellijk en onbemiddeld gewaarzijn van een situatie, gebeurtenis, emotie of ervaring—zonder tussenkomst van concepten, oordelen of gedachten. Het gaat om een directe, niet-gevormde ontmoeting met wat zich op dat moment aandient, vrij van mentale constructies, herinneringen of interpretaties.

In een spirituele en boeddhistische context wordt ‘direct ervaren’ vaak verbonden met de ontwikkeling van *sati*—aandachtige opmerkzaamheid—en *sampajañña*, helder gewaar zijn. Het is een manier om de werkelijkheid in haar openheid te ervaren, zonder de sluier van conditionering, verlangen of afkeer.

In de praktijk betekent dit dat je volledig aanwezig bent in het moment zelf, met een open, niet-oordelende en ontvankelijke geest. Je laat een geluid, geur, emotie of gedachte opkomen en vergaan in het veld van aandacht—zonder automatisch te reageren, zonder iets vast te willen houden of weg te duwen. Je bent getuige, niet de uitvoerder.

Als dat je lukt, valt het onderscheid tussen waarnemer en waargenomene weg—en wordt de heelheid van dit moment direct ervaren.

In die eenvoud ligt de bevrijding: niets hoeft anders te zijn dan het is. Niets hoeft door het ‘ik’ beheerst en gedomineerd te worden.



Haat...

Iemand blijvend vastpinnen op zijn of haar verleden is niet in overeenstemming met een boeddhistische houding. Het is een uitdrukking van onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*).

De Boeddha onderwees:

• *Haat wordt niet door haat overwonnen, maar door liefde.* • (*Dhammapada, Gāthā 5*).

Boeddhisme benadrukt mededogen (*karuṇā*; *id.*) en het besef dat iedereen in staat is tot verandering en groei. Het mordicus vasthouden aan het verleden van iemand en hem of haar daarop blijven aanspreken, veroordelen en uitsluiten, leidt tot gehechtheid aan negatieve gevoelens als woede of wrok, wat tegenstrijdig is met de boeddhistische praktijk van loslaten (*upekkhā*; *upekṣā*) en niet-hechting (*anupādāna*; *id.*).

Een boeddhistische houding is gericht op het herkennen van het lijden dat aan wangedrag ten grondslag ligt, en op het ondersteunen van inzicht en transformatie. Door iemand met mededogen te benaderen, en ruimte te geven voor leren en rijpen, bevrijd je niet alleen de ander uit de ketens van veroordeling, maar ook jezelf—uit de cyclus van negatieve reacties.

Wees daarom eerlijk en zuiver in je handelen. Wie *mettā* (*Skt. maitrī*) belijdt met een hart vol haat en een mond vol verwijt, leeft niet in overeenstemming met de *Dhamma* (*dhammanuvatti*), maar met het ego (*attānuvatti*).



Aanvaarding: de kracht van khanti en upekkhā

In een boeddhistisch perspectief wordt aanvaarding niet gezien als een passieve overgave, maar als een actieve, bewuste keuze om het leven volledig te omarmen, zelfs in de aanwezigheid van lijden.

Deze houding is geworteld in de erkenning van de Vier Edele Waarheden, waarin de Boeddha leert dat lijden (*dukkha*; *duḥkha*) een onvermijdelijk aspect van het bestaan is.

Aanvaarding (*khanti*; *kṣānti*) betekent in dit licht: niet berusten of opgeven, maar de moed hebben om het lijden onder ogen te zien, de oorzaken ervan te begrijpen, het lijden te stoppen en het pad van bevrijding te volgen. Het is een innerlijke kracht die voortkomt uit wijsheid (*paññā*; *prajñā*) en mededogen (*karuṇā*; *karuṇā*).

Aanvaarding als actieve keuze wordt zichtbaar in de boeddhistische beoefening van liefdevolle vriendelijkheid (*mettā*; *maitrī*) en mededogen (*karuṇā*; *id.*). Deze kwaliteiten vragen om een bewuste en open houding, waarin je jezelf en anderen met liefde blijft benaderen, ongeacht de omstandigheden, ongeacht wat zich ook in het verleden heeft afgespeeld.

Het gaat hierbij niet om ontkenning van lijden, maar om een innerlijke beslissing om liefde te laten overheersen, zelfs te midden van pijn en moeilijkheden. Dit actieve liefhebben, zelfs in het licht van lijden, weerspiegelt de diepe wijsheid dat het verzet tegen wat is, het lijden alleen maar vergroot.

Daarnaast speelt gelijkmoedig loslaten (*upekkhā*; *upekṣā*) een belangrijke rol. *Upekkhā* betekent niet onverschil-

lig worden, maar juist ophouden met zich te verzetten tegen de realiteit. Het is de bereidheid om het leven in al zijn facetten—vreugde (*sukha; id.*) en verdriet (*dukkha; duḥkha*), voorspoed (*lābha; id.*) en tegenslag (*alābha; id.*)—te aanvaarden zonder gehechtheid (*upādāna; id.*) of afkeer (*dosa; dveṣa*).

Dit loslaten vraagt om een actieve geesteshouding waarin je het leven tegemoet treedt met innerlijke harmonie en aanvaarding (*adhivāsana; id.*).

Aanvaarding (*khanti; kṣānti*) in het boeddhisme gaat over het bewust kiezen om volledig aanwezig te zijn, met een open hart en helder inzicht. Het is het vermogen om lijden niet te vermijden, maar ermee te werken, en tegelijkertijd liefde en mededogen te laten bloeien.

Zo wordt aanvaarding een krachtig middel tot transformatie door de dingen te zien zoals ze zijn (*vipassanā; vipaśyanā*), waarbij je niet alleen jezelf, maar ook anderen inspireert om vanuit wijsheid (*paññā; prajñā*) en mededogen (*karuṇā; id.*) te leven.

Wat de wereld nodig heeft, is geen strijdvaardigheid, maar inzicht. Geen kruistocht, maar een open hart. Geëngageerd boeddhisme en doorleefde *mettā* (*maitrī*) hebben wél de kracht om te transformeren.



Is boeddhisme een atheïstische filosofie?

Het boeddhisme wordt vaak beschreven als een filosofie of levenswijze die zich onderscheidt van theïstische religies, omdat het geen geloof in een persoonlijke god of scheppende entiteit centraal stelt. In die zin zou men het als *atheïstisch* kunnen typeren, maar die benaming is tegelijk misleidend.

Het boeddhisme richt zich niet op het ontkennen of bevestigen van een goddelijk wezen, maar op het doorgronden van de aard van het bestaan, het lijden (*dukkha*; *duḥkha*), en de weg naar bevrijding (*nibbāna*; *nirvāṇa*).

De Boeddha zelf vermeed metafysische speculaties over het bestaan van een schepper-god, omdat hij dergelijke vragen beschouwde als niet relevant voor de realisatie van bevrijding.

Zijn onderricht is geworteld in praktische wijsheid: het cultiveren van ethiek (*sīla*; *śīla*), concentratie (*samādhi*; *id.*) en inzicht (*paññā*; *prajñā*).

In plaats van zich te richten op aanbidding of geloof, nodigt het boeddhisme uit tot directe ervaring en onderzoek van de werkelijkheid via persoonlijke observatie, meditatie en helder inzicht.

Sommige stromingen, zoals het *mahāyāna*, introduceren concepten als *Boeddhanatuur* (*buddhatā*) en kosmische *bodhisattva*'s, die voor sommige beoefenaars een bijna goddelijke uitstraling hebben. Maar ook deze zijn geen almachtige scheppers, eerder symbolen van universeel mededogen (*karuṇā*) en wijsheid (*prajñā*).

Dit toont de veelzijdigheid van het boeddhisme: het kan zowel als atheïstisch, ²¹ agnostisch of spiritueel geïnterpreteerd worden—afhankelijk van de invalshoek en de context.

Kortom, het boeddhisme ontkent het bestaan van goden niet, maar acht ze niet essentieel op het pad naar bevrijding.

Het is nauwkeuriger om het te omschrijven als *niet-theïstisch*: ²² gericht op directe ervaring, innerlijke transformatie en het loslaten van alle conceptuele gehechtheid—inclusief het idee van een schepper of een persoonlijk goddelijk wezen.



Laat je gedachten los

Hoe meer je leert je gedachten los te laten, hoe sterker het vermogen groeit om je diepgewortelde conditioneringen te herkennen en te overstijgen.

De Boeddha onderwees dat lijden (*dukkha*; *duḥkha*) voortspruit uit gehechtheid aan gedachten, verlangens en overtuigingen, maar ook aan onze mentale gewoontepatronen, gevormd door eerdere ervaringen en herhaalde reacties daarop.

Deze conditioneringen ontstaan grotendeels onbewust, en bepalen ons denken, spreken en handelen. Zo ontstaan automatische reacties (*saṅkhāra*'s; *saṃskāra*'s) die lijden veroorzaken, zelfs wanneer we dat niet onmiddellijk beseffen. Door de gehechtheid aan gedachten los te laten, wordt het duidelijk hoe deze conditioneringen onze ervaring van de wereld kleuren.

In de boeddhistische praktijk van inzichtmeditatie (*vipas-sanā*; *vipaśyanā*) leren we om gedachten, gevoelens en gewaarwordingen waar te nemen zonder erin mee te gaan of ons eraan vast te klampen.

Wanneer we dit proces van onthechting beoefenen, zien we hoe gedachten en gevoelens opkomen en weer verdwijnen—zonder dat ze ons volledig beheersen. Zo ontwikkelen we het vermogen om innerlijke patronen te doorzien en stilaan los te laten.

Dit vormt een essentieel onderdeel van het pad naar bevrijding: door helder inzicht in onze conditioneringen ontstaat ruimte om ze niet langer te volgen, waardoor hun greep op ons geleidelijk verdwijnt. Op die manier bevrij-

den we ons uit de cyclus van lijden en wedergeboorte (*saṃsāra*; *id.*).

Inzicht in hoe conditioneringen werken, maakt het mogelijk ze stap voor stap los te laten. Zo vallen automatische, vaak negatieve denk-, spreek- en gedragspatronen weg.

Wat overblijft, is een staat van innerlijke vrijheid en vrede —een toestand van ‘uitdoving’ (*nibbāna*; *nirvāṇa*)— wat het uiteindelijke 'doel' van de boeddhistische beoefening is.



Open stilte...

Inzicht kan niet voortkomen uit het gewone denken. Volgens de Boeddha is ons verstand niet te vertrouwen wanneer het gaat om het doorgronden van de diepste aard van het bestaan. Ons denken is immers begrensd door dualiteit: het verdeelt de ervaring in tegenstellingen, hanteert concepten, en bouwt voort op geheugen en verwachting.

Wat de Boeddha aanduidt als bevrijding, is het ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*): dat wat niet ontstaan is, niet samengesteld is, en dus ook niet onderhevig aan verval of dood. Het is niet iets wat bedacht kan worden, noch iets wat opgeroepen wordt door wilskracht.

Daarom wijst de Boeddha op het belang van directe ervaring (*paccanubhoti*; *pratibudhyate*)—een helder gewaar zijn dat stil is, ongekunsteld, en vrij van conceptualisering. Denken kan richting geven, maar moet uiteindelijk losgelaten worden.

Pas in die open stilte wordt het ongeconditioneerde toegankelijk, als dat wat niet gekend wordt door denken, maar door loslaten.



Wijsheid tout court

Wijsheid vergt geen woorden. Wijsheid komt voort uit stilte. Groeit spontaan. Ontstaat niet uit het dualistische lawaai van je conceptuele denken.

Vanuit stilte ervaar je de ware natuur van de dingen. Het kennen, weten, zien van de ware aard van alle geconditioneerde verschijnselen; van de *dhamma*'s. De wérkelijke werkelijkheid. *Yathā-bhūta*.

Wijsheid is het ervaren van het voortdurende proces van ontstaan en vergaan in élk moment, van moment-tot-moment. Het ontstaan en vergaan. Geboren worden en sterven. La raison d'être. Van alle verschijnselen. Altijd en overal.

In het begrijpen én de aanvaarding van het eeuwige proces van ontstaan en vergaan verbergt zich je bevrijding. Tout court.



Ontwaken—wakker worden

Ontwaken—'wakker worden'—is het experiëntieel ervaren (*paccanubhoti; pratibudhyate*) van het voortschrijdende proces van ontstaan en vergaan. Gecombineerd met de gelijkmoedige aanvaarding ervan.

De Boeddha vatte het zuivere en onbezoedelde weten van *Dhamma* in één zin samen in de *Dhammacakkappa-vatana Sutta*:

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

Door de ervaring én aanvaarding van deze natuurwet begrijpt de beoefenaar *dukkha*; laat hij *dukkha* los; realiseert hij de beëindiging van *dukkha* en cultiveert hij het pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha*. Zo herkent (*pariyatti; paryāpti*), erkent (*patipatti; pratipatti*) en realiseert (*pativedha; pravedha*) hij de Vier Edele Waarheden. Individueel én als geheel.

Zo worden de Vier Edele Waarheden niet meer gradueel oplopend begrepen, zoals gebeurt in het geval van intellectueel begrip. Ze worden gelijktijdig als één geheel gezien.

Als één allesomvattende waarheid: terwijl de geest van de *dhammanuvatti* de Vier Waarheden penetreert, overschouwt hij het geheel, namelijk het geconditioneerde, dwangmatige bestaan dat compleet door *dukkha* geïmpregneerd is, terwijl op hetzelfde moment de oorzaak van *dukkha* vernietigd wordt, *dukkha* beëindigd wordt en het Achtvoudige Middenpad dat tot de beëindiging van *dukkha* leidt gecultiveerd wordt.

Zo begrijpt de beoefenaar de Vier Edele Waarheden door ‘zien en weten’. *Janami passami*. Met de zelfbevestigende zekerheid dat het de onveranderlijke waarheden van het bestaan zijn.

Zo verschijnt zien en weten in hem. Zijn bevrijding van geest is onwrikbaar. Dit is zijn laatste geboorte. Er is geen verdere toestand van bestaan.



Een attānuvatti

In het boeddhisme wordt de zoektocht naar waarheid niet gezien als een kwestie van blind geloof, maar als een pad dat ieder voor zich moet bewandelen en doorgronden.

Een *attānuvatti* (Skt. *ātmānuvṛtti*)—iemand die handelt in overeenstemming met zichzelf—is geen volger van conventies of andermans waarheden. Hij of zij neemt het eigen inzicht en de eigen ervaring als kompas. Dat betekent niet dat hij of zij zich vastklampt aan persoonlijke overtuigingen, maar wel dat hij of zij zelfstandig nadenkt en de *Dhamma* toetst aan de eigen ervaring.

De Boeddha benadrukte herhaaldelijk dat ware wijsheid niet voortkomt uit traditie, sociale conformiteit of autoriteit, maar uit directe ervaring en kritisch onderzoek.

In die zin is een *attānuvatti* geen volgeling die zich laat meeslepen door dogma's of culturele gewoonten, maar iemand die onderzoekt en zelf verifieert wat waar en heilzaam is. Dit sluit aan bij het principe *paccattam veditabbo viññūhi*—dat de *Dhamma* door de wijzen zelf ervaren moet worden.

Toch betekent het handelen in overeenstemming met zichzelf niet dat men zich laat leiden door egoïsme of eigenzinnigheid. Een *attānuvatti* is niet iemand die handelt vanuit begeerte of zelfzucht, maar iemand die zich laat leiden door wijsheid (*paññā*; *prajñā*) en morele integriteit (*sīla*; *id.*).

Waar gehechtheid aan het 'zelf' (*attavāda*; *ātmavāda*)²³ een bron van lijden is, wijst *attānuvatti* juist op het los-

laten van het idee van een onveranderlijk 'ik', en op het helder doorzien van de werkelijkheid zoals die is.

Zo nodigt de *Dhamma* uit tot een evenwicht tussen onafhankelijk denken en openheid voor waarheid.

Een *attānūvatti* is iemand die, zonder zich vast te klampen aan externe verwachtingen of eigen denkbeelden, de moed heeft om de werkelijkheid rechtstreeks te onderzoeken en zich af te stemmen op innerlijke wijsheid en bevrijding.



Dit moment...

Het NU is de enige plaats waar de *dharmmanuvatti* tot zelfrealisatie kan komen. Het NU is de plek waar de beoefenaar zich van *dukkha* bevrijdt. Het is de enige plaats waar hij de werkelijkheid kan zien. De enige plaats waar hij wakker kan worden.

Het NU omvat het hele bestaan: het draagt het hele verleden in zich en schraagt de volledige potentie van de toekomst. Het NU is het enige moment dat wérkelijk is. Het is de enige plaats, tijd en ruimte om tot ontwaken te komen. Om wakker te worden.

Ons bestaan wandelt niet van begin- naar eindpunt. Niet lineair. Niet van verleden over heden naar toekomst. Ons bestaan beweegt zich cyclisch. Van NU-moment over NU-moment naar NU-moment. NU ad infinitum. Een oneindig voortschrijdend proces van NU's. *Dhamma*.

Er is alleen maar dit moment. Dit moment. Slechts wanneer de notie van tijd wegvalt, verdwijnen verwachtingen en komen sluimerende verlangens, resp. afkeer niet aan de oppervlakte.

Blijf dus in het heden. Verleden en toekomst staan voor begoocheling, verlangen en afkeer. Trap niet in die val.

In een andere tijd verblijven dan het NU triggert het ego: wroeging ontstaat en verlangens komen op. Dit veroorzaakt afleiding en verstrooiing. Het belet de beoefenaar om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn.

Het zijn niet de 'herinneringen' aan het verleden die een probleem vormen. Het is het 'hechten' aan die herinneringen dat een probleem is. Het is de neiging om deze

heugenissen te herbeleven, om de begeerte en passie (*chandarāga; id.*) ²⁴ die ze oproepen opnieuw tot leven te wekken. Laat dit hechten los. Vernietig het. Het is onwaarheid.

Hetzelfde geldt voor de rusteloosheid die gedachten over de toekomst oproepen. Ook hier is het de begeerte en de passie die de agitatie veroorzaakt. Hier geldt eenzelfde opdracht: Laat het los. Vernietig het. Het is begoocheling.



Meditatie op het 'ik'

In de *Anattalakkhaṇa Sutta*—de voordracht over het kenmerk van zelfloosheid—wijst de Boeddha erop dat de vijf *khandha's* (*skandhā's*) waaruit een mens bestaat, géén enkele stabiliteit of essentie in zich dragen. Ze veranderen onophoudelijk, van moment tot moment.

Concreet: er is geen kern, geen ziel die eeuwig en onveranderlijk bestaat. Zo'n veronderstelling is niets meer dan een projectie, een wensdroom. Zolang men in dergelijke illusies gelooft, blijft ware bevrijding buiten bereik.

Het doorzien—het werkelijk *zien*—dat er geen blijvend, definieerbaar 'zelf' bestaat, vormt de eerste schakel (*saṃyojana*; *id.*) die doorbroken moet worden op het pad naar bevrijding uit *saṃsāra*.

Zelfs al worden grovere vormen van verlangen en afkeer vroeg op het pad vernietigd, toch blijft de subtiele eigenwaan '*Ik ben*' (*asmimāna*; *id.*)²⁵ vaak langer aanwezig.

Dit diepgewortelde gevoel van een bestaand 'ik' is een verfijnd obstakel dat pas in de laatste fasen van het pad wegvalt.

Het geloof in 'persoonlijkheid' is een door de geest gecreëerde en zorgvuldig onderhouden illusie—*cittakataṃ bimbaṃ*.

Dit niet-bestaande 'zelf' weerhoudt de beoefenaar ervan om los te komen van zijn verlangen (*taṇhā*, *lobha*), zijn afkeer (*dosa*, *vyāpāda*) en gehechtheid (*upādāna*; *id.*).

Het is deze diepe eigenwaan die uitdoving (*nibbāna*; *nirvāṇa*) verhindert.



Patimokkha

• *Het kwade vermijden. Het goede ontwikkelen. De geest zuiveren—dit is de leer van de Boeddha's.* ♪

De Boeddha's zeggen dat *nibbāna* (*nirvāṇa*) het Hoogste is.

Wie de thuisloosheid is ingetrokken, doet anderen geen kwaad. Wie anderen schaadt kan zich geen *samaṇa* noemen.

Niet schelden. Niemand kwaad berokkenen. Beheerst de *Patimokkha* beoefenen.

Zich matigen in het tot zich nemen van voedsel.

Zich afzonderen.

Zich wijden aan hogere spirituele ontwikkeling—dit is de Leer van de Boeddha's.



Indra's net

Alles wat bestaat torst de hele evolutie. Elk leven draagt talloze andere levens in zich. Geen enkel bestaan staat op zichzelf, maar strekt zich uit over miljoenen jaren.

Het bestaan is een continu proces. Alles is met alles verbonden. Alles is één. Het eindigt niet met één afgescheiden leven, maar beweegt gestaag verder in transformatie, in permanente mutatie. Zoals de vlam van een opgebrande kaars een nieuwe kaars aansteekt—zonder dat er iets tastbaars wordt overgedragen, en toch: het vuur leeft voort.

Zoals in het net van Indra, waarin elk knooppunt een juweel is dat alle andere weerspiegelt, is ook ons bestaan één glinsterend knooppunt in het weefsel van alles. Geen enkel moment bestaat op zichzelf. Elk wezen weerspiegelt alle andere.

Inzicht groeit wanneer we dit onderlinge doordringen doorzien. Zoals William Blake schreef: *“Indien de vensters van onze waarneming schoongemaakt worden, dan zal ieder ding voor de mensen verschijnen zoals het werkelijk is: oneindig.”*

Dit voortdurende ontstaan en vergaan is de stroom van vergankelijkheid—*anicca (anitya)*—waarin niets blijft zoals het is, en elk moment opnieuw geboren wordt. Wat we denken te bezitten, blijkt vluchtig. Wat we denken te zijn, is in beweging. Maar precies daarin ligt de mogelijkheid tot inzicht.

Want dit is wijsheid (*paññā; prajñā*): de dingen zien zoals ze werkelijk zijn, *yathā-bhūta*. Uit deze helderheid groeit vanzelf een diep mededogen (*karuṇā; id.*) voor alle leven-

de wezens. Een stil, onvoorwaardelijk mededogen dat de grenzen van het persoonlijke overstijgt. Niet als een efenere gedachte, maar als een levend inzicht: dat alle wezens verlangen naar vrede, net als wij.

Laat *paññā* en *karuṇā* je richtsnoer zijn. Of beter nog: *mahā-paññā* en *mahā-karuṇā*—wijsheid en mededogen die geen grenzen kennen. Een wijsheid die helder ziet en toch zacht blijft. Een mededogen dat handelt zonder te grijpen—dat loslaat zonder onverschillig te worden.



De ruimte tussen twee gedachten

De Boeddha beschrijft de 'stralende geest' (*pabhassara citta*; *prabhāsvara-citta*) in verschillende *sutta*'s van de *Pāli*-canon.

In de *Aṅguttara Nikāya* zegt de Boeddha het volgende:

• *Stralend, monniken, is de geest. En hij wordt bezoedeld door inkomende bezoedelingen. Stralend, monniken, is de geest. En hij wordt gezuiverd van inkomende bezoedelingen.* •

— '*Stralend is de geest*' verwijst naar de natuurlijke, ongerepte staat van bewustzijn die van nature helder en vrij is van onzuiverheden.

— '*Bezoedelingen*' verwijst naar tijdelijke verstoringen (*kilesa*'s; *kleśa*'s)—onwetendheid, verlangen en haat. Deze bezoedelingen zijn vergelijkbaar met wolken die het zonlicht blokkeren.

— '*Zuivering*' verwijst naar het feit dat de geest gezuiverd kan worden van deze bezoedelingen door ethiek (*sīla*; *id.*), concentratie (*samādhi*; *id.*) en inzicht (*paññā*; *prajñā*).

Ik benoem de 'stralende geest' meestal als de '*ruimte tussen twee gedachten*', omdat dit goed aansluit bij verschillende aspecten van meditatie en bewustzijn in de boeddhistische praktijk.

In meditatie wordt vaak de nadruk gelegd op het observeren van gedachten zonder eraan gehecht te raken. Op deze manier kan men zich bewust worden van de momenten van stilte of 'ruimte' tussen de gedachten. Deze

ruimte kan beschouwd worden als de 'stralende geest', omdat het de helderheid en puurheid van het bewustzijn weerspiegelt wanneer het niet gevuld is met allerlei gedachten en concepten.

De 'stralende geest' vertegenwoordigt de inherente zuiverheid van de geest. Wanneer we ons bewust worden van de ruimte tussen gedachten, kunnen we de mentale bezoedelingen tijdelijk laten varen. Dit creëert een staat van helderheid en rust, waarin de natuurlijke stralende kwaliteit van de geest naar voren kan komen.

In deze stilte ervaren we een gevoel van eenheid, verbondenheid en onze ware aard.

De ruimte tussen twee gedachten verwijst ook naar de non-duale ervaring van bewustzijn. In deze context is de stralende geest niet alleen vrij van gedachten, maar ook vrij van dualiteit—de scheiding tussen subject en object vervaagt. De ervaring van bewustzijn zonder objecten is een manifestatie van de stralende geest.

De 'stralende geest' beschouwen als de ruimte tussen twee gedachten, biedt een waardevolle manier om te reflecteren over de natuurlijke helderheid en puurheid van het bewustzijn.



Boeddhisme & christendom

Een *kalyāṇamitta* vraagt me of er intrinsieke overeenkomsten bestaan tussen het christendom en het boeddhisme. Of dat dit slechts projecties zijn van bevlogen geesten die verlangen naar spirituele eenheid. Zulk streven voldoet immers aan een diep menselijke behoefte: de zoektocht naar zin, bevrijding en waarheid voorbij culturele en spirituele grenzen.

Bij een eerste confrontatie lijken deze twee tradities—de ene geworteld in de theïstische visie van een persoonlijke god, de andere in het niet-theïstische pad van inzicht en bevrijding—onverenigbaar.

En toch, wie met een open hart en een scherpzinnige geest beide paden onderzoekt, kan niet anders dan verwonderd zijn over de raakvlakken die zich op bepaalde niveaus openbaren.

Zowel het christendom als het boeddhisme erkennen het lijden als een wezenlijk aspect van het menselijk bestaan.

Jezus' woorden op het kruis en Boeddha's eerste edele waarheid ademen dezelfde erkenning van pijn, sterfelijkheid en verlangen naar verlossing. In beide klinkt een mededogen door dat niet louter medelijden is, maar een krachtige betrokkenheid bij het menselijk tekort.

De oproep tot liefde voor de naaste—in het christendom verankerd in het gebod van *agapè*, in het boeddhisme verwoord als *mettā* (*maitrī*) en *karuṇā* (*id.*)—getuigt van een gedeeld inzicht dat ware spirituele groei begint bij het openstellen van het hart.

Ook op het vlak van innerlijke transformatie corresponderen beide wegen, zij het vanuit compleet verschillende uitgangspunten. Waar het christendom wijst op de genade van god als drijvende kracht achter de bekering van het hart, nodigt het boeddhisme uit tot een radicaal zelf-onderzoek dat het ik loslaat en het inzicht in de vergankelijkheid (*anicca; anitya*), het lijden (*dukkha; duḥkha*) en het niet-zelf (*anattā; anātman*) verdiept.

Het christendom vertrouwt voor bevrijding op een externe kracht (god) terwijl het boeddhisme uitgaat van de mogelijkheid tot zelfrealisatie, als een potentieel dat in elke mens aanwezig is en tot ontwaken kan komen.

In beide gevallen gaat het niet om een louter morele verfijning, maar om een fundamentele heroriëntatie van de geest: van gehechtheid naar bevrijding, van ego naar openheid, van angst naar liefde.

Toch mogen we de verschillen niet platstrijken in een verlangen naar oppervlakkige harmonie.

Het christendom is onmiskenbaar theïstisch van aard, geworteld in het geloof in een scheppende god die een persoonlijke relatie met de mens aangaat. Het boeddhisme, in het bijzonder het vroege theravāda, is fundamenteel niet-theïstisch en legt de nadruk op wetmatigheden zoals afhankelijk ontstaan (*paṭicca samuppāda; pratītya-samutpāda*) en het ontbreken van een blijvend zelf (*anattā; anātman*).

Waar de christen zichzelf beschouwt als een ziel die verlangt naar hereniging met god, herkent de boeddhist in het doorzien van de illusie van het zelf een poort naar bevrijding. Deze metafysische kloof is reëel en kan niet genegeerd worden.

Wanneer mystici uit beide tradities—een Meister Eckhart of een Rinzai-zenmeester als Bankei (*'Iedereen is een Boeddha, als je maar niet afwijkt van je ware natuur'*)—spreken over een werkelijkheid *voorbij* woorden, *voorbij* jij en ik, dan horen we eenzelfde resonantie van een ervaring die niet in dogma te vangen is.

In deze momenten overstijgen beide tradities hun conceptuele kaders en raken ze aan een universeel 'veld' van gewaar zijn, waar stilte, aanwezigheid en mededogen congrueren. In de stilte van het hart lijkt het onderscheid tussen 'genade' en 'inzicht', tussen 'god' en 'leegte', minder scherp te worden, zonder dat ze evenwel samenvallen.

Het is begrijpelijk dat spirituele zoekers in onze tijd soms wijzen naar deze raakvlakken.

Soms schuilt daarin een idealistische wens naar verzoening, maar vaak ook een oprechte poging om te luisteren naar wat wezenlijk is in de ander, en om het eigene te toetsen aan het vreemde.

De overeenkomsten tussen christendom en boeddhisme zijn dus geen illusies, maar evenmin een streven naar volledige eenheid. Ze wijzen op gedeelde menselijke intuïties en morele gevoeligheden, op een universele ervaring van lijden en de zoektocht naar bevrijding.

Tegelijkertijd bewaren ze elk hun eigen kleur, vorm en klank—een verschil dat geen verdeeldheid hoeft te betekenen, maar juist de rijkdom toont van de veelheid aan wegen die de mens kan gaan.

Belangrijk is te beseffen dat deze raakvlakken voortkomen uit directe ervaring, niet uit structuren of institu-

ties. Ze ontspringen niet aan de grenzen van de doctrine, maar aan het hart zelf, dat in stilte herkent wat waar is, wat goed is, wat bevrijdt.

Het zijn enkel vrije geesten—zij die loskomen uit vaste kaders, zij die *out of the box* denken—die deze diepe resonantie ervaren, *voorbij* de taal van geloof en de grenzen van het denken.



Dhammakaya

Dhammakaya betekent letterlijk: ‘het lichaam van de Leer’. Het is een metafoor voor ‘boeddhanatuur’. Het staat voor volkomen Verlichting. Perfecte wijsheid. Morele perfectie. Zuiver inzicht en mededogen.

Het is de vervulling van *Dhamma*: een cirkel zonder omtrek die overal zijn middelpunt heeft. Zonder begin. Zonder einde. Vorm- en kleurloos. Onvoorstelbaar. Ondenkbaar. Onverwoordbaar. Kortom: Ruimte. *Akasa*.

Shabkar:

• *In de volkomen volmaaktheid, het hoogtepunt van alle voertuigen [P. yana's] naar bevrijding, heeft het geheel van saṃsāra en nibbāna geen grondslag en geen oorzaak, maar heeft het vanaf het begin één smaak omdat alles Dhammakaya is, de oorspronkelijke staat van bevrijding.* •



Gelijkmoedige aandacht in het NU

Volledige aandacht bij wat in het NU aanwezig is—zonder oordeel of evaluatie—is een daad van mededogen. Door het inzicht dat we met zijn allen in hetzelfde gamele bootje zitten.

Het is een wake-up call naar de essentie van de dingen. Het brengt ons tot eenheid met alles. Interbeing. Interzijn.



Bevrijding

Bevrijding ligt niet in het verzamelen van kennis, maar in het loslaten van wat verwacht—de onrust van het denken, de drang om te controleren, te beheersen, de gehechtheid aan meningen, interpretaties, overtuigingen, zelfbeelden. Kortom, alles wat de geest versplintert en verduistert.



Richt je op het essentiële

In de *Dhammapada*, Vers 12, wijst de Boeddha erop dat we ons op het essentiële moeten richten. Niet op het toekomstige:

• *Wie het onbelangrijke als essentieel beschouwt en het essentiële als onbelangrijk zal nooit de essentie ontdekken.*

Wie het essentiële als de essentie beschouwt en het onbelangrijke als onbelangrijk, zal de essentie bereiken. ९

Ga naar de essentie. Ook in je meditatie. Mediteer zonder omwegen. Zonder bochten. Zonder persoonlijke projecties. Zonder metafysische bedenkingen. Zonder verlangens. Zonder afkeer. Puur *Dhamma*.

Laat het 'ik' los.

Mediteer op de werkelijkheid zoals ze is. Recht op het 'doel' af. Op *anicca* (*anitya*). Observeer het proces van ontstaan en vergaan. Niet indirect. Maar direct. Laat het proces van ontstaan en vergaan de kern van je observatie zijn. Richt je reflectie telkens opnieuw op het proces van ontstaan en vergaan, in alles wat zich aandient.

Laat je inademing 'ontstaan' zijn. Je uitademing 'vergaan'.

Mediteer op 'ontstaan' en 'vergaan'. Ervaar het proces van vergankelijkheid. Zie aandachtig je vergankelijkheid én aanvaardt ze gelijkmoedig. Realiseer *anicca* in jezelf.

Anicca. Anicca. Anicca. Dáár draait het om. Hou je enkel bezig met het essentiële. Met wat er écht toe doet. Niet met wat je denkt dat essentieel is. Dat is conditionering.

Wie *anicca* realiseert, bevrijdt zich van de illusie van een zelf.



Niet het denken bevrijdt, maar het onmiddellijke zien

Metafysische bedenkingen zijn gedachten over het bestaan of niet-bestaan van de wereld, over het al dan niet bestaan van een ziel, over het universum vóór of na de dood, of over het al dan niet eeuwige karakter van het bewustzijn...

Het zijn vragen die de Boeddha onbeantwoord liet, omdat ze niet leiden tot bevrijding uit *dukkha* maar tot verwarring. Ze lijken diepzinnig, maar zijn in wezen geconditioneerde mentale constructies, voortkomend uit *saṅkhāra*—mentale formaties die rusten op onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*). Ze leiden de geest weg van directe ervaring (*paccanubhoti*; *pratibudhyate*) en verankeren hem in conceptuele constructies. Niet het denken bevrijdt, maar het onmiddellijke zien—het direct ervaren.

Het onmiddellijke zien waar de Boeddha op doelt, is geen zien met de ogen, en ook geen begrijpen met het denken. Het is een rechtstreeks gewaar worden van de werkelijkheid zoals ze is, zonder tussenkomst van mentale constructies, zonder tussenkomst van tijd, oordeel of verhaal. Dit zien is helder, stil en ongekunsteld. Het vangt niets, zoekt niets, verdedigt niets. Het is het zuivere gewaar zijn waarin de dingen verschijnen en vergaan, zonder dat er een 'ik' is die ingrijpt, interpreteert of betekenis geeft.

In de boeddhistische traditie wordt dit onmiddellijke zien aangeduid als *vipassanā*—een inzicht dat niet afgeleid is van theorie of reflectie, maar dat spontaan oplicht in de stilte van de geest die niet langer grijpt. Het is het inzicht dat spontaan oplicht wanneer de geest tot diepe rust gekomen is, vrij van verlangen, afkeer en onwetendheid

—zoals in de éénpuntige geestestoestand (*ekaggatā*; *ekāgratā*) van de vierde *jhāna*.

Dit 'zien' (*janāmi passāmi*; *janāmi paśyāmi*) onthult de vergankelijkheid (*anicca*; *anīya*) van alle verschijnselen, het onbevredigende karakter (*dukkha*; *duḥkha*) van alles wat ontstaat en vergaat, en de afwezigheid van een blijvend zelf (*anattā*; *anātman*) in wat wij voor 'ik' of 'mijn' houden.

Merk aandachtig op dat dit 'zien' de neerslag is van de eerste twee voordrachten van de Boeddha in Sarnath. Het is het fundament van de Leer, het gaat hier over de grondvesten van de *Buddhasasana*.

Wat in dit zien ophoudt, is het eindeloze construeren van werkelijkheden: meningen, overtuigingen, identiteiten, toekomstbeelden en herinneringen.

Wat overblijft is de directe ervaring (*paccanubhoti*) van wat zich aandient—puur, ongevormd, zonder verzet of gehechtheid. Dit is: zonder reactieve en geconditioneerde impulsen; zonder *saṅkhāra*/*saṃskāra* van verlangen en afkeer.

Het onmiddellijke zien bevrijdt, niet omdat het iets toevoegt aan de ervaring, maar omdat het alles wegneemt wat de ervaring belast: de hechting van het ik, de sluier van verwachting, de projectie van betekenis.

In die zin is het onmiddellijke zien geen techniek, geen doel en geen prestatie. Het is het natuurlijke oplichten van wijsheid (*paññā*; *prajñā*) in een geest die niet langer vertroebeld wordt door onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*).

Het is geen activiteit, maar een beëindiging van de activiteit die zich voordoet als denken, willen of worden (*bhava; id.*). Waar het denken eindigt, begint het zien—niet als iets nieuws, maar als datgene wat er altijd al was, vrij van constructie, vrij van verwarring, vrij van strijd.

In de stilte van meditatie hebben metafysische bedenkingen geen plaats. Puur *Dhamma* is niet te vinden in speculatie, noch in interpretatie. Wat telt is het onmiddellijke zien.

De *sutta's* van de *Pali*-canon leggen herhaaldelijk de nadruk op het gevaar van speculatief en interpretatief denken dat direct inzicht in *anicca*, *dukkha* en *anattā* vertroebelt.



De aanwezigheid van het Ongeconditioneerde

In de *Tatiyanibbana Sutta* (Ud. 8.3) zegt de Boeddha het volgende:

• *Er is, monniken, het niet-geborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-geconditioneerde. Als dit niet-geborene, niet-gewordene, niet-geschapene, niet-geconditioneerde er niet zou zijn, dan zou er hier geen ontkomen mogelijk zijn aan het geborene, het gewordenene, het geschapene, het geconditioneerde. Maar omdat het niet-geborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-geconditioneerde er is, is het mogelijk te ontkomen aan het geborene, het gewordenene, het geschapene, het geconditioneerde.* •

Zonder dat 'ongeborene' zou alles wat we kennen—wat komt en gaat, verschijnt en verdwijnt—onvermijdelijk onderhevig zijn aan vergankelijkheid.

Dan zou er geen ontsnappen zijn aan de kringloop van ontstaan en vergaan (*saṃsāra*; *id.*), geen uitweg uit de keten van oorzaken (*paṭicca-samuppāda*; *pratītyasamutpāda*), geen bevrijding (*vimutti*; *vimukti*) uit het voortdurende 'worden' (*bhava*; *id.*).

Maar juist omdat het 'ongeborene' wél bestaat, omdat er iets is dat niet onderhevig is aan oorzakelijkheid, is bevrijding mogelijk.

Niet als iets dat men maakt of bereikt, maar als iets wat altijd al aanwezig was—onopgemerkt, overschaduwd door begeerte (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) en onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*).

In het stilvallen van streven, in het afbrokkelen van gehechtheid, komt het ongeborene aan het licht—niet als object, niet als een ervaring in de gewone zin, maar als de open ruimte van *acalam sukham*, onwankelbaar geluk, ²⁶ waarin alles verschijnt en niets vastgehouden hoeft te worden.

Dit is wat men in de *sutta*'s aanduidt als *asaṅkhata/asamskṛta*—het ongeconditioneerde. ²⁷



Identificeer je niet

Als we kijken, luisteren, ruiken, smaken, voelen en denken met verwachting, met verlangen, met afkeer, met identificatie—gedreven door verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*), ego (*māna*; *id.*) en gehechtheid aan opvattingen (*diṭṭhi*; *dṛṣṭi*)—zullen we nooit helder begrijpen wát er zich in werkelijkheid voordoet.

Dan blijven we als slaapwandelaars ronddolen in het rad van *saṃsāra*, steeds opnieuw dezelfde patronen herhalend in de hoop dat het resultaat ooit anders zal zijn.

Dan zullen we—zoals op een bewolkte dag—de zon niet te zien krijgen. Dan ‘begrijpen’ we de dingen, de verschijnselen, de fenomenen, de dhamma’s niet zoals ze werkelijk zijn, maar ‘zien’ ze door een vervormde lens van subjectieve waarneming—door wat in de leer aangeduid wordt als *vipallāsa* (*viparyāsa*)—vergissingen in waarneming, denken en inzicht.

Bij identificatie met wat waargenomen wordt—met wat berust op *atta-saññā* (*ātma-saṃjñā*), de perceptie van een zelf ²⁸—is het onmogelijk om de werkelijke aard van de fenomenen (*sabhāva*; *svabhāva*) te doorzien.

En die werkelijke aard—*yathābhūta* (*id.*)—is het proces van vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), van onvoldaanheid (*dukkha*; *duḥkha*), en van zelfloosheid (*anattā*; *anātman*).

Alleen het direct gewaar worden van deze kenmerken, met helder geworteld inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*), bevrijdt het hart.



Blijf in het heden

Verblijven buiten het huidige moment wekt mentale beweging op: verlangens kunnen ontstaan, angsten kunnen opkomen. Zo ontstaat afleiding, en wordt het moeilijk om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn.

Wanneer de notie van tijd verdwijnt, vallen verwachtingen weg, en krijgen onderliggende verlangens geen voeding.

Blijf in het heden. Het is de enige plaats waar je helder kunt zien. De enige plaats waar inzicht kan ontstaan. De enige plaats waar ontwaken mogelijk is.



De Dhamma & de Vinaya

Niet de stromingen, niet de tradities, niet de structuren zijn essentieel—wat telt is de *Dhamma* en de *Vinaya*. De *Leer* en de *Discipline*.

Niet wat zich daaromheen heeft gevormd is belangrijk, uitsluitend wat bevrijdend werkt. Niet de namen waaronder iets gebracht wordt, maar het hart dat bevrijding zoekt. Niet de vorm, maar de inhoud. Niet de school, maar de stilte.

De *Dhamma* die leidt naar loslaten, de *Vinaya* die zuivert en beschermt—dát is de toetssteen. Alles wat daarmee strookt is waardevol, alles wat daarvan afleidt mag losgelaten worden.



Lijden is universeel

Dukkha is universeel en onverbrekelijk verbonden met ons hele bestaan. Alle lichamelijke en mentale verschijnselen dragen het kenmerk van lijden in zich: niets is vast; niets is betrouwbaar; niets is onderhevig aan onze wil. Alles is in bestendige verandering; er is geen blijvende of zelfstandige continuïteit.

Geen enkel verschijnsel biedt een schuilplaats.

Alles wat vergankelijk is, roept onherroepelijk en onvermijdelijk ellende op, voor zover we er ons aan hechten of er zekerheid in zoeken. Vergankelijkheid leidt tot de verstikkende situatie dat alles wat ontstaat, geen enkele ontsnappingsroute bezit voor vergaan. Elke geboorte, elk 'worden' (*bhava*; *id.*), eindigt onherroepelijk in verval en dood. Het is een bestaan zonder blijvende grond—een pad dat eindigt in ontbinding.

Sayadaw U Pandita:

• *Leven betekent tot bestaan komen. Voor mensen betekent het een uiterst pijnlijk geboorteproces, met de dood die aan het einde wacht. Tussen deze twee momenten in ervaren we ziekte, ongevallen en de pijn van het ouder worden. Daarnaast is er ook emotionele pijn: het niet krijgen van wat we verlangen, depressies en achteruitgang, en het onvermijdelijk verbonden zijn met personen en dingen die we afwijzen.* •

Dukkha heeft zijn wortels in begeerte (*taṇhā*; *tṛṣṇā*). Indien we vrij zijn van verlangen, worden we vredig: wanneer de dorst uitdooft, stopt ook het lijden.



Enkel aanwezig zijn

Er zijn momenten waarop we niets hoeven te doen. Geen woorden, geen analyses, geen zoektocht. Gewoon stil zitten, zonder iets na te jagen. De zintuigen laten openbloeien in hun eenvoud, zonder ergens op in te gaan. De stroom van gedachten niet volgen, maar ook niet onderdrukken. Enkel aanwezig zijn, zonder iets te willen veranderen.

Zoek deze momenten op.

In die stille, ongekunstelde aanwezigheid ontvouwt zich een gemoedstoestand waarin de werkelijkheid zich toont zoals ze is (*yathābhūta*; *id.*): vergankelijk, zonder kern (*anattā*; *anātman*), vrij.

Het is geen inzicht dat *gefabriceerd* of *geconstrueerd* wordt, maar een bevrijdend *zien* dat spontaan oplicht wanneer de geest niets meer vasthoudt.



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 (anitya)*. 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. 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 verschijnt en oplost. De droom die vorm krijgt en vervaagt. Maar waar niets verloren gaat. Enkel wijzigt, permanent transformeert. Zelfs wat gisteren nog als ‘ik’ werd ervaren—een mening, een gevoel, een herinnering—is vandaag al iets anders geworden.

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

Het oog ziet vormen die vergaan. Het oor hoort geluiden die verstommen. Geuren vervluchtigen, smaken verva-

gen, aanrakingen verdwijnen. De geest produceert beelden die komen en gaan. Elke zintuiglijke indruk is als een druppel regen op heet zand: even zichtbaar, dan weg.

Ook emoties zijn vergankelijk: verlangen, woede, vreugde, angst—geen ervan is blijvend, hoe dwingend ze zich ook aandienen. 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. Ervaar de weidsheid waaruit ze opkomen, waarin ze bestaan en vergaan. Ervaar dit eeuwige Proces. *Dhammo sanantano*. Herken deze Tijdloze, Onbegrensde, Gelukzalige Ruimte. *Acalaṃ sukhaṃ*.

Dan zal het einde van *dukkha* zich ontfouwen. Niet het einde van pijn, ziekte of de omstandigheden van het lichaam bestaan—die blijven, als deel van het menszijn. Maar het einde van reactiviteit. Het einde van gehechtheid. Het einde van het 'worden', van het creëren van een 'zelf'. Het einde van de tweede pijl—het einde van het door de geest toegevoegde lijden. ²⁹

Je zult niet langer gebonden zijn aan wat verandert, noch meegesleurd worden door wat verdwijnt. Je zult het Ongeborene (*ajāta*; *id.*) en het Doodloze (*amata*; *amṛta*) realiseren—niet als geloof, maar als levende waarheid.

Je zult naast de Boeddha wandelen. Niet achter Hem. Maar naast Hem.

Als een *buddhankura*—een Boeddha-in-spe. Een embryonale Boeddha.



Dukkha en de bevrijding ervan

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

Dát is het. De Boeddha komt in de overgeleverde *sutta's* consistent en coherent naar voren als een praktische leraar. Geen wereldvreemde profeet, geen metafysicus of denker die met abstracties speelt. Hij was niet geïnteresseerd in het beantwoorden van 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 hier en nu—in *dít* leven. Zijn leer is bedoeld om de mens vrede en helderheid te brengen door inzicht in de werkelijke aard van de dingen.

En dat inzicht is eenvoudig, maar niet gemakkelijk:

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

Maar wat betekent *dukkha* eigenlijk in mensentaal?

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 wachten op een uitslag die je leven kan veranderen.

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 zaad van hun eigen einde in zich—de maaltijd die voorbij is, de vakantie die eindigt, de verliefdheid die afneemt.

De Boeddha zegt 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. Samenzijn 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.*), gevoel (*vedanā*; *id.*), perceptie (*saññā*; *saṃjñā*), mentale formaties (*saṅkhāra*; *saṃskāra*), en be-

wustzijn (*viññāṇa*; *vijñāna*)—alsof ze onze eigendom zijn. Alsof ze ons ‘ik’ vormen. Terwijl ze in werkelijkheid voortdurend—van moment-tot-moment—veranderen.

Wat is de oorzaak van deze blindheid?

De oorzaak is onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*). We zijn ons vaak niet bewust van het feit dat we blindelings reageren (*saṅkhāra*; *saṃskāra*), noch van de werkelijke reden waarom we reageren op wat we waarnemen. We zijn ons niet bewust van de vergankelijke aard van wat we ervaren, en evenmin van het onpersoonlijke karakter van ons eigen bestaan. En tenslotte zijn we onwetend over het feit dat gehechtheid aan dit vergankelijke bestaan onvermijdelijk tot lijden leidt.

Door deze waterval van onwetendheid worden we—onbewust—de slaaf van ons eigen bestaan, van onze conditionering.

De Boeddha leerde dat deze onwetendheid de wortel is van verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*), gehechtheid (*upādāna*; *id*) en afkeer (*vyāpāda*; *dveṣa*). Onwetendheid, begeerte en haat—noemde hij de drie vergiften (*kilesā*; *kleśa*). Uit deze drie vergiften komen alle andere bezoedelingen (*āsa-va*’s) voort. Ze verduisteren het zicht en verhinderen bevrijding.

Maar er is een uitweg.

Onwetendheid kan verwijderd worden door wijsheid (*paññā*; *prajñā*). En wijsheid ontstaat door rechtstreeks en gelijkmoedig te observeren hoe alles in deze wereld is: vergankelijk (*anicca*; *anitya*), onbevredigend (*dukkha*; *duḥkha*), en zonder blijvend zelf (*anattā*; *anātman*).

De wereld zien zoals ze wérkelijk is (*yathā-bhūta*; *id.*) kan niet door woorden alleen. Ook niet via denken of redeneren. Echte bevrijding ontstaat uit directe ervaring—uit helder, stil waarnemen, zonder tussenkomst van wil of verwachting. Niet door te *benoemen*, maar door te *zien*. Niet door te *begrijpen*, maar door te *doorzien*. Dát is wat met *vipassanā* (*Skt. vipaśyanā*) bedoeld wordt: een inzicht dat niet uit het denken komt, maar zich ontvouwt wanneer de beoefenaar volledig aanwezig is bij de werkelijkheid zoals die is.

Bevrijding uit *dukkha* is een persoonlijke opdracht. Geen god, geen ritueel, geen leraar kan het in jouw plaats doen. De verantwoordelijkheid is de jouwe. Maar dat is ook de bevrijding: het ligt binnen jouw bereik—hier, nu, in het directe ervaren zelf. In het zuivere ‘zien’ waarin niets toegevoegd wordt en niets afgewezen.



Anattā—de zelfloosheid van het bestaan

Anattā is de werkelijkheid zien zoals ze werkelijk is (*yathā-bhūta*; *id.*). Het is het doorzien van de ware aard van alle verschijnselen. Niet als geloof of theorie, maar als direct, bevrijdend inzicht.

Anattā betekent ‘niet-zelf’ of ‘zelfloosheid’. Het verwijst niet naar een filosofische stelling over bestaan of niet-bestaan, maar naar een inzicht in hoe dingen werkelijk functioneren. Het is duidelijk dat het ‘ik’ bestaat—zintuiglijk, mentaal, functioneel. Maar dat ‘ik’ bestaat niet op de manier waarop de *puthujjana*, de niet-geïnstrueerde wereldling, hoopt, denkt of verwacht dat het bestaat.

De doorsnee wereldling ziet het ‘ik’ als een afzonderlijke, blijvende entiteit die denkt, voelt, beslist en handelt. Maar wanneer we goed kijken—met forensische aandacht—zien we dat dit ‘ik’ nergens een vaste kern heeft.

Wat we gewoonlijk als ‘ik’ beschouwen, blijkt een stroom van processen te zijn, opgebouwd uit vijf voortdurend veranderende componenten: vorm (*rūpa*; *id.*), gewaarwording/gevoel (*vedanā*; *id.*), perceptie (*saññā*; *saṃjñā*), reactieve formaties (*saṅkhāra*; *saṃskāra*), en bewustzijn (*viññāṇa*; *vijñāna*).

De *Anattalakkhaṇa Sutta* laat hierover geen twijfel bestaan:

• *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. Hetzelfde geldt voor gewaarwordingen/gevoel, perceptie, reactieve formaties en bewustzijn.•

Wat betekent dat in ons dagelijks leven?

We merken het telkens wanneer ons lichaam pijn doet, ook al willen we dat het anders is. Wanneer een gedachte opkomt die we liever niet hadden gehad. Wanneer emoties zoals woede, angst of verlangen zich aandienen—ongevraagd, ongestuurd. Wie heeft die gedachte gekozen? Wie wilde die pijn? Wie koos ervoor jaloers, moedeloos of opgejaagd te zijn?

Anattā toont ons dat we geen meester zijn over lichaam en geest. Dat wat we ‘ik’ noemen, blijkt geen vaste kern te hebben. Alles wat we waarnemen, inclusief onszelf, is veranderlijk, afhankelijk ontstaan (*paṭicca samuppāda; pratītyasamutpāda*), en dus zonder blijvend, autonoom zelf.

Voor de wereldling is dit beangstigend. *Anattā* roept weerstand op. Angst voor leegte. *Horror vacui*.³⁰ Angst voor verlies van controle, voor het wegvallen van een centrale ik-figuur. Maar de ware pijn ontstaat pas wanneer we blijven vasthouden aan de illusie van een vast zelf, aan de overtuiging dat ‘ik’ dit lichaam bezit, deze gevoelens ben, deze gedachten stuur.

De gedachte dat het ‘ik’ de eigenaar is van lichaam en geest—dat het kan bepalen, behouden of besturen—leidt onvermijdelijk tot frustratie. Tot *dukkha*. We willen dat we gezond blijven, maar het lichaam veroudert. We willen gelukkig zijn, maar gevoelens veranderen. We willen controle, maar gedachten komen en gaan zoals wolken aan de hemel.

De ervaring van *anattā* groeit wanneer we dit zien—stil, zonder oordeel, met gelijkmoedige helderheid. Wanneer we niet langer *atta-saññā*—de perceptie van een zelf—projecteren op dat wat slechts processen zijn.³¹

Zoals de Boeddha leerde:

• *Wat veranderlijk is, is onbevredigend. En wat onbevredigend is, moet men beschouwen als: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’* •

In die zin is *anattā* geen ontkenning van ervaring, maar een bevrijdend inzicht in de onpersoonlijke aard van die ervaring.

Wat we ‘ik’ noemen is niet meer dan een tijdelijke, causale samenloop van oorzaken en voorwaarden. Zoals een regenboog niet bestaat uit een vaste substantie, maar ontstaat door licht, vocht en perspectief—zo ontstaat ook het ‘ik’ door het samengaan van lichamelijkeid, gewaarwording/gevoelens, waarneming, reacties en bewustzijn.

Elke poging om onszelf als iets afzonderlijks te definiëren—afgescheiden van de wereld, autonoom, blijvend—leidt tot *dukkha*. De grens tussen ‘ik’ en ‘ander’, tussen ‘binnen’ en ‘buiten’, is een mentale projectie. Een concept. Een conditionering.

De Boeddha wees erop dat we, verblind door onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*), blijven grijpen naar dat ‘ik’. Dat uit deze onwetendheid, verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) en afkeer (*vyāpāda*; *dveṣa*) voortkomen. En dat deze drie vergiften (*kilesā*; *kleśa*) de wortel vormen van alle lijden.

Als we kijken, luisteren, ruiken, smaken, voelen en denken met verwachting, met verlangen of afkeer, met identificatie—gedreven door ego (*māna*; *id.*) en gehechtheid aan meningen (*diṭṭhi*; *dṛṣṭi*)—dan blijven we dromen in het rad van *saṃsāra*. Dan zullen we de werkelijkheid niet herkennen zoals ze werkelijk is, maar door een vervormende lens van projectie en misvatting: *vipallāsa* (*viparyāsa*). ³²

Maar wanneer we stil worden, en de dingen *zien zoals ze zijn*, opent zich een ander perspectief.

Dan is er geen nood meer aan een 'ik' dat alles draagt, alles verdedigt, alles beheerst. Dan vallen de dingen op hun plaats. Niet omdat we ze controleren, maar omdat we ons niet langer vastklampen.

In dat doorzien van de drie kenmerken—*anicca* (*anitya*), *dukkha* (*duḥkha*), *anattā* (*anātman*)—wordt het hart bevrijd. Niet door geloof, maar door helder inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*).

En dan ontdekken we: leegte is geen verlies. Zelfloosheid is geen bedreiging. Maar een poort naar innerlijke vrede (*santi*; *śānti*).



Liefde als een manier van kijken

Over *mettā*, het zelf, en de subtiele valstrikken op het pad.

In *Dhamma* is niets vanzelfsprekend. Zelfs de meest eenvoudige woorden—liefde, mededogen, stilte—vragen om hernieuwd begrijpen. Niet als abstracte begrippen, maar als een manier van kijken.

Liefde is geen gevoel dat we bezitten of verspreiden. *Mettā* (*maitrī*) is geen emotie, maar een houding van het hart, een zachte lens waardoor we de wereld bekijken.

Het is een vorm van intentionele welwillendheid (*adhiṭṭhāna-manasikāra*; *adhiṣṭhāna-manasikāra*), ³³ diep verankerd in wijsheid (*paññā*; *prajñā*) en ethische zuiverheid (*sīla*). Deze liefdevolle vriendelijkheid mag niet verward worden met gehechtheid (*pema*; *prema*) begeerte (*rāga*; *id.*) of persoonlijke genegenheid (*sneha*; *id.*), maar verwijst naar de grenzeloze, onvoorwaardelijke goedheid die de Boeddha onderwees.

Wanneer we kijken met vriendelijkheid, met een stille welwillendheid naar onszelf, naar anderen, naar deze wereld van vergankelijkheid, dan verandert er iets fundamenteels: de greep van het 'ik' verslapt. De muren van afgescheidenheid verzachten.

Mettā—liefde zonder voorwaarden, zonder eisen, zonder 'ik'—is een manier van zien die het 'zelf' als geconstrueerd doorziet. Niet omdat we het 'zelf' willen vernietigen, maar omdat we helder kijken naar hoe het ontstaat: door gehechtheid, door weerstand, door identificatie. En juist die krachten lossen op wanneer liefde het voor het zeggen krijgt.

In die liefde is geen plaats voor dogmatische sabelslijperij. Wie zichzelf vastklampt aan de *Dhamma* als een doctrine om anderen mee te slaan, om anderen uit te sluiten, vergist zich diep in de aard van bevrijding. Het pad is er niet om te triomferen, om te oordelen, om uit te sluiten, om het laatste woord te hebben. Het is er om te verzachten, om te luisteren, om los te laten, om te bevrijden.

Toch zien we ook binnen boeddhistische middens soms iets anders. Mensen die op hun kussen zitten met een hart vol haat en een mond vol achterklap. Die de leer gebruiken als munitie, als een persoonlijk identiteitsproject, als wapen. Die anderen de maat nemen maar hun eigen, onwetende geest vergeten door te lichten.

Dat is niet de weg van de Boeddha. Dat is niet het pad van vrede. Het is het pad van boosaardigheid en haat (*vyāpāda*; *dveṣa*)—een geestestoestand die, zoals de Boeddha onderwees, leidt tot verblinding, verwarring en innerlijke verstarring. Het is één van de vijf hindernissen (*nīvaraṇāni*) die het hart verduisteren en ware meditatie onmogelijk maken.

De Boeddha leerde ons niet om gelijk te krijgen, maar om vrij te worden. Niet om te overtuigen, maar om te begrijpen. Zijn boodschap was helder en eenvoudig: zuiver je hart. Niet morgen, maar nu—door je manier van kijken te veranderen.

Wanneer we wérkelijk kijken met *mettā*, niet door te doen alsof, ontstaat vanzelf een ander soort intelligentie. Geen scherpe rede, maar een zachte helderheid die ziet wat heilzaam is en wat niet. Die ziet waar gehechtheid zich schuilhoudt. Die zonder oordeel doorziet wat het ego probeert te beschermen.

In die blik ligt de werkelijke bevrijding. In die blik lost het zelf stilletjes op. In die blik ontstaat een wereld waarin we niemand meer hoeven te veroordelen—ook onszelf niet.



De drie kenmerken van het bestaan

De *tilakkhaṇa* (*trilakṣaṇa*), de drie karakteristieken van het bestaan, vormen een centrale leer in het boeddhisme die ons inzicht biedt in de vergankelijkheid, het lijden en het niet-zelf van alles wat bestaat. De realisatie van deze drie kenmerken is de sleutel tot ontwaken.

De drie kenmerken zijn: vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*); onbevredigdheid (*dukkha*; *duḥkha*) en zelfloosheid (*anattā*; *anātman*). Elk van deze kenmerken is fundamenteel voor het boeddhistische pad en helpt ons de ware aard van onze ervaringen te begrijpen.

In de *Aṅguttara Nikāya* legt de Boeddha uit:

• *De dingen zien zoals ze werkelijk zijn, dit veronderstelt het ‘zien’ van alle fenomenen in relatie tot hun drie kenmerken.* •

Dit inzicht komt voort uit het continue observeren van *anicca*, *dukkha* en *anattā* in iedere ervaring die zich aandient. Het is een moment-voor-moment waarnemen van de veranderingen die zich voordoen in ons lichaam, onze gewaarwordingen & gevoelens en ons denken.

Deze onophoudelijke waarneming helpt ons los te laten, niet vast te houden aan wat vergankelijk is, en ons te bevrijden van het lijden—de onvoldaanheid die ontstaat uit gehechtheid aan datgene wat onvermijdelijk verandert.

Vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*) betekent dat alle dingen tijdelijk zijn, inclusief ons eigen leven en de wereld om ons heen. De wens naar stabiliteit en zekerheid, de drang om vast te houden aan wat vergankelijk is, veroorzaakt lijden. Wanneer we deze vergankelijkheid begrijpen

en accepteren, bevrijden we onszelf van de angst voor verandering. Het proces van ontstaan en vergaan is een dynamisch ritme van het universum, en wanneer we dit proces omarmen, vinden we innerlijke rust.

Dukkha, of lijden; onvrede; onvoldaanheid, komt voort uit het vasthouden aan vergankelijke dingen. We streven naar geluk, maar doordat we deze verlangens niet kunnen vastgrijpen, ervaren we ontevredenheid. Het begrijpen van *dukkha* helpt ons te zien dat geluk niet gevonden kan worden in het vasthouden aan tijdelijke ervaringen, maar in het loslaten ervan. Het inzicht in *dukkha* bevrijdt ons van de geest van verlangen en geeft ons de vrijheid om de werkelijkheid te ervaren zoals die is, zonder de behoefte aan controle of bezit.

Anattā, of niet-zelf, gaat verder dan de ervaring van vergankelijkheid en lijden. Het verwijst naar het ontbreken van een permanent, onveranderlijk 'zelf'. Wanneer we ons niet langer identificeren met het tijdelijke lichaam, met de gedachten of de gevoelens die constant veranderen, ervaren we de vrijheid van zelfloosheid. We realiseren ons dat wat we als 'zelf' beschouwen slechts een samenstelling is van tijdelijke elementen. Door het inzicht in *anattā* wordt het idee van een vast, stabiel en onveranderlijk zelf (een 'ziel') doorbroken, wat ons bevrijdt van de illusie van controle en de angst voor verlies.

De realiseerbaarheid van de *tilakkhaṇa* komt in drie fasen van wijsheid: wijsheid door het horen van de leer (*suta-mayā paññā*; *śruta-mayī prajñā*); wijsheid door intellectueel begrijpen (*cintā-mayā paññā*; *cintā-mayī prajñā*) en wijsheid door directe ervaring (*bhāvanā-maya paññā*; *bhāvanāmayī prajñā*).

Het eerste niveau van wijsheid ontstaat wanneer we de boeddhistische leer horen en begrijpen. Het tweede niveau is intellectueel begrip, waar we de principes verder onderzoeken en persoonlijk de leer bestuderen. Het hoogste niveau, *bhāvanā-maya paññā*, komt door directe, persoonlijke ervaring van de werkelijkheid zoals die is. Dit is de ervaring van het zuivere weten — 'kennen' — van de werkelijkheid, het directe inzicht in de vergankelijkheid, het lijden en de afwezigheid van een vast zelf.

De ervaring van de *tilakkhaṇa* verandert de manier waarop we de werkelijkheid zien. Het is niet meer een theoretische overtuiging, maar een onmiddellijke, ervaringsgerichte kennis van de vergankelijke, onbevredigende en zelfloze aard van alles. Dit besef brengt ons dichterbij het ultimatum van ontwaken, zoals de Boeddha zelf in zijn laatste woorden stelde: • *Vaya dhamma sankhara, appamadena sampadetha—alles wat ontstaat is vergankelijk.* •

Wanneer we de *tilakkhaṇa* diep in onszelf realiseren, komen we tot het besef van de niet-dualiteit van alle verschijnselen. We ervaren een onbegrensde eenheid, een onwrikbare, onveranderlijke staat waarin alles zich manifesteert en weer verdwijnt. Dit is het besef van bevrijding (*vimutti*; *vimukti*), een staat van innerlijke vrede die niet afhankelijk is van de externe wereld of de tijdelijke fenomenen die zich daarin voordoen. Het is het besef van *yathā-bhūta*—het zien van de dingen zoals ze werkelijk zijn.

De *tilakkhaṇa* vormt de fundering voor het volledige pad naar zelfrealisatie en verlichting. Het is niet de lengte van de beoefening die belangrijk is, maar de diepte van de ervaring. Door constant inzicht te ontwikkelen in de vergankelijkheid, het lijden en het niet-zelf, kan de beoefe-

naar de ware aard van de wereld ervaren, en het ego loslaten. Dit is ontwaken, wakker worden: het volledig aanvaarden van de dynamiek van ontstaan en vergaan, het omarmen van de vergankelijkheid en het zien van de werkelijkheid zonder de illusie van bestendigheid, bevrediging of een vast zelf.



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 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 we de vorm verwarren 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 bedoeling, verwachting of 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 hij gevangen in dezelfde beweging 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 doorzien van vergankelijkheid, over het loslaten van gehechtheid, over het niet-zelf. Zodat we tot bevrijding komen uit ons lijden.

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 kunnen houden. Zonder te grijpen of af te stoten. *Zien* zonder verzet, zonder inmenging, zonder behoefte om iets 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 methodes, maar van open gewaar zijn in dít moment, in élk 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 de 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.



De taak van een dhammanuvatti: zien wat werkelijk is

De fundamentele taak van een *dhammanuvatti*—een volgeling van de *Dhamma*, een leerling van de Boeddha—is niet het aannemen van een geloof, noch het zoeken naar mystieke ervaringen, noch het zich vastklampen aan rituelen. De ware taak is eenvoudiger, maar radicaler: helder zien wat werkelijk is. En zich niet laten misleiden.

Wat werkelijk is, wordt niet gedefinieerd door opinies, noch door filosofieën, voorkeur of afkeer. Het is datgene wat steeds opnieuw verschijnt, van moment tot moment, precies zoals het is.

De Boeddha sprak niet over een absolute waarheid als concept, maar over een manier van zien: direct, aandachtig, zonder tussenkomst van begeerte of afkeer.

De *dhammanuvatti* oefent zich in het helder waarnemen van de werkelijkheid zoals die zich aandient—zonder projecties, zonder weerstand. Wat zich presenteert, wordt beschouwd in het licht van vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), van het onvoldane karakter (*dukkha*; *duḥkha*), en van zelfloosheid (*anattā*; *anātman*). Inzicht in deze drie kenmerken vormt de kern van het pad. Niet als dogma, maar als een doorleefde ervaring. Als een *façon de vivre*.

De misleiding, de verwarring die de geest benevelt (*moha*; *id.*)—bestaat erin dat we het vergankelijke als blijvend zien, het onbevredigende als bevredigend, en het zelfloze als een zelf. Dit is de kern van wat de Boeddha fundamentele onwetendheid noemde: *avijjā*; *avidyā*. Het is deze onwetendheid die het wiel van *samsāra* draaiend houdt.

Zien wat werkelijk en waar is, betekent niet dat men intellectueel begrijpt wat *anicca*, *dukkha* of *anattā* betekenen. Het betekent dat men in het onmiddellijke ervaren deze kenmerken leert herkennen—door kalmte, opmerkzaamheid en onafgebroken aandacht. *Vipassanā* (Skt. *vipaśyanā*) is precies dat: helder inzicht in wat ontstaat en vergaat, zonder zich te laten meeslepen, zonder identificatie.

De taak van een *dhammanuvatti* is dan ook geen taak in wereldse zin. Ze is een innerlijke bereidheid tot waarheid, een bewuste keuze om niet meer te leven vanuit illusie, hoe comfortabel die ook mag zijn. Het is de taak van ontwaken—van moment-tot-moment—uit de droom van 'ik' en 'mijn'.

Wie zich op het *Dhamma*-pad begeeft, wordt een leerling van de werkelijkheid zelf. Niet van woorden, niet van structuren, maar van dat wat telkens weer verschijnt en verdwijnt. De Boeddha is geen stichter van een religie, maar een gids die wees op het eenvoudige, maar diepe besef: zien wat werkelijk is. En niet misleid worden.



Pariyatti. Paṭipatti. Paṭivedha.

Dhamma is geen systeem, geen ideologie, geen dogma. Het is een weg. Een proces. Een zich ontvouwende stroom die ons uitnodigt om wakker te worden in het hart van het bestaan.

Pariyatti, *paṭipatti* en *paṭivedha* zijn de drie fasen die deze innerlijke weg van herkenning, erkenning en realisatie markeren. Ze vormen de natuurlijke opeenvolging van studie, beoefening en bevrijding.

***Pariyatti (pariyāpti)*—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*—conceptueel en reflectief: het in je opnemen van de Vier Edele Waarheden, het Achtvoudige Pad, het inzicht in *anicca*, *dukkha*, *anattā*, en Afhankelijk Ontstaan (*paṭicca samuppāda*; *pratītyasamutpāda*).

Maar *pariyatti* is meer dan kennis vergaren. Het is een eerste aanraking. Een stille herkenning. Je herkent iets in de woorden. Iets dat resoneert met je diepste weten.

Je zit neer, opent een *sutta*, en je leest een zin die door merg en been snijdt:

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

En ineens begrijp je: dit gaat over mij. Over dit lichaam. Over deze geest. Over dit leven. In *pariyatti* groeit het besef: '*Dit is Dhamma. Dit is waar*'. En dat besef opent de deur naar iets groters.

***Paṭipatti (pratipatti)*—het beoefenen van de leer**

Begrijpen alleen volstaat niet. Zoals de smaak van honing niet geproefd kan worden door een beschrijving, zo wordt de waarheid van *Dhamma* niet gerealiseerd door concepten. Ze moet erkend worden, beoefend worden, geleefd worden.

Paṭipatti is de verinnerlijking van de leer in het dagelijkse leven, met *sati* (Skt. *smṛti*) als haar hart: de aandachtige aanwezigheid die alles doordrenkt. Deze aandacht vormt de basis voor inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*) en maakt dat *Dhamma* niet slechts een idee blijft, maar een levende realiteit wordt.

Het is meditatie, ethisch leven, opmerkzaamheid, stilte, aandacht, nederigheid. Het is het dagelijkse terugkeren naar het besef: alles verandert. Niets is van mij. Er is geen vaste kern. Geen 'ziel'.

Wanneer je merkt dat irritatie opkomt in een gesprek. Wanneer je verlangen voelt branden. Wanneer je hart dichtklapt in afkeer.

Paṭipatti is dan de innerlijke keuze om te kijken. Te voelen. Niet te grijpen. Niet te verwerpen.

Het is in de regen staan zonder jezelf nat te verklaren. Het is thuiskomen in de adem. In het nu. In de eenvoud van wat er is.

Langzaam begint het weten uit *pariyatti* wortel te schieten in het vlees van de ervaring. Dan begint wijsheid te leven in je botten.

***Paṭivedha* (*prativedha*)—het doorzien van de werkelijkheid**

Er komt een moment waarop het inzicht niet langer een idee is. Waarop de dingen zich openbaren zoals ze zijn: vergankelijk, onbevredigend, zelfloos.

Niet omdat je het *denkt*. Maar omdat je het *ziet*. Omdat je het ziet in elk aspect van je ervaring: de pijn in je rug komt en gaat. De gedachte van verzet verdwijnt vanzelf. De adem beweegt zonder dat jij iets doet.

Er is geen 'ik' dat de adem bestuurt. Geen 'ik' dat controle heeft over pijn, stemming of herinnering. Je ziet: dit alles gebeurt. En niets behoort je toe.

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

De Boeddha noemde dit het *Ongeborene* (*ajāta*; *id.*), het *Doodloze* (*amata*; *amṛta*), het eiland dat nergens op rust. *Nibbāna*.

De stroom binnengaan

Toevlucht nemen is geen vlucht, geen ontsnapping. Het is je verankeren in het proces. Je toevertrouwen aan de natuurwet van ontstaan en vergaan.

Zoals de Boeddha zei:

• *Wie paṭicca samuppāda ziet, ziet de Dhamma.* •

De beoefenaar wordt een *dhammanuvatti*: iemand die niet slechts begrijpt, maar leeft, en uiteindelijk één wordt

met de *Dhamma*. Iemand die eerst herkent (*pariyatti*), dan erkent en toepast (*paṭipatti*), en tenslotte doorziet en bevrijd is (*paṭivedha*).

Een uitnodiging

Verwen jezelf. Zet je neer op een stille plaats. Lees aandachtig de *sutta*'s van de *Pāli*-canon. Laat elk woord als een kraal door je vingers glijden. Ontcijfer. Overdenk. Verinnerlijk.

Laat wijsheid en mededogen je hart verzadigen. Laat de *Dhamma* je doordringen. Laat geboorte en dood los. Ga de stroom in. Voluit. Word wakker. Ontwaak. Realiseer jezelf. *Pariyatti*. *Paṭipatti*. *Paṭivedha*.



Atta hi attano natho—Ieder is zijn eigen beschermer

In de *Dhammapada* zegt de Boeddha: ‘*Atta hi attano natho—Ieder is zijn eigen beschermer.*’

De meesten onder ons bewandelen tijdens hun leven de bekende, platgetreden paden. Anderen durven nieuwe wegen in te slaan. Slechts weinigen banen zich een eigen weg. Dit zijn diegenen die hun eigen beschermer worden. Die ‘het huis verlaten’. Die de ‘thuisloosheid intrekken’ (*anoka; anokas*).³⁴

Deze laatste weg is de meest gedurfde. De meest boeiende. Maar ook de meest uitdagende. De keuze ligt bij ieder van ons. En we krijgen maar één kans.

De Boeddha noemt deze weg metaforisch ‘stroombetreding’. *Sotapatti*. En zij die dit pad volgen beschrijft hij als ‘stroombetreders’. *Sotapanna*. De Boeddha kwalificeert hen als *ariya-puggala*. Als edele mensen.

Het is dit pad dat leidt naar het ‘koel worden’ (*sītibhūto; sītibhūta*),³⁵ d.i. naar bevrijding (*vimutti; vimukti*); naar innerlijke vrede (*shanti; śānti*) en naar Zelfrealisatie (*nibbana; nirvāṇa*).

Dit ‘koel worden’ staat voor het ‘tot rust komen’. Voor geen verlangens of verwachtingen koesteren. Voor ont-hechting en inzicht in de vergankelijkheid van alle dingen. Voor acceptatie van het proces van *anicca*, het kalmeren van passie en tevredenheid met het simpele leven, waaraan geen eisen meer gesteld worden.

Zonder hoofd boven zijn hoofd is de *ariya-puggala* zijn eigen meester. Hij is ‘een god in het diepst van zijn gedachten’ (Willem Kloos).

Onafhankelijk van elke opinie is hij zijn eigen beschermer. Zijn eigen eiland (*dipa*) waar de tsunami's van onwetendheid, verlangen en afkeer geen enkele vat op hebben.

Eknath Easwaran:

'Lacking nothing, craving nothing, he stays in the world solely to help and serve.'



Over arrogantie en onwetendheid

De Boeddha onderwees dat arrogantie (*māna; id.*)—het subtiële vasthouden aan ideeën van superioriteit, gelijkheid of inferioriteit—een uitdrukking is van gehechtheid aan een zelfbeeld.

Arrogantie is niet meer dan een verfiijnde vorm van hechting aan 'ik' en 'mijn', een weigering om de zelfloosheid (*anattā; anātman*) van alle verschijnselen volledig te doorzien.

Het claimen van representativiteit voor de *Dhamma* is een manifestatie van deze diepgewortelde onwetendheid (*avijjā; avidyā*), zeker wanneer het gepaard gaat met een gebrek aan inzicht (*paññā; prajñā*) en nederigheid (*nīcāmānī; nīcāmatī*).

Dhamma kan niet geclaimd worden. Zij is geen bezit, geen onderscheidingsteken, geen vaandel dat men voeren kan. *Dhamma* is vrij, ongeboren, ongeconditioneerd (*asaṅkhata; asaṃskṛta*). Zij openbaart zich niet aan wie haar naar zich toe trekt, maar aan wie haar stil gewaar wordt door los te laten (*vossagga; visarga*).

De Boeddha waarschuwde dat wie denkt 'dit is mijn leer', 'dit is mijn waarheid', zich nog niet heeft losgemaakt van gehechtheid aan het 'zelf'. (*Alagaddūpama Sutta, Majjhima Nikāya 22*). Deze *sutta* maakt duidelijk dat de *Dhamma* niet als een eigendom kan geclaimd worden; dat hechting aan de *Dhamma* (als leer, als concept) verkeerd is en dat identificatie met de *Dhamma* nooit tot bevrijding leidt.

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

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

Dhamma maakt geen aanspraak op uiterlijke vormen; ze betreedt geen politieke of ideologische arena en laat zich niet vastleggen in structuren of representatieve claims. Ze vergt geen polemieken.

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*).

Dhamma spreekt niet. Ze wacht, tot ze herkend wordt in de stilte van inzicht.



Je eigen meester zijn

Als *dhammanuvatti*—een volgeling van de *Dhamma*—moet je zelf inzicht verwerven in de werkelijke aard van de dingen (*yathābhūta-ñāṇadassana*; *yathābhūta-jñāna-darśana*).

Dit kan slechts wanneer er geen hoofd boven je hoofd staat. Wanneer je je eigen meester bent. Enkel meesters betreden de stroom.

Ajahn Chah:

• *Wees je eigen leraar. Leraren kunnen je twijfel niet wegnemen. Onderzoek jezelf om de waarheid te vinden—van binnen, niet van buiten. Jezelf onderzoeken is het belangrijkste.* •



Nog even dieper over de Drie Kernmerken

Dat het menselijk lichaam vergankelijk is, onbevredigend en geen permanente substantie bezit, is direct waarneembaar in de universele stadia van kindertijd, jeugd, volwassenheid en ouderdom.

Hetzelfde geldt voor alle mentale en spirituele manifestaties.

Het inzicht in het feit dat *anicca* (*anitya*), *dukkha* (*duḥkha*) en *anattā* (*anātman*) alle verschijnselen kenmerken, vormt een essentiële stap in de spirituele rijping van de *dhammanuvatti* op weg naar bevrijding.

Dit komt volledig overeen met het inzicht dat de Boeddha in Bodhgaya bereikte op het moment van zijn ontwaken.

Bij zijn verlichting doorzag de Boeddha de drie kenmerken van het bestaan: dat alles veranderlijk en onbestendig is (*anicca; anitya*), en daardoor onbevredigend (*dukkha; duḥkha*), zonder onafhankelijke kern of zelf (*anattā; anātman*).

De Boeddha zag dat *dukkha* zijn oorsprong vindt in de fundamentele onwetendheid (*avijjā; avidyā*) omtrent de werkelijke aard der dingen (*yathābhūta; id.*), waaruit verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*) en zijn tegenpool, haat (*vyāpāda; dveṣa.*), voortkomen.



De ladder en de illusie van elk streven

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 regressie.

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 de 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 hoogte 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, nooit iets anders hoeven te worden dan wat we al zijn in de diepte van ons wezen.

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

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 vrede te vinden is aan het einde van een inspanning, als het bereiken van een resultaat, blijven we gevangen in de beweging van de geest die altijd elders zoekt, altijd onderweg is, maar nooit aanwezig in het moment zelf.

Maar de ladder verwijst niet alleen naar persoonlijke ambitie. In bredere zin is zij een metafoor voor alle structuren die uit dit verlangen geboren worden: tempels en kloosters, rituelen en voorschriften, stromingen en scholen, zelfs lineages die het pad formaliseren in opeenvolgende stadia van zogenaamd spirituele vooruitgang. Wat ooit een eenvoudige vingerwijzing was naar het onnoembare, wordt zo een bouwwerk van regels, tradities en dogma's. Wat bedoeld was als wegwijzer, wordt een doel op zich.

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

In de stilte waarin de ladder oplost, verdwijnt ook de nood aan een tempel die ons beschermt, een traditie die ons bevestigt, een systeem dat ons legitimeert.

Ware bevrijding komt niet door allerlei vormen te heiligen, maar juist door ze los te laten. Door het diepe inzicht (*paññā*; *prajñā*) dat geen enkele structuur kan bevatten wat zonder vorm is; dat geen enkele ladder reikt tot de bodemloze ruimte van direct, ongeconditioneerd zijn (*asaṅkhaṭa*; *asaṃskṛta*).

Het inzicht dat geen ladder nodig is, komt neer op het inzicht in leegte (*suññatā; śūnyatā*), in de natuurlijke openheid van bestaan. Er valt niets te bereiken, er is niets om vast te houden. Alles wat gezocht wordt, is reeds aanwezig in het moment dat verlangen oplost. Wat overblijft wanneer de ladder verdwijnt, is stilte. Een stille aanwezigheid die niet streeft, niet grijpt, niet 'wordt' (*bhava; id.*). Een aanwezigheid die eenvoudig is.

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

In deze stilte bloeit wijsheid vanzelf. Niet als een triomf, niet als een hoogste trede, maar als een eenvoudige helderheid die ziet: elke ladder is overbodig.

Wanneer het klimmen eindigt, openbaart zich de gronde-loze vrijheid van gewoon *zijn*. Dan vallen de maskers af.



De Werkelijkheid zien zoals ze is

Verlichting is geen daad van 'worden' (*bhava; id.*), geen prestatie die een beoefenaar 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.

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, het onvoldane, dat het bestaan kenmerkt. 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 geleidelijk doorsijpelende transparantie van iets dat nooit werkelijk bestond. De zoeker ontdekt dat wat hij nastreefde niet gevonden kan worden door streven. Wat overblijft, is de werkelijkheid zoals zij is—niet als een concept, niet als een gedachte, maar als een open, direct ervaren *zijn*.

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: gewaarwordingen, gevoelens, gedachten, lichamelijke sensaties, indrukken. Zoals wolken aan de hemel drijven zij voorbij, 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.* •

Dit inzicht is niet de vrucht van denken of redeneren, maar van helder zien—een gewaar zijn dat zich zonder verkramping ontvouwt als een stroom van ervaringen, zonder dat de beoefenaar er zich mee identificeert.

En zo onthult zich de eenvoud die altijd al aanwezig was. Wat resteert, is niet een nieuwe identiteit, niet een verheven staat van *zijn*, maar de ongeunstelde werkelijkheid —zoals zij altijd was, onaantast door streven 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*), onbevredigdheid (*dukkha; duḥkha*) en niet-zelf (*anattā; anātman*).

En hierin ligt een bevrijding die niets toevoegt en niets wegneemt—een gelukzalige ruimte. De Boeddha noemde dit *acalaṃ sukhaṃ*, een synoniem voor *nibbāna* (*nirvāṇa*).



Dhamma behoort niemand toe

Alles verandert—*anicca (anitya)*. Alles is met elkaar verbonden—(*paṭicca samuppāda; pratītyasamutpāda*). Niets behoort werkelijk iemand toe—*anattā (anātman)*.

Inzicht in deze eenvoudige, diepe waarheid opent de deur naar bevrijding. Waar dit inzicht ontbreekt, ontstaat het verlangen om te bezitten—zelfs de *Dhamma*.

Maar de *Dhamma* behoort niemand toe. Zij is als de ruimte: vrij, zonder grenzen, ongehecht. Zij wijst niet naar bezit of representatie, maar naar loslaten.

Loslaten van iets dat nooit bezeten werd. Loslaten van een zelf dat nooit bestond.



Laat de gekte voorbij gaan...

Beschouw de dingen zoals ze *werkelijk* zijn. Niet zoals je wilt dat ze zijn. Of net niet wilt dat ze zijn. Of hoopt dat ze zijn. Bekijk de verschijnselen niet op de geconditioneerde manier die de maatschappij en je omgeving je opdringen. Verlaat deze huisjes van geveinsde vastheid.

Zij zijn de werkelijkheid niet.

Het zijn louter projecties van de wensdromen van de (politieke, economische, financiële, maatschappelijke, religieuze...) machthebbers. Hun doel is niet edel (het behoud van hun privileges) en hun gebruikte technieken geraffineerd en perfide (ze beschikken over alle middelen).

Daarom: kijk persoonlijk. Zélf. Onbevangen. Observeer de verschijnselen, de fenomenen, de dingen, de dhamma's met open blik. Forensisch aandachtig. Accepterend gelijkmoedig. Kijk met Boeddha-ogen. Zie hun vergankelijke, onbevredigende en zelfloze aard.

Laat mentale thuisloosheid je habitat zijn. *Citta-viveka*.³⁶



Bevrijding (*vimutti*; *vimukti*)

Vimutti (*vimukti*) verwijst naar bevrijding: de innerlijke bevrijding die ontstaat door het volledig uitdoven van *dukkha* (*duḥkha*). Deze bevrijding is het natuurlijke gevolg (*phala*; *id.*) van helder, direct en zuiver inzicht in het pad dat door de Boeddha onderwezen werd. Het is het doorzien van onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*), de fundamentele misvatting dat er een afgescheiden en blijvend ‘zelf’ zou bestaan.

Wanneer deze onwetendheid verdwijnt, dooft ook het lijden. En dat is—niet meer, niet minder— wat de Boeddha beoogde.

De *Dhamma* is wars van geleerdheid om de geleerdheid. Zij is geen intellectueel systeem voor fijnzinnige denkers, geen samenraapsel van overtuigingen of stellingen.

De leer van de Boeddha is eenvoudig. Helder. Levend. Ze nodigt ons uit om te zien—niet slechts te kijken met open ogen, maar werkelijk te doorzien. Het leven niet te volgen als een lineair verhaal, maar de kringloop van ontstaan en vergaan als zodanig te herkennen, telkens opnieuw, in elk moment.

Wat leert de Boeddha? Enkel datgene wat leidt naar de Overzijde—naar de oever van innerlijke vrede en bevrijding.

Wat leert hij niet? Alles wat de *puthujjana* (*prthagjana*), de wereldling, fascinerend vindt: datgene waarover men eindeloos redeneert, fantaseert, en twist. Alles wat verdeeldheid zaait, verwarring brengt, en géén einde maakt aan het lijden van de mens.

Dhamma is een pad van ontwaken uit *dukkha*. En deze bevrijding is niets anders dan het leven zó te beleven dat het tot in zijn fundament doorzien wordt—wakker, helder, aanwezig.



Zie de onderlinge afhankelijkheid van de dingen

Wees je eigen meester. *Atta hi attano natho*. Ervaar het vluchtige, het efemere, het vergankelijke karakter van al je zintuiglijke impulsen. Ervaar het onstabiele. Het 'lege'. De 'ruimte tussen twee gedachten'; Het 'ziel'-loze van alle dingen. Beleef intens hoe alles ontstaat en vergaat. Geen ogenblik gelijk blijft. Élk moment transformeert. Van moment-tot-moment muteert. Aanschouw dit eeuwige proces. Zie het repetitieve karakter ervan. En accepteer het. Zoals het is. *Yatha-bhuta*.

Zie de onderlinge afhankelijkheid van de dingen. *Paticca samuppada*. Overdenk hoe het ontstaan van een verschijnsel leidt tot het vergaan van andere verschijnselen. Hoe het vergaan van een ding de voorwaarde vormt voor nieuwe dingen. Ervaar hoe alles één is. Zie de symbiose tussen geboorte en dood. Gelijkmoeidig. Zonder doodsangst. Ontstijg het 'worden' (*bhava*; *id.*). Overstijg wedergeboorte. Niet de dood is het probleem. Geboorte is het probleem. Het bestendige 'worden'.

Bevrijding (*vimutti*; *vimukti*) uit *dukkha* realiseert zich niet door 'worden', maar door 'loslaten' (*vossagga*; *visarga*). Door 'uitdoven' (*sitibhāva*; *śītibhāva*)—de 'koelte' die ontstaat na het doven van de vuren van onwetendheid, verlangen en afkeer.



Over inzicht, ervaring en bevrijding

Inzichten kunnen zich onverwacht aandienen. Soms in stilte, soms in verwondering, soms in een moment waarin het denken stilvalt en iets groters door de kieren van het gewone heen verschijnt. Het wordt dan ervaren als een opening, een glimp van iets dat voorbij het persoonlijke reikt. Sommige tradities noemen dit *ontwaken* of *verlichting*; andere stromingen (zoals zen) noemen dit *kenshō*: het plotselinge zien van de ware aard, als een flits waarin het zelf oplost.

Maar het boeddhistische pad reikt verder dan een enkele ervaring. De *Dhamma* wijst niet naar een moment van verlichting, maar naar een proces van ontmanteling, van loslaten. Niet naar een spectaculaire gebeurtenis, maar naar een geleidelijk doorzien van vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), onvoldaanheid (*dukkha*; *duḥkha*) en zelfloosheid (*anattā*; *anātman*). Werkelijk inzicht groeit in stilte, rijpt in eenvoud, en voltrekt zich in helderheid die vrij is van verlangen.

Ervaringen, hoe krachtig ook, zijn slechts momenten. Ze komen en gaan, zoals alles wat samengesteld is. Pas wanneer het hart loslaat wat grijpt naar betekenis, naar bevestiging, naar identiteit, ontstaat de ruimte waarin bevrijding wortel kan schieten. Niet als resultaat, maar als het wegvallen van zoeken.

Binnen het theravāda-boeddhisme wordt bevrijding (*nibbāna*; *nirvāṇa*) niet gedefinieerd als een ervaring, maar als het uitdoven van de oorzaken van lijden. Wat bevrijdt is niet het feit van verlichting zelf, maar het inzicht dat leidt tot loslaten. Dit inzicht wordt niet afgedwongen, niet opgewekt, maar groeit op de vruchtbare

bodem van ethiek (*sīla*; *id.*), helderheid (*sati*; *smṛti*), en wijsheid (*paññā*; *prajñā*).

Ervaringen onder invloed van middelen—hoe intens ook—vallen niet onder deze weg van bevrijding. Ze kunnen misschien tijdelijk iets openbreken, maar ze berusten op verstoring, niet op helderheid. Ze brengen geen duurzaam inzicht voort, want ze zijn afhankelijk van iets buiten de geest zelf. De Boeddha wees herhaaldelijk op de gevaren van *pamāda*—achteloosheid—en op het belang van *appamāda*, de onophoudelijke waakzaamheid die tot inzicht leidt.

Ware bevrijding is niet spectaculair. Ze is stil. Onopvallend. Geen ervaring, maar een verdwijnen van de drang tot ervaren. Geen 'worden' (*bhava*; *id.*), maar juist het uitdoven van 'worden'.

Wat dan overblijft, is niets anders dan de dingen zoals ze werkelijk zijn—*yathā-bhūta*—helder gezien, zonder verzet, zonder projectie, zonder ik.

En dát, zegt de *Dhamma*, is genoeg.



Ontwaken (*bujjhati; bodhati*)

Het lijden (*dukkha; duḥkha*) heeft een functie: het maakt ons wakker. Het nodigt uit tot ontwaken (*bujjhati; bodhati*)—tot een onmiddellijk en ongekunsteld besef van de werkelijkheid (*sacca; satya*). Deze werkelijkheid is niet verborgen, maar wordt zelden werkelijk doorzien.

Wat wij doorgaans doen, is zien—waarnemen, benoemen, beoordelen. Maar dit gewone zien blijft aan de oppervlakte. Het is gebonden aan gewoonte, aan concept, aan het ik.

Doorzien daarentegen breekt door die sluier heen. Het is helder, direct, bevrijdend. Het ziet niet slechts wat verschijnt, maar ook de aard (*sabhāva; svabhāva*) van dat verschijnen: vergankelijk (*anicca; anitya*), onbevredigend (*dukkha; duḥkha*) en zonder blijvende kern (*anattā; anātman*).

Het diepgaand begrijpen van onze eigen situatie vormt hierin een onmisbare sleutel. Alleen wie de moed heeft om werkelijk te kijken, ziet wat zo lang over het hoofd werd gezien. Niet als een idee, maar als levend inzicht dat het hart raakt.

Zolang we in verstrooidheid en onwetendheid (*avijjā; avidyā*) leven, gevangen in verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*) en afkeer (*dosa; dveṣa*), blijven we blind voor wat voor de hand ligt. Alleen wanneer we aandachtig zijn (*sati; smṛti*), met ernst en toewijding, wordt zichtbaar wat gewone mensen (*puṭhujjana; pṛthagjana*) missen.

In die stille aandacht richt de geest zich op een wijze manier (*yoniso manasikāra; yoniśo manaskāra*), en ontvouwt zich het vermogen tot doorbraak—het vermogen

om niet slechts te kijken, maar te doorzien (*vipassanā*; *vipaśyanā*)—helder, ongekunsteld, en vrij.



IJverig en eerlijk mediteren

Om goed te mediteren, hoeven we slechts onze directe ervaring te volgen, en de eerlijkheid op te brengen om deze ervaring zonder omwegen te erkennen.

Zo wordt de essentie van meditatieve beoefening teruggebracht tot twee kernkwaliteiten: inzet (*virīya*; *vīrya*) en eerlijkheid (*sacca*; *satya*).

Het gaat niet om techniek of resultaat, maar om een open en directe relatie met de ervaring van het NU-moment (*paccuppanna-dhamma*; *pratyutpanna-dharma*).³⁷

‘Inzet’ verwijst naar het actieve, toegewijde aspect: de bereidheid om telkens opnieuw terug te keren naar wat zich hier en nu aan ons presenteert.

‘Eerlijkheid’ wijst op een innerlijke oprechtheid die niets wil vermijden of mooier maken dan het is. Het vraagt de moed om te zien wat er is, precies zoals het is—zonder oordeel, zonder maskers, zonder hechting (*upādāna*; *id.*)

In deze benadering wordt meditatie geen streven naar een geestestoestand (*citta*; *id.*), maar een daad van aanwezigheid, waarachtigheid en loslaten (*vossagga*; *visarga*).

De beoefening wordt eenvoudig, maar niet oppervlakkig. Ze nodigt uit tot stille eerlijkheid die bevrijdt. Want in waarachtigheid opent zich het pad naar bevrijding (*nibbāna*; *nirvāṇa*): het stille uitdoven dat groeit wanneer de dingen gezien worden zoals ze werkelijk zijn—*yathābhūta-ñāṇadassana*; *yathābhūta-jñānadarśana*.



Het causale principe (*idappaccayata*)

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

Het is de term voor het causale principe (Afhankelijk Ontstaan—*paṭicca-samuppāda*; *pratīyasamutpāda*) dat de Boeddha ontdekte op de avond van zijn Ontwaken: alle dingen ontstaan en vergaan wanneer bepaalde oorzaken (*hetū*; *id.*) en voorwaarden (*paccayā*; *pratyaya*) vervuld zijn.

In de *sutta*’s wordt dit honderden malen herhaald:

• *Uit dit volgt dat. Uit het ontstaan van dit, komt dat voort. Wanneer dit er niet is, is dat er ook niet. Uit het vergaan van dit, volgt het vergaan van dat.* ॥

Om *dukkha* te beëindigen, is het nodig dat de *dhammanuvatti* dit causale principe begrijpt door directe persoonlijke ervaring, niet door toevlucht te nemen tot externe (zgn. ‘hogere’, maar—in werkelijkheid—illusoire) krachten.

De Boeddha zei:

• *Wie Dhamma begrijpt, begrijpt paticca samuppada. Wie paticca samuppada begrijpt, begrijpt Dhamma.* ॥

In dit wederzijds begrijpen ligt de sleutel tot bevrijding.



Uddhacca-Kukkucca — Thuiskomen In Het Nu

In het boeddhisme worden Vijf Hindernissen (*pañca nīvaraṇāni*; *pañca nivāraṇāḥ*) genoemd—vijf krachten die de geest verduisteren en verhinderen om helder te zien. Het zijn actieve, manifeste belemmeringen in de geest. Ze ontspringen aan diepere, sluimerende tendensen (*anusaya's*; *anuśaya's*), die pas volledig uitgeroeid worden bij de hoogste vormen van inzicht. Deze Vijf Hindernissen zijn als gordijnen die beletten dat het licht de kamer binnen komt.

De vierde van deze Vijf Hindernissen is *uddhacca-kukkucca* (Skt. *auddhatya-kaukrtya*)—een gecombineerde hindernis die verwijst naar respectievelijk rusteloosheid en wroeging. Hoewel ze als één hindernis genoemd worden, bewegen ze elk in een andere richting: de ene vooruit, de andere achteruit. Ondanks deze zogenaamde tegenstrijdigheid nodigen ze beide de beoefenaar uit om aandachtig te zijn in het enige wat werkelijk is: het NU.

Uddhacca—rusteloosheid—is een subtiele opwinding, een rusteloosheid die de stilte vermijdt. De aandacht glijdt weg uit het huidige ogenblik en zoekt houvast in iets wat nog moet gebeuren—plannen, vooruitzien, hopen, vrezen. Het is een toekomstgerichte beweging, een lichte onvrede met wat in dit moment is. Maar wie de stilte toelaat, merkt dat deze onrust vanzelf tot rust komt. Door niet meer te grijpen, niet meer te zoeken, keert de geest als vanzelf terug naar het stille ritme van het huidige moment. De sleutel ligt in de handen van de beoefenaar zelf: het loslaten van het 'worden' (*bhava*; *id.*).

Kukkucca—wroeging of berouw—raakt dieper. Het is geen zoeken, maar een terugkijken. Een innerlijk wringen, soms nauwelijks waarneembaar, als een stem die

zegt: '*Had ik maar...*' Het is berouw, wroeging—niet over wat nog moet komen, maar over wat al geschied is. En meestal zijn er ook andere spelers in dat verhaal betrokken. De geest blijft herhalen, herbeleven, heroverwegen, malen. Maar het verleden zwijgt. Wat voorbij is, is voorbij. *Kukkucca* ontstaat niet zomaar. Het is het geweten dat zich roert. Een teken dat er ergens iets niet in overeenstemming was met wat diep vanbinnen als juist herkend wordt. Daarom vraagt dit niet om louter kalmte, maar ook zachtheid en moed. Soms betekent het dat we verantwoordelijkheid nemen, iets goedmaken, het hart openen voor wat kwetsbaar is. Omdat er ook anderen bij betrokken zijn, die tot vergeving bereid moeten zijn, betekent het soms niets anders dan deemoedig te buigen, met mildheid, voor het mens-zijn.

Wanneer het berouw niet langer vastgehouden wordt, maar doorzien wordt als een verschijnsel dat komt en gaat—ontstaan uit oorzaken, zonder vaste kern—opent zich ook hier een stille ruimte. Een zachte bevrijding.

Zo heeft *uddhacca* te maken met een geest die zich verliest in wat nog niet is. En *kukkucca* met een hart dat worstelt met wat voorbij is.

In beide gevallen nodigt de *Dhamma* uit tot thuiskomen in het NU—waar niets anders nodig is dan eenvoudig zien, zoals het is.



De Boeddha over het essentiële...

In de *Dhammapada*, verzen 11 en 12, verwijst de Boeddha op sobere maar indringende wijze naar een kern-principe van zijn leer: het onderscheidingsvermogen om te zien wat werkelijk telt op het pad naar bevrijding.

De verzen luiden als volgt:

• *Wie het onbelangrijke als essentieel beschouwt en het essentiële als onbelangrijk, zal nooit de essentie ontdekken: zijn intentie is fout.* •

en

• *Wie het essentiële als de essentie beschouwt en het onbelangrijke als onbelangrijk, zal de essentie bereiken: zijn intentie is juist.* •

Niet alles wat zich aandient in de ervaring is van gelijke waarde. Niet alles wat blinkt, is goud. En niet alles wat ons bezighoudt, brengt ons dichterbij ontwaken.

Wanneer de Boeddha zegt dat wie het onbelangrijke als essentieel beschouwt, de essentie nooit zal ontdekken, verwijst hij naar de diepgewortelde neiging van de geest om zich te hechten aan het vergankelijke—aan vormen, bezit, status, ideeën, meningen, verlangens, structuren—alsof daarin iets blijvends, iets werkelijk bevredigends te vinden zou zijn. Maar dit alles behoort tot het onbelangrijke, het zintuiglijke, het wereldse (*lokiya*; *laukika*), dat ontstaat en vergaat, en waarin geen werkelijk toevlucht te vinden is.

Het *essentiële* waar de Boeddha naar verwijst, is datgene wat leidt naar bevrijding van lijden (*dukkha*; *duḥkha*),

naar het doorzien van de drie kenmerken van bestaan: vergankelijkheid (*anicca; anitya*), onbevredigdheid (*dukkha; duḥkha*) en het ontbreken van een blijvend zelf (*anattā; anātman*).

Wat essentieel is, is het ontwikkelen van een heldere, onbevangen en aandachtige geest—een geest die de werkelijkheid ziet zoals ze is, zonder misleiding, zonder gehechtheid, zonder afkeer.

Deze essentie is niet iets dat je bezit, niet iets dat je kunt toe-eigenen of vasthouden. Ze openbaart zich in loslaten (*vossagga; visarga*). In het zorgvuldig afpellen van de lagen van gewoonte, verwachting en identificatie. Ze is te vinden in de verstilde helderheid van aandachtige aanwezigheid (*sati; smṛti*) en de stille kracht van wijsheid (*paññā; prajñā*), die zonder oordeel doorziet wat komt en gaat.

Wanneer de intentie zuiver is, wanneer men het essentiële als essentieel herkent—de *Dhamma* als pad, inzicht als richting, bevrijding als doel—dan stemt men zich af op de stroom van ontwaken. Dan wordt elk moment een gelegenheid tot helderheid, tot bevrijding, tot vrede.

Het essentiële is dus niet verborgen, noch ver weg. Maar het wordt slechts gezien door wie stil en aandachtig leert kijken, zonder zich te verliezen in wat slechts ruis is.

In die eenvoud ligt de ommekeer.



Stop de opiniëring. Het is slechts waan

De karakteristieken van alles wat een fysieke vorm heeft en bewustzijn bezit zijn veranderlijkheid, onvoldaanheid en onstabieliteit. *Anicca (anitya)*, *dukkha (duḥkha)* en *anat-tā (anātman)* vormen de essentiële kenmerken ervan.

Door aandachtig te mediteren, ervaren we wat er gebeurt met ons lichaam; met onze gewaarwordingen/gevoelens; met onze geest en met de objecten van onze geest.

Uiteindelijk zien we dat ‘wij’ dat niet zijn. Dat het uitsluitend fysieke en mentale processen zijn.

Vipassanā-beoefening leert ons uit directe ervaring dat wijzelf en onze omgeving voortdurend in beweging zijn. Dat niets ‘vast’ is. Dat maakt alles relatief. Daarom ook drong de Boeddha er meermaals op aan om er geen zienswijzen of ideologieën op na te houden.

Zo o.m. in de *Mahaviyuha Sutta*, *Sn* 4.13:

• *De wijzen laten alle bindingen met de wereld los. En als er geschillen ontstaan, kiezen zij geen partij. Vreedzaam te midden van de geagiteerden, blijven ze gelijkmoedig.* •



De Dhamma: de oceaan met één smaak

Er zijn meer dan tienduizend *sutta's* in de *Pāli*-canon. Bladzijden vol woorden, gesprekken, metaforen. De stem van de Boeddha, bewaard door tijd en toewijding. Een oceaan van onderricht, schijnbaar onmetelijk, voor wie zoekt naar kennis.

Maar wie stil wordt... wie luistert, niet met het hoofd, maar met het hart..., merkt dat de oceaan dezelfde smaak heeft in elke druppel: de smaak van bevrijding.

Want wat de Boeddha leerde, was geen veelheid van ideeën. Het was eenvoudig—radicaal, zacht en helder: zie hoe alles ontstaat... en vergaat. Zie hoe gehechtheid lijden met zich brengt. Zie hoe loslaten vrede brengt. Of het nu gaat over monniken of leken, over kosmologie of meditatie, over aandacht, wijsheid of liefdevolle vriendelijkheid—steeds wijst het naar dat ene: ontwaak.

Niet als iets dat bereikt moet worden, maar als een helder zien van hoe het werkelijk is. Een ontwaken uit de droom van 'ik', 'mij' en 'mijn'. Een ontwaken in het midden van wat verandert, zonder erin verstrikt te raken.

Het is geen prestatie, geen resultaat. Het is een ontwaken tot wat altijd al aanwezig was, maar vergeten werd.

In duizenden woorden, de weerklank van één uitnodiging. In duizenden *sutta's* één pad—om zelf te bewandelen. Niet om te verzamelen, niet om te geloven, maar om te doorgronden. In dit moment. In deze adem. In dit zien.

Zoals de rivier haar bedding volgt naar de zee, zo stroomt de *Dhamma* naar stilte. En wie rust in niet-weten, vindt daar de essentie, zonder resten van twijfel.



Verlangen, vervulling, verlossing

Van onze *kalyāṇamitta* Johan ontving ik volgende tekst. Bij het lezen werd ik stil. Door de zachte kracht waarmee woorden zich ontvouwen tot een innerlijke ruimte. Een ruimte waar *denken* niet weggeduwd wordt, maar *voelen* het ritme bepaalt.

Deze tekst tast behoedzaam de grens af tussen verlangen en vervulling, en opent zich uiteindelijk naar iets dat moeilijker te benoemen valt: verlossing, misschien—of beter nog: een thuiskomen in het onuitspreekbare. Het is geen betoog, geen handleiding, maar een getuigenis. Een poging om in taal te vangen wat zich meestal slechts laat vermoeden in de leegte tussen twee gedachten.

Wat Johan schrijft, nodigt uit tot bezinning. Tot verstilling. Het vraagt niet om begrip, maar om nabijheid. Lezen met het hart. Vertragen. Even naast de woorden gaan zitten, zoals je op een bankje zou zitten naast iemand die zwijgt, en toch alles met je deelt.

Ik nodig je uit om deze tekst traag tot je te nemen, als een wandeling in onbekend landschap. Laat je raken waar je geraakt wordt. Wat niet meteen openbloeit, mag rusten. Voor later...

Hier volgt de integrale tekst:

• *Deze tekst onderzoekt de dynamiek die bestaat tussen verlangen en vervulling. Er is gedurende ons leven een voortdurende wisselwerking tussen die beide polen. Het is een cyclus die zich eindeloos lijkt te herhalen. Maar wat zou er gebeuren als we het eventjes zouden kunnen*

doorbreken? Dat wordt hier onderzocht en getuigenis van afgelegd.

1. Verlangen

Elke mens heeft verlangens. We zijn voortdurend op zoek naar iets wat we ontberen, zo lijkt het. Op zich is het hebben van verlangens goed noch slecht te noemen, het is gewoon de natuurlijke gang van zaken.

We verlangen altijd naar iets specifiek, het is steeds op iets gericht buiten ons, iets wat we als een gemis ervaren en ontbreken. Wie iets verlangt ziet alleen waar hij op zoek naar is, wat hij wil zien, al het overige wordt terzijde geschoven.

Verlangens kunnen heilzaam zijn of onheilzaam. De onheilzame moeten bestreden worden, dat is duidelijk. Heilzame verlangens werken als een katalysator, ze zetten processen binnen ons in gang en laten ons dingen doen die we anders niet zouden doen. Het verlangen stoot ons aan, zet ons in beweging, motiveert ons.

Welke richting we uitgaan hangt af van het object van ons verlangen. Als ik dorst heb verlang ik er naar mijn dorst te lessen aan een bron. Als ik honger heb wil ik iets eten. Als ik me eenzaam voel, wil ik vrienden om me heen. Als ik onrustig ben, ga ik op zoek naar rust in de natuur.

Elk verlangen streeft naar zijn eigen vervulling, naar de eenmaking met het verlangde. Ik heb dorst dus ga op zoek naar een bron, ik drink van het water dat het me schenkt. Daarna heb ik geen dorst meer. Aldus streeft verlangen naar de beëindiging van verlangen, het wil zichzelf tenietdoen. Het streeft van nature naar zijn eigen

vernietiging. Je zou verlangen kunnen zien als een leegte, een gebrek, dat wordt opgeheven door vervulling, letterlijk het vullen van die leegte. Tot de beker weer leeggegoten wordt.

Naarmate we dichter bij de vervulling komen zal het verlangen in intensiteit toenemen. Wanneer verlangen uiteindelijk vervuld wordt, brandt het volledig op en verdwijnt het. Eros en Thanatos zijn hier niet ver af.

Je zou verlangen ook kunnen zien als een veer die wordt uitgerekt. Het verlangen rekt de veer uit en zet ze onder spanning, tot het verlangen wordt vervuld en de veer wordt losgelaten. Op dat moment ontspant de veer zich weer.

2. Vervulling

Elk verlangen streeft naar vervulling, en graaft aldus zijn eigen graf, offert zich op, geeft zichzelf volledig weg.

Nu is de wijze waarop die vervulling bereikt wordt van groot belang. Als ik honger heb kan ik eten kopen of stelen. Beide manieren stillen mijn honger. Natuurlijk is stelen niet ethisch verantwoord en absoluut te vermijden. Alles moet met de juiste intentie gebeuren, en op de juiste manier van handelen.

Sommige verlangens kunnen enkel op een bepaalde manier vervuld worden. Denk aan de liefde bijvoorbeeld. Ze kan alleen ontvangen worden, nooit genomen. En ze kan enkel aangeboden worden, nooit opgedrongen. Wijkt men door onwetendheid of verblinding hiervan af, verdwijnt de liefde terstond en blijft men achter met lege handen.

Het komt voor dat een verlangen onvervuld blijft, om allerlei redenen. Een onbeantwoorde liefde bijvoorbeeld, of een kinderwens die onvervuld bleef. Het kan ook zijn dat een verlangen zodanig omvangrijk is dat ze onvervulbaar is tijdens een mensenleven. Vrede op aarde bijvoorbeeld, zou zo'n verlangen kunnen zijn. Of een oplossing voor het klimaatvraagstuk. In zulke gevallen komt dat verlangen op onze rekening, moeten we het verdragen, en moet er actie ondernomen worden om dat verlangen binnen redelijke proporties te houden.

Dat is niet eenvoudig maar niet onmogelijk. Het beleven van kunst, bijvoorbeeld door muziek, film, tentoonstelling, etc. kan hierbij een hulpmiddel zijn. Door een gedicht te vertalen zodat je er nieuwe dingen in ontdekt, of door een mooi maar moeilijk boek te lezen, of door je te verdiepen in een filosofisch essay, het kan allemaal verlichting bieden, er zijn legio mogelijkheden. Kunst kan dus helpen om een al te zware last wat te verlichten.

Ook kan geprobeerd worden een deel van een verlangen wat te milderen, de spanning ervan te verminderen. Uit een afgesprongen liefdesrelatie kan na vele jaren van haat plots een mooie vriendschapsrelatie ontluiken. Het kinderloze koppel kan zich inzetten voor minderbedeelde kinderen in onze samenleving. En eenieder van ons kan iets doen om zijn ecologische voetafdruk te verkleinen. Alle beetjes helpen. Met de fiets of te voet boodschappen doen, geen onnodige vliegreizen meer doen, een elektrische wagen kopen voor wie het zich kan veroorloven, warmtepomp, zonnepanelen, etc. Het helpt echt!

Eens een verlangen vervuld is, levert het een voldaan gevoel op. We zouden willen dat dit eeuwig zou kunnen blijven duren. Maar dat gaat niet. We kunnen vervulling nooit

in bezit nemen of inlijven. Het is een geschenk van tijdelijke duur. Dat is niet erg.

Vroeg of laat staan we weer in de gewone wereld en begint de cyclus van verlangen en vervulling opnieuw van voor af aan. Morgen heb ik weer honger en zal ik weer verlangen naar voedsel. Zo gaat dat. Het is een eeuwig bewegen, een voortdurende energiestroom die zich beweegt tussen twee polen: enerzijds het aantrekken, versterken, uittrekken van de veer en anderzijds het opheffen, annihileren, ontspannen ervan.

De Boeddha doorzag deze cyclus. Hij dacht na wat er zou gebeuren als we eens zouden stoppen met verlangen, voor zover dat mogelijk is. Onze ademhaling is het beste bewijs van ons verlangen naar voortbestaan, de wil tot leven. Maar tussen twee ademstoten door is er een kort moment waar elk verlangen uitgedoofd is.

De wil om de cyclus te doorbreken, eventjes niets meer verlangen, bracht de Boeddha in beweging. Zijn taak was paradoxaal: hij wilde het verlangen stoppen en kijken wat er zich dan aan zou dienen, maar eerst moest nog het 'willen' overwonnen worden.

Hij begreep dat alleen wie niet meer verlangt, kan zien wat tot dan toe verborgen bleef.

Hij stelde zich open voor het onbekende. Hij zat ontspannen maar toch aandachtig. Het laatste verlangen wat hij had voor hij de verlichting of verlossing bereikte, was het verlangen om even geen verlangens meer te hebben. En aldus geschiedde.

3. Verlossing

Wat de Boeddha ervoer, was niet uniek. Over heel de wereld hebben mensen soortgelijke ervaringen gehad. Het valt moeilijk te beschrijven. Het is niet onverdeeld een aangename ervaring trouwens. Integendeel, de leegte aan den lijve ondervinden is behoorlijk angstaanjagend.

Ik wil hier getuigen van mijn eigen ervaring. Ik kan het alleen op een zintuiglijke manier beschrijven. Ik doe een poging om het zo duidelijk mogelijk uit te leggen, maar echt tevreden over het resultaat ben ik niet. Het is wat het is.

Dit is wat ik zag, neem het alsjeblief niet letterlijk, maar eerder als in een droom. Tot nu toe heb ik de ervaring alleen als ik de uitputting nabij ben, als ik dagen heb liggen tobben over iets. Dan plots lijkt de werkelijkheid 'open te scheuren'. Alles breekt en barst. Alle antwoorden die ik dacht gevonden te hebben zijn niets meer waard en verlaten mijn geest, gaan uit van mij. Ik ben terug naakt en leeg als een baby. Alsof iemand op de reset-knop heeft gedrukt. Ik zit in een soort 'leegte' die zwangeter is van mogelijkheden. Alles kan terug, ik sta open voor alles. Wat tegengesteld leek, kan nu samen bestaan. Het volgt een vreemde eigen logica.

Grenzeloos bewustzijn. Vervuld worden van de oneindigheid. Het is er duister, vochtig, koud, winderig, reusachtig groot, ongelooflijk luid, bedreigend, vreeswekkend. Ik voel dat ik opgetild ben en hoog in de lucht zweef, in een ruimte waar geen menselijk leven kan bestaan. Het voelt alsof ik gestorven ben. Alhoewel de ruimte waar ik me bevind onaangenaam is om te vertoeven, is er toch een vreemde rust in mij, ik merk bij mezelf dat ik geen wil

meer heb, zonder verlangen ben. De kern die ik dacht te bezitten is als water volledig verdampt zonder droogrest. 'Ik' geraak volledig gedesintegreerd, de delen waaruit ik samengesteld ben, laten elkaar langzaam los, lossen op. Ik denk en voel niets meer, er is alleen nog een soort minimaal 'weten'.

Dan kom ik plots in een ruimte terecht die voor menselijk bestaan geschikt is en zeer aangenaam voelt. Ik kan me niet herinneren hoe ik daarbinnen ben geraakt, of ik zelf de ingang gevonden heb of daar door 'iets' of 'iemand' geplaatst ben. Ik merk bij mezelf op dat ik het antwoord op die vraag niet belangrijk vind. Ik kijk rond en zie dat ik me in een woning bevind met vele vertrekken, maar die toch 'eindig' is, op mensenmaat gemaakt. Het is er aangenaam warm, de lucht heeft een perfecte vochtigheidsgraad, en er schijnt een licht van binnenuit te stralen, alles is goed verlicht zonder pijnlijk aan de ogen te zijn. En er staan planten! De kleuren die ik zie, zijn overwegend wit en groen. Er is weinig geluid, alleen een zacht briesje is te horen. En een gedempt geruis. De ramen staan open en ik zie de zee. De lucht is blauw en het strand lichtgeel. Ik ben alleen in het huis en loop erin rond, het voelt alsof ik alle tijd van de wereld heb. Ik herken de woning van vroeger, het was mijn thuis, waar ik geboren ben. Ik voel me daar zeer op mijn gemak en rustig, energetisch. Ik herinner me wie ik vroeger was en heb daar vrede mee, er is mildheid.

Dan stopt de ervaring. Ik word overspoeld door emoties. Kan het niet plaatsen, woorden ontbreken me. Wat ik ervoer was een zeer diepgaand, rechtstreeks en onmiddellijk ervaren van de werkelijkheid.

Ik wil me niet bezighouden met de vraag wie of wat me in het huisje aan de zee geplaatst heeft, want dat is een

onzinnige vraag, maar wel wil ik er nog aan toevoegen dat ik het als een genade, als een daad van liefde, ervaren heb.

De ervaring van het huisje heb ik dikwijls ook niet en blijf dan steken in de donkere fase. Wat ik dan zie is geen prettige waarheid. Nee, het is erg onaangenaam om in die leegheid te vertoeven, met zijn eindeloze mogelijkheden. Het is niet op mensenmaat gemaakt. Het is sterven. Op een pijnlijke manier. Wanhoop maakt zich dikwijls meester van me.

Maar regelmatig gebeurt het dat ik licht zie in die duisternis. Als ik stop met vechten, me laat meedrijven op de stroom. Uiteindelijk gebeurt alles vanzelf, op een heel natuurlijke manier. Ongekunsteld. Eerst klein en stil, dan wordt het groter. Dan is er een thuiskomen. En dat is allesbehalve passieloos. Integendeel, het is een zeer ingrijpende gebeurtenis op emotioneel vlak. Het is overgave. Jezelf openstellen op de juiste manier, dan het ontvangen op de juiste wijze en tenslotte jezelf totaal geven, dat is het pad dat kan gevolgd worden, zonder chemische hulpmiddelen of wat dan ook. Het is een ervaring die alleen ontvangen kan worden, nooit genomen. Het is jezelf aanbieden, maar nooit opdringen. Het is mooi, eerlijk. Maar eerst dien je diep af te dalen in de duisternis. Dall'Inferno al Paradiso.

De ervaring van het huisje is pure liefde, iets wat, zoals gezegd, alleen ontvangen en nooit genomen kan worden. De overgave van mijn 'zelf', de opoffering van mijn 'ziel', kan alleen aangeboden worden en nooit opgedrongen. Het zich openstellen, ontvangen en zich geven moet op de juiste manier gebeuren, dat is cruciaal.

Aangezien elke vervulling en verlossing beperkt is in de tijd, moet er aandacht besteed worden aan het correct loslaten ervan. Het heeft geen zin om het te blijven vasthouden, het glipt vanzelf tussen onze vingers weg.

Een dankbaar terugblikken op de ervaring is de juiste manier om het los te laten.

Het geeft je ook een andere kijk op de mensheid. Ieder van ons is in staat de verlossing te ervaren. We hebben allemaal dat zaadje in ons, de Boeddhanatuur. ’



Thuiskomen in het Natuurlijke

Hoe intiemer onze verbondenheid met de wereld wordt waarin we leven, hoe eenvoudiger en stiller het bestaan zich aandient. Niet als concept, niet als iets om te bereiken, maar als een langzaam ontwaken in de realiteit van wat we zijn.

Wie de scheiding tussen 'ik' en 'wereld' laat vervagen, ontdekt dat er geen afstand hoeft te zijn tussen de waarnemer en het waargenomene, tussen lichaam en aarde, tussen adem en wind.

Alles is doordrongen van dezelfde eenvoud. De boom groeit niet buiten ons, maar ademt met ons mee.

De aarde ligt niet onder onze voeten, maar draagt ons van binnenuit. De regen valt niet op ons, maar herinnert ons eraan dat wij uit dezelfde stroom zijn voortgekomen.

In die intieme verwevenheid met het natuurlijke—dat wil zeggen: met wat we zelf zijn—valt er iets weg. De kramp van het streven, het zoeken naar houvast, de gedachte dat we hier als buitenstaander op aarde zijn—als een separate *Einzelgänger*.

Wat overblijft is rust. Wijsheid. Niet een wijsheid die verzameld wordt, maar een weten dat ontstaat waar het ik zich ontspant. Het is de wijsheid van een kind dat luistert naar de regen, van een ouderling die de stilte kent van het bos. Een wijsheid die geen eigenaar heeft. Geen dogma, geen leer, geen richting—alleen ontvankelijkheid. Overgave. Een thuiskomen in wat altijd al nabij was.

Want wie de wereld niet langer buiten zich plaatst, maar als zichzelf herkent, leeft als een zoon, een dochter, een

wezen van deze aarde. En in die herkenning wordt het bestaan eenvoudig. Stil. Waarachtig. Licht.



Weten zonder woorden, zonder structuren

Wakker worden is geen handeling, maar een gebeuren. Het is een moment waarop de ogen open lijken te gaan —alsof het licht nooit afwezig was, maar het gordijn pas nu verschuift. Ontwaken klinkt als iets groots, maar in wezen is het zo eenvoudig dat het nauwelijks een naam verdraagt.

Het is geen bereiken, geen overwinning, geen spirituele prestatie. Het is een ontwaken uit de gedachte dat er iets te bereiken viel.

Het leven draagt zich. De adem gebeurt zonder wil. Gedachten komen en gaan als wolken aan de hemel.

Wat is dit ontwaken?

Een ogenblik van zien, dat niet toebehoort aan iemand die ziet. Een helderheid die niets grijpt, maar zacht rust in wat is. Niet buiten het gewone, maar diep in het vertrouwde—de tast van een hand, het vallen van een blad, de stilte tussen twee woorden.

Wakker worden is geen bestemming. Het is het einde van een reis die nooit echt begonnen is. Een uit de droom stappen dat dit lichaam, dit denken, deze geschiedenis, deze naam het middelpunt van de werkelijkheid zouden zijn. Een doorzien van de greep van 'ik', zonder dat er iets hoeft te verdwijnen.

Alles blijft, maar niets kleeft nog. De wereld is niet veranderd. Maar het 'ik' dat ertegenover stond, is weggevallen als mist in de ochtendzon. Wat overblijft is eenvoud. Een weten zonder woorden. Zonder structuren. Een vrede die niemand bezit. Een openheid die nergens

heen hoeft. Het leven zelf dat zich als ontwaken ontvouwt—vanuit zichzelf, in zichzelf, tot zichzelf.



Acalaṃ sukhaṃ

Er is een vrede die niet beweegt. Geen toestand, geen ervaring, maar een grond onder alle beweging. Niet stil omdat alles tot stilstand komt, maar stil omdat er niets meer afgeweerd hoeft te worden.

In de overlevering wordt gesproken over *acalaṃ sukhaṃ* —een onverstoorbaar geluk, een geluk dat niet meer wankelt, omdat het niet langer steunt op wat vergankelijk is.

Geen vreugde die komt door bezit, geen rust die ontstaat uit controle, geen zekerheid in het gekende, maar een helderheid die blijft omdat ze niet(s) meer verlangt.

Zolang het hart zoekt, grijpt, zich vastklampt aan wat komt en gaat, zal geluk altijd dubieus zijn—onderhevig aan wisselvalligheid, broos in zijn fundament.

Maar wanneer dat zoeken zichzelf doorziet, wanneer het grijpen uitdooft in het besef van vergankelijkheid, blijft enkel over wat niet dubieus is: een geluk dat niet afhankelijk is van voorwaarden. Niet omdat alles opgelost is, maar omdat er niets meer hoeft te worden opgelost.

Het onverstoorbare geluk kent geen oorzaak. Het is niet het gevolg van iets, maar net het gevolg van niets. Geen resultaat dat bereikt moet worden, maar het verdwijnen van degene die naar resultaat streeft. Geen object van meditatie, maar de afwezigheid van degene die iets wil bereiken.

Acalaṃ sukhaṃ ontstaat niet, want het was er altijd al—verborgen onder de hetze van verlangen, achter het gordijn van verwachting, in het stilvallen van het ik.

Wat dan overblijft, is wat nooit is weggeweest: het Ongeborene (*ajāta; id.*), het Onvoorwaardelijke (*asaṅkhata; asaṃskṛta*), dat waarop tijd geen vat heeft.



Bhava—de dorst naar ‘worden’

Er is een subtiele honger in het hart van het bestaan. Geen schreeuw, geen lawaai, maar een streven. Een neiging om 'iets' te zijn, 'iets' te worden, 'iets' te betekenen. De Boeddha noemde het 'dorst' (*taṇhā*).

Alsof het NU-moment niet volstaat. Alsof het leven pas werkelijk begint zodra we aangekomen zijn op een plek die ons eindelijk bevestigt. Deze impuls heet *bhava*—het 'worden'—de dorst om te bestaan als iemand, ergens, op een bepaalde manier. Het is geen bewuste wil, maar een diep gegrift patroon in de stroom van ervaring. Een neiging die zich hecht aan beelden van wat zou kunnen zijn.

Steeds opnieuw verschijnt ze, vermomd als verlangen, als ambitie, als spirituele groei. Zelfs in het zoeken naar bevrijding sluimert *bhava*: het idee dat er iets beters komt dan dit, dat er een volmaaktere versie van onszelf wacht voorbij de horizon van dit ogenblik.

Maar wie stil blijft en alert kijkt, *ziet* dat 'worden' altijd net voor ons uit schuift. Telkens wanneer het denken zijn vorm gevonden denkt te hebben, beweegt het alweer verder. Telkens wanneer het hart meent te kunnen rusten, keert het verlangen terug. Want *bhava* is nooit volstaan. Het is een dorst die zichzelf in stand houdt. Wat geboren wordt uit 'worden', draagt altijd de kiem van nieuw verlangen in zich.

Zo toont de Boeddha in voorwaardelijk ontstaan (*paṭicca samuppāda*; *pratītyasamutpāda*) hoe grijpen (*upādāna*; *id.*) leidt tot worden (*bhava*; *id.*), en hoe daaruit geboorte (*jāti*; *id.*) en lijden (*dukkha*; *duḥkha*) voortkomen. Maar waar het grijpen dooft, dooft ook het 'worden.'

En zo ontstaat lijden, niet door de dingen zelf, maar door de neiging, de 'dorst' die zegt: '*dit ben ik*' en '*dit zal ik worden*'.

Pas wanneer dit grijpen doorzien wordt, ontstaat ruimte. Niet een ruimte die gevuld moet worden, maar een ruimte die niets meer hoeft te dragen. Geen toekomst die bereikt moet worden, geen identiteit die bevestigd moet worden, geen toestand die vastgehouden moet worden. Alleen het eenvoudige besef dat dit wat we zijn—precies dit—al compleet is in zijn vergankelijkheid.

Bhava dooft uit in het zien dat er niets te 'worden' valt. De stilte die dan overblijft is geen resultaat. Ze is niet het eindpunt van een reis. Ze was er altijd al, maar bleef verborgen onder de versluierungen van wat—volgens onze neiging—nog niet mocht verdwijnen.

Wat zich dan ontvouwt is geen nieuwe identiteit, maar juist het wegvallen ervan. Geen spiritueel bezit, maar de afwezigheid van elke vorm van eigenaarschap. Geen bestemming, geen vervulling, maar het heldere, ongehinderde *zijn*. Zonder fundament, zonder toekomst, zonder naam.

Dit is wat de Boeddha ons wilde tonen. Niet een systeem, geen leerstellig bouwwerk, geen uitnodiging tot speculatie. Maar een helder *zien*—een ontwaken tot wat hier en nu lijden veroorzaakt. En wat het doet uitdoven.

De Vier Edele Waarheden zijn geen theorie, maar een vingervijzing. Ze wijzen naar *dukkha*, naar de dorst (*taṇhā*; *trṣṇā*) die als een stroom door het hart van de ervaring snijdt. Ze tonen hoe deze dorst zich hecht aan worden (*bhava*), aan het verlangen om iemand te zijn, om iets te bezitten, om iets te bereiken. En ze tonen de

mogelijkheid om die stroom stil te laten vallen—niet door iets toe te voegen, maar door te *zien* wat altijd al genoeg was.

Wie dit doorziet, begrijpt dat de boodschap van de Boeddha niet te vinden is in de veelheid van woorden van zijn volgelingen die na hem kwamen, niet in de verfijnde systemen, noch in de eeuwige discussies over wat precies 'juist' of 'onjuist' is. De Boeddha sprak niet om een religie te stichten, maar om een einde aan lijden te maken. Hij toonde de eenvoud van een geest die niets meer hoeft na te jagen, omdat hij gezien heeft dat alle 'worden' een illusie is.

In dat besef dooft *bhava*. En wat overblijft is geen nieuwe constructie, maar de open ruimte waarin het pad vanzelf verdwijnt. Waar geen waarheid meer verdedigd hoeft te worden. Zonder structuren, zonder lineages, zonder externe autoriteit. Alleen stilte. Alleen de vrede van het ongezochte.



Van een gevorderde *kalyanamitta* kreeg ik op dit artikel volgende vraag:

“Zou je kunnen stellen dat je—eer je verlichting kunt bereiken—bereid moet zijn om te kunnen sterven; oog in oog met ‘leegte’?”

Mijn antwoord hierop formuleerde ik als volgt:

“Je vraag raakt iets wezenlijks. Ik antwoord je vraag met een stille ‘ja’. Maar niet als voorwaarde, niet als resultaat, eerder als openbaring, als ontvouwing. Niet omdat er een wil is om te sterven, maar omdat het besef (het inzicht)

rijpt dat alles wat geboren werd, ook weer verdwijnen moet. En dat we niets zijn dat kan blijven, niets zijn dat bevestigd of herhaald (weder-geboorte) hoeft te worden.

Wat wij 'leegte' (suññatā; śūnyatā) noemen, is niet het afwezig-zijn van leven, maar het doorzien van het 'ik' dat er greep op wil krijgen. Het is niet het duister, maar het ontbreken van de greep. Niet de afgrond, maar de afwezigheid van grond. En daarin ligt geen verlies, maar juist bevrijding—van de last om iemand of 'iets' te moeten zijn.

Eer enig ontwaken zich kan aandienen, moet elke zekerheid wegsmelten. Niet als filosofie, maar als levend feit. De adem komt en gaat, het lichaam veroudert, de gedachten doven uit. Wat blijft er over als alles wat 'ik'—als illusoir centrum van de wereld—dacht te zijn, oplost in het ongekende?

Misschien is dát het 'sterven' waarover men spreekt: geen einde in de tijd, maar het stilvallen van het 'worden' (bhava). Niet de dood van het lichaam, maar het uitdoven van de drang tot bestaan als iemand of 'iets'.

In die zin zeg ik ja op je vraag. Wie wil ontwaken, moet bereid zijn om niets te zijn. Niet als daad, niet als doel, niet als heroïsche overgave. Maar als helder zien (paññā; prajñā) dat dit moment niets meer nodig heeft dan wat het is. Dat de leegte niets is om te vrezen, maar een naam voor wat geen naam draagt. Een ruimte zonder centrum, zonder 'ik', waarin alle zoeken vanzelf stilvalt. Dat is het 'échte' sterven, niet zozeer het 'uiteenvallen van de khandha's'.

Wie in deze ruimte durft verblijven—niet door kracht, maar door inzicht—merkt dat er niets verloren gaat. En

*dat de vrede waarnaar we zochten, nooit buiten ons lag;
nooit in vormen of structuren. Ze was er altijd al, in ons,
maar onzichtbaar achter de sluier van bhava.*



Over structuren, organisaties, tradities...

Soms zoekt een mens naar structuren, tradities... naar vormen waarin hij zich gedragen voelt—een gemeenschap, een leer, een organisatie. Iets dat richting geeft, houvast biedt, betekenis schenkt.

De Boeddha heeft daar geen afkeuring voor uitgesproken. Hij zag helder hoe het hart zich vastklampt in een wereld vol onzekerheid.

Maar de weg die hij wees, was die van bevrijding. Niet die van bevestiging. Bevrijding van alle vormen van gehechtheid—ook van regels, tradities, overtuigingen of groepen. Want wat geketend is, kan nooit vrij zijn.

De Boeddha nodigde uit tot helder, direct zien. Niet omdat iets gezegd wordt. Niet omdat het geschreven staat. Niet omdat velen het geloven. Maar omdat men het zélf gezien heeft, in stilte en eenvoud.

Hij toonde dat structuren vergankelijk zijn. Dat ze kunnen ondersteunen—tijdelijk, zoals een vlot een rivier oversteeft.

Maar dat ware vrede pas ontstaat wanneer niets meer vastgehouden wordt.

Daarom wees hij op de gevaren van ideologische strijd en het willen 'gelijk hebben'.

In de *Mahā-viyūha Sutta* (Sn 4.13) klinkt het zo:

• *Wanneer wijzen zien dat een leerstelling leidt tot gehechtheid, twist en conflict, laten zij die los. Zonder voorkeur voor enige opvatting, zonder zich te hechten aan*

wat gezegd wordt, gaan zij verder. Zonder partij te kiezen wanneer geschillen ontstaan, vreedzaam te midden van zij die opgewonden zijn, blijven zij stil en evenwichtig. 9

Zo herinnert de *Dhamma* ons eraan dat het pad niet gebouwd is op zekerheid of overtuiging, op structuren of organisaties, maar juist op het loslaten ervan. *Dhamma* ontvouwt zich spontaan op een veld dat niets verlangt, niets verdedigt, niets beschermt, niets representeert. Een stille grond die nergens toe behoort, en in die grenze-loosheid vrij is.

Addendum

Een *kalyāṇamitta* stelt dat zekerheid onmisbaar is op het pad van de *Dhamma*. Dat men zonder vaste overtuiging het doel niet kan bereiken.

In de *Abhidhamma* wordt die innerlijke zekerheid omschreven met het begrip *adhimokkha*—een mentale factor die staat voor vastberadenheid, voor een diepgewortelde helderheid in de geest. Zij voorkomt aarzeling en versterkt het vermogen tot innerlijk kiezen.

Verwant hiermee is *saddhā*—vertrouwen. Niet als blind geloof, maar als een ontvankelijkheid van het hart. Een zachte bereidheid om zich toe te vertrouwen aan het pad, zolang men met eigen ogen ziet dat het vruchten draagt. *Saddhā* is geen stelligheid, maar een vertrouwen dat groeit vanuit beoefening, vanuit rechtstreeks ervaren. Het opent de geest voor het heilzame, en vormt een stille basis voor ethiek, concentratie en inzicht.

De *Abhidhamma* beschrijft *saddhā* dan ook als een van de universeel mooie mentale factoren (*sobhana cetasi-ka's*)—een kwaliteit die verschijnt wanneer de geest ge-

zuiverd is van vertroebeling en openstaat voor bevrijding. Zij manifesteert zich als helderheid, als richting, als innerlijke verfijning.

In de vroege teksten wordt keer op keer benadrukt dat *saddhā* pas vruchtbaar wordt wanneer ze gepaard gaat met *paññā*—wijsheid. Zonder die balans kan ze omslaan in afhankelijkheid of dogma. Maar wanneer vertrouwen en inzicht elkaar dragen, ontstaat er een stille kracht die niets wil bezitten.

Sommigen wijzen erop dat de *Dhamma* zelf een diepe structuur kent: het Edele Achtvoudige Pad, de vier grondslagen van aandacht, de zeven factoren van verlichting, de acht *jhāna*'s, de keten van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītyasamutpāda*), de opeenvolgende stadia van bevrijding—van stroombetreder tot *arahant*. En inderdaad: de leer is geen chaos. Ze ademt een subtiele orde, een verfijnde opbouw, een innerlijke logica.

Maar deze structuur heeft slechts waarde zolang ze bevrijdend werkt. Ze is geen doctrine om te bevestigen, geen systeem om zich achter te verschuilen. Zoals het bekende beeld van het vlot dat de rivier oversteekt, geldt ook hier: eens op de andere oever aangekomen, hoeft niets meer gedragen te worden, hoeft het vlot niet meer meegezeuld te worden.

De *Dhamma* is niet bevrijdend *ondanks* haar structuur, maar *omdat* ze haar uiteindelijk loslaat.

Bevrijding (*vimutti*; *vimukti*) komt niet voort uit vorm, maar uit het doorzien ervan. Niet uit bevestiging, maar uit loslaten, uit uitdoven. Wanneer het vuur van verlangen geen brandstof meer vindt, wanneer de gloed van

afkeer dooft en de mist van onwetendheid oplost in helder licht, dan wordt het stil in het hart. Dit is *sitibhāva* (*śītibhāva*)—het koel geworden zijn. Geen koelte die afstand schept, maar de zachte frisheid van een ochtendbries na een nacht van brandend verlangen. Hier is niets meer dat moet gloeien, niets meer dat moet vastgehouden worden. Het leven ademt vanzelf, zonder hitte, zonder honger, zonder haast. Niet uit zekerheid, maar uit helderheid—direct inzicht—die niets behoeft om zichzelf te zijn.

Zo herinnert ook *saddhā* ons aan iets diepers dan geloof: aan het stille vertrouwen dat groeit wanneer de geest niets meer verdedigt en de dingen kan laten zijn zoals ze zijn—tijdelijk, veranderlijk, leeg.



Wijsheid ontstaat wanneer het lijden doorgrond wordt

Lijden (*dukkha*; *duḥkha*) is iets waar we niet omheen kunnen. Het maakt integraal deel uit van ons mens-zijn. Net zoals vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*) en het zelfloze (*anattā*; *anātman*).

Lijden dient zich aan in talloze vormen: verlies, onzekerheid, verwarring, eenzaamheid. Soms subtiel als een onrustige onderstroom, soms rauw en onverbidlijk. Wat al deze vormen met elkaar verbindt, is dat ze ons terugbrengen naar het hart van het bestaan—naar de vraag of er een uitweg is, en hoe die gevonden kan worden.

De Boeddha begon precies daar. Niet met een leerstelling, niet met metafysica, maar met *dukkha*—het existentieel ongemak van dit bestaan. Niet om ons erin vast te zetten, maar om ons uit te nodigen tot een andere manier van kijken. Lijden is geen fout in het systeem, geen afwijking van de norm. Lijden is de poort naar bevrijding.

Pas wanneer lijden niet meer ontweken kan worden, maar direct ontmoet, wordt de geest stil om te luisteren. Niet naar antwoorden, maar naar wat zich ontvouwt in de ervaring zelf. In dat heldere zien, zonder afkeer, rijpt de mogelijkheid van inzicht. Niet als kennis, maar als bevrijding.

Wijsheid ontstaat niet als een abstract begrip. Ze komt voort uit de intieme aanraking met dat wat pijn doet, dat wat we liever niet willen voelen. Wie zich daar niet van afwendt, maar aanwezig blijft—zacht, zonder oordeel—ziet geleidelijk hoe lijden ontstaat... en hoe het verdwijnt. Daarin ligt de kiem van bevrijding.

De weg ligt niet buiten het lijden, maar er recht doorheen. Alleen wie de wortel van het lijden aanraakt, raakt de grond van wijsheid. En in dat tastend, aandachtig gaan, lost de vraag zichzelf op.



Nogmaals over wedergeboorte

In de *Pāli*-canon wordt het begrip 'wedergeboorte' (*punabbhava*; *punarbhava*) gebruikt—*puna* betekent 'opnieuw', *bhava* betekent 'worden' of 'ontstaan'.

Het duidt niet op een ziel die verhuist, maar op een stroom. Een impuls zonder eigenaar. Een ontstaan dat voortkomt uit oorzaken en voorwaarden.

Die stroom wordt in de *Pāli*-canon de *vinnāṇasota* genoemd—de stroom van bewustzijn. Ze beweegt van leven naar leven, zoals een vlam van een kaars doorgegeven wordt aan een andere kaars. Het is de vlam die overspringt, van de ene kaars naar de andere, maar het is niet hetzelfde vuur.

De Boeddha sprak nergens over een permanente 'ziel' of onveranderlijk 'zelf' dat een lichaam verlaat en elders terugkeert. Integendeel: hij wees juist op de afwezigheid ervan.

Wat wij 'mens' noemen, is voor de Boeddha niets anders dan een bundel van processen—*khandha*'s—die voortdurend ontstaan en vergaan: vorm, gewaarwordingen of gevoel, waarneming, mentale formaties, en bewustzijn.

Als het lichaam sterft, wanneer de *khandha*'s uit elkaar vallen, gaat het bewustzijn niet over als een vaste entiteit, maar als een stroom, afhankelijk van wat eraan voorafging. Wat zich voortzet, is niet wie we zijn, maar wat we gecreëerd hebben—*kamma*.

Paṭicca-samuppāda (*Skt. pratītyasamutpāda*), afhankelijk ontstaan, is de sleutel. Alles wat verschijnt, verschijnt niet zomaar. Het verschijnt uit ontelbare oorzaken (*hetu*'s)

en voorwaarden (*paccaya's*). Ook nieuwe verschijningsvormen zijn geen begin, maar gevolgen van een onzichtbare opeenstapeling van condities.

Wedergeboorte staat dan ook niet op zichzelf. Het maakt deel uit van een veel ruimer patroon—een netwerk van oorzaken en voorwaarden waarin niets losstaat van het geheel. Zonder onwetendheid (*avijjā; avidyā*), geen verlangen (*taṇhā; trṣṇā*). Zonder verlangen, geen worden (*bhava; id.*). Zonder worden, geen geboorte (*jāti; id.*). Elk van deze schakels is afhankelijk van de vorige, en draagt de volgende in zich.

Zo wordt duidelijk dat *punabbhava* (*punarbhava*) slechts één verschijningsvorm is binnen de kringloop van oorzaakelijkheid. Geen afzonderlijk fenomeen, geen mysterieus tussenbestaan, maar een gevolg. Iets dat ontstaat wanneer de omstandigheden goedgunstig zijn. En iets dat vergaat, wanneer de oorzaken een einde nemen.

Wie denkt in termen van 'wedergeboorte', denkt soms aan een overgang tussen levens. Maar wat als wedergeboorte in dit leven plaatsvindt? In dit moment? Wat als elke gedachte die opkomt een geboorte is? Elk verlangen? Elke afkeer?

De Boeddha sprak niet over een cyclus van fysieke levens als een doctrine. Hij sprak over *samsāra*—de kringloop van 'worden'—die zich van moment tot moment—voltrekt. In elk verlangen dat opkomt, begint een nieuwe wereld. In elk loslaten, sterft er iets. Daarom is 'wedergeboorte' niet iets wat later gebeurt, in een verre onbepaalde toekomst. Het is wat nú gebeurt. Hier. In dit ene moment. En opnieuw. En opnieuw. Van moment tot moment. Telkens weer.

In die zin is elke mentale of fysieke verandering een nieuwe geboorte. Elke verschuiving van perspectief, elke plotselinge angst, elk nieuw verlangen, is *punabbhava*.

Zo stroomt het bestaan. Zo wordt wat was, steeds iets anders. En wie stil wordt, wie met aandacht kijkt, zal zien dat die stroom niets vasthoudt. Dat geen moment hetzelfde blijft. Dat niets zichzelf toebehoort.

Zoals het Dhamma-oog zich opende bij de Vijf Gezellen in het hertenkamp van Sarnath—zoals beschreven in de *Dhammacakkappavattana Sutta* (SN 56.11)—zo opent het zich ook in ons, wanneer we werkelijk zien:

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

Wat de Boeddha leerde, is niet altijd zacht. Zijn woorden snijden soms dwars door onze zekerheden. Ze stellen niet gerust. Ze wijzen slechts. En wat ze aanwijzen, is niet wat we vooral willen vasthouden—maar wat we mogen loslaten. Toch wordt zijn leer vaak verzacht, gladgestreken, herverpakt. Alsof we het ongemakkelijke willen ontlopen, terwijl net daarin het bevrijdende schuilt. Wedergeboorte als troost, *kamma* als gerechtigheid, *nibbāna* als beloning—het zijn beelden die de diepte van zijn inzicht vervormen en wolliger maken.

Maar de *Dhamma* verlicht niet door geruststelling. Ze verlicht door onthulling. En wat ze onthult, is eenvoudig: dat alles wat ontstaat, weer vergaat. Dat niets ons toebehoort. Dat vrede pas verschijnt wanneer niets meer vastgehouden wordt.

Daar, in dat eenvoudige inzicht, eindigt de kringloop. Niet omdat iets losgelaten wordt (de eeuwige 'ziel'), maar omdat niets meer vastgehouden wordt. Bevrijding is immers geen opoffering; het is een ontmaskering.

Geen verlangen meer. Geen afkeer meer. Geen illusie van een 'ik'.

Dat is *nibbāna*—het uitdoven (*sitibhāva*; *śītibhāva*). Niet de afwezigheid van een eeuwig leven, maar de afwezigheid van 'worden'. De stilte waarin geen nieuwe geboorte—een wedergeboorte—meer nodig is. Zelfs niet de gedachte eraan. Dit is *nippapañca* ³⁸ in actie—de uitdoving van alle conceptualisering.



Wat voorbij uitdoving wil, blijft verstrikt in 'worden'

Aansluitend op de vorige beschouwing over wedergeboorte (*punabbhava*; *punarbhava*) als verschijnsel in de *Pāli*-canon, snijdt deze tekst dieper: weg van elke theoretische of doctrinaire benadering, naar het onontkoombaar zien van wat zich werkelijk in het hier en nu voltrekt.

De gebruikelijke vertaling van *punabbhava* als 'wedergeboorte' verdient hier een duidelijke nuance. In de *sutta*'s verwijst het niet naar het overgaan van een ziel, maar naar het opnieuw ontstaan van gehechtheid en identiteit — een proces zonder kern, zonder blijvende drager. Geen geloof, geen interpretatie, geen dogma.

Alleen de directe confrontatie met het feit dat het 'ik' telkens opnieuw geboren wordt—in elk moment van intentie, van willen, *sankhara*'s van vasthouden, van afkeer. *Punabbhava* is geen toekomstig verhaal. Het is wat NU gebeurt. Zien we dat niet, dan blijft *samsāra* intact—hoe subtiel het ook verpakt is.

Wat wij 'ik' noemen, verschijnt niet één keer. Het verschijnt telkens opnieuw—in elk moment waarin de wereld ons raakt. We worden voortdurend geboren, in reactie op wat zich aandient: een ander, een geur, een stilte, een woord...

Wie we zijn, is niet iets vast. Niet 'iemand' die voortduurt. Maar een beweging, een stroom, een impuls. Een ogenblik. Un clin d'œil. Een verhouding. Een tijdelijk ontstaan, gedragen door voorwaarden, door omstandigheden.

We zijn 'niemand' in het bijzonder. Geen vaste vorm die zich herhaalt in een volgende geboorte. Geen ziel die op

weg is. Wat verschijnt, is slechts een patroon—een ontvouwing van oorzaken en voorwaarden.

Zo krijgt *punabbhava*—het telkens opnieuw geboren worden—een diepere betekenis. Niet als een troostend en maskerend idee van reïncarnatie. Niet als de reis van een innerlijk wezen naar een volgende bestemming. Maar als het telkens opnieuw ontstaan van een zelfbeeld. Een hechting. Een verlangen. Een afkeer. Een projectie van het 'ik'-centrum' als navel van de wereld.

Het is dit ontstaan—hier en nu—dat de Boeddha aanwijst. Niet als een metafoor. Maar als een realiteit. Als iets wat werkelijk gezien en ervaren kan worden.

Er is geen nood aan toekomstbeelden wanneer dit inzicht helder wordt: elke gedachte die 'ik' zegt, elke afkeer die een grens trekt, elke hoop die iets wil vasthouden, is een geboorte.

En elke ontspanning, elk loslaten, is een sterven. De dood is dan niet iets *buiten* ons, maar een vertrouwd proces. Een verdwijnen van wat verscheen. De dood hoeft niet verdicht te worden in gedachten, niet verhuld in concepten over voortbestaan of identiteit. Elke poging om de dood te verpakken—hoe subtiel ook—is een ontkenning van haar stille eenvoud. Want wat sterft, was nooit bezit—niet van ons, en niet van een ander. Wat verdwijnt, had nooit een kern.

Daarom is *punabbhava* niet iets wat we moeten oplossen in de tijd. Het is doorgewoond iets wat we mogen *doorzien* in dít moment. NU. In de onmiddellijke ervaring van ontstaan en vergaan. Van 'ik' en het loslaten van 'ik'. Niet als filosofie, maar als directe waarneming—zoals in de grondhouding van *satipaṭṭhāna*, waar elk opkomen en

verdwijnen helder gezien wordt, zonder ingrijpen, zonder commentaar. Daar, in dat stille kijken, wordt duidelijk dat niets blijvend is—en dat wat niet vastgehouden wordt, vanzelf verdwijnt.

Wie *nibbāna* over de dood wil tillen, houdt iets vast—een idee, een verwachting, een verlangen dat zich subtiel hult in het gewaad van spiritualiteit. Maar het vuur dat wil blijven gloeien, is nog steeds vuur. En waar vuur is, is honger naar worden (*bhava*).

De Boeddha sprak niet over een ziel, een kern, een blijvend bewustzijn dat voortbestaat na het sterven van het lichaam. Hij wees op het uitdoven van *alle* ontstaan, op het beëindigen van *elk* worden. Hij sprak over stilte—niet als iets dat verschijnt, maar als het verdwijnen van wat lawaai maakte.

Nibbāna is niet iets wat daarna komt. Het is wat niet meer komt. Niet iets dat zich uitstrekt over de dood heen, maar dat waarin elke gedachte aan verdergaan uitdooft. Geen doorgang. Geen aankomst. Geen gehechtheid aan bestaan, noch aan niet-bestaan.

Daarom: alles wat van *nibbāna* een bestemming maakt, een verblijf, een voortgezet zijn—zelfs in verheven termen—is een omweg. Een vluchtweg. Geen bevrijding, maar een subtiele vorm van gehechtheid. Het is *niet-Dhamma* (*adhamma*; *adharmā*). Want wat werkelijk vrijmaakt, laat elk 'worden' vallen. Ook het verlangen naar nog-éénmaal voortbestaan.

Wie dit werkelijk ziet, hoeft niets meer te worden. Zulke *yogi* is niet 'iemand' meer. Hij is vrij. Bevrijd. Niet door een strakke doctrine, niet door zich te hechten aan een traditie, niet door spirituele en metafysische speculatie,

maar door het stille, alerte kijken naar wat zich élk moment presenteert. Voor wie helder *ziet*. Onafhankelijk. Als een meester, niet als een slaafse volgeling.

Dit is het punt waarop het concept '*Dhamma*' zichzelf loslaat—*nippapañca* (Skt. *nirprapañca*) in zijn zuiverste vorm.



Direct ervaren

Matthew Flickstein:

• *Elk inzicht ontstaat als een directe ervaring. En niet door redenering of door te ‘zoeken’ naar een inzicht. Wanneer de juiste oorzaken en voorwaarden zich manifesteren volgen de inzichten spontaan.* •

Inzicht ontstaat niet uit denken. Het is geen resultaat van redenering, geen gevolg van zoeken, geen vrucht van studie of inspanning. Het rijpt in stilte, wanneer de geest helder wordt als een stilstaand meer waarin de maan zich moeiteloos weerspiegelt.

Wanneer verlangen en afkeer hun greep losgelaten hebben, wanneer de aandacht van de *yogi* niet langer grijpt, wanneer er niets meer hoeft—dan kan inzicht zich ontvouwen.

Niet als een gedachte, niet als een overtuiging, maar als een direct ervaren dat niemand toebehoort. Niemand. Vooral niet aan hen die er in een ongebreidelde egozucht naar hengen.

Dit ervaren is eenvoudig, ongevraagd, en vrij van elke claim. Het is niet verbonden aan religie of geloof, kent geen dogma's, volgt geen structuur, en heeft geen traditie nodig om zichzelf te openbaren. Het behoort toe aan geen enkele lineage, draagt geen naam, en kent geen eigenaar.

Als de juiste voorwaarden aanwezig zijn, ontvouwt het zich vanzelf—zoals een bloem zich opent bij het eerste zonlicht. Niet omdat iemand dat besloot, maar omdat het

de aard is van de dingen om zich te tonen wanneer de tijd rijp is.

Wat verschijnt is niet iets nieuws, maar wat altijd al aanwezig was, slechts overschaduwd door verlangen, afkeer en onwetendheid—de dingen niet willen, niet kunnen of durven zien zoals ze in werkelijkheid zijn.

Het enige wat blijft is een stille verwondering—niet over wat gezien werd, maar over de eenvoud waarmee het zich liet zien.



Niet alles wat als hemels verschijnt, bevrijdt

Er zijn sferen van zinnelijk genot (*kāmadhātu; id.*), van verfijnde vorm (*rūpadhātu; id.*), en zelfs van louter bewustzijn zonder vorm (*arūpadhātu; id.*)—maar hoe stil of verheven ook, het blijven gebieden van 'worden' (*bhava; id.*), van ontstaan en vergaan, van voorwaardelijkheid.

Wie werkelijk bevrijd is, laat ook het hemelse los. Niet uit afkeer, niet uit ontkenning, maar omdat de laatste gehechtheid opgelost is—de gehechtheid aan bestaan zelf, zelfs in haar meest sublieme gedaanten.

Zelfs de meest heldere hemel draagt een spoor van *dukkha* in zich.

Want zolang er nog iets begeerd wordt—een staat van zijn, een vorm van geluk, een gevoel van vrede—is er iemand die grijpt. En waar grijpen is, daar is binding (*upādāna; id.*). En waar hechting is, daar is lijden (*dukkha; duḥkha*).

De *arahant* verlangt niet naar een plaats, een 'verblijf'. Niet in de wereld, niet in een hemel, niet in de stilte van vormloosheid. Hij verblijft nergens—niet door een keuze, maar omdat er niets meer is dat hem aantrekt.

Daarom is hij vrij. Vrij van wording. Vrij van zoeken. Vrij van subtiele hoop. Hij kent geen bestemming meer—zelfs niet die van het meest verhevene.

Zoals het in de *Udāna* (*Ud. VIII.3*) klinkt:

• *Er is, monniken, het niet-geborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-geconditioneerde. Als, monniken, dit niet-geborene, dit niet-gewordene, dit niet-*

geschapene, dit niet-geconditioneerde er niet zou zijn, dan zou er hier [in deze wereld] geen ontkomen mogelijk zijn aan het geborene, het gewordenen, het geschapene, het geconditioneerde. Maar omdat het niet-geborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-geconditioneerde er is, is het mogelijk te ontkomen aan het geborene, het gewordenen, het geschapene, het geconditioneerde! ॑



Stilte is niet de afwezigheid van geluid

Stilte is niet wat oor en brein als stil benoemen. Het is geen toestand waarin het oor geen geluid opvangt, of waarin de omgeving tot rust is gekomen. Geluiden kunnen afnemen, verdwijnen, zelfs volledig uitblijven—en toch kan de geest luid zijn. Want waar het 'ik' nog beweegt, waar het zich nog spiegelt aan stilte of onrust, ontstaat subtiliteit van begeerte, van oordeel, van innerlijke frictie.

Wat doorgaans stilte genoemd wordt, is vaak slechts een uiterlijke toestand waarin de zintuigen tot bedaren gekomen zijn. De kamer is stil. De mensen zijn stil. De adem is stil. Maar als daar nog het besef is van een 'ik' die dit ervaart, registreert, vastlegt—dan is het niet werkelijk stil. Dan is er nog een centrum, een 'ik', een waarnemer, iemand die zich verhoudt tot dat wat stil zou moeten zijn.

Werkelijke stilte is iets anders.

Ze ontstaat niet uit het onderdrukken van geluiden, noch uit het afschermen van indrukken. Ze komt op wanneer de drang tot identificatie stilvalt—wanneer de geest niets meer hoeft te bezitten of af te weren. Het is de stilte waarin de greep op ervaring losgelaten is. Niet omdat iemand besloot dat het zo moest, maar omdat er geen 'iemand' meer is die grijpt.

In die stilte mag geluid zich voordoen. Mag het komen, blijven, en verdwijnen. Vogels. Wind. De ruis van een verre straat. Maar er is geen innerlijke impuls die zegt: '*dit stoort mijn stilte*'. Want er is niemand meer die zich toeigent wat stil of luid is. In het uitvallen van het 'ik' valt ook het onderscheid weg. Er is slechts aanwezigheid—helder, open, onaangedaan.

Dit is geen abstract ideaal, geen verheven toestand die bereikt moet worden. Het is wat zich moeiteloos *toont* wanneer het construeren van het 'zelf' ophoudt. Niet-doen. Niet-worden. Niet-beoordelen.

Wie dit herkent, merkt: stilte is niet iets dat je *zoekt*. Ze is er altijd al, onder de klank van gedachten, onder het weven van verlangen en afkeer. Niet als iets dat *toebehoort* aan de *yogi*, maar als datgene wat *overblijft* wanneer het innerlijke commentaar zwijgt.

Niet het geluid verdwijnt. Het centrum verdwijnt. Het 'ik'.

En dan blijkt: ware stilte heeft geen rand, geen centrum, geen naam. Ze is het Ongeborene—helder, vrij, onaan-tastbaar.



Voorbij het geloof in een scheppende god

Wie werkelijk doordringt tot het inzicht van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*) stapt ongemerkt een andere dimensie binnen. Een veld waarin niets ontstaat uit zichzelf, niets blijft zonder voorwaarden, en niets op zichzelf bestaat. Geen wezen, geen gedachte, geen vorm, geen wereld. Alles is onderling verweven in een oneindige stroom van oorzaken en voorwaarden, als schakels in een keten zonder begin, zonder einde.

In dit *zien* valt een diep verankerd idee weg: het geloof in een almachtige, scheppende instantie—een *issara-nimmāṇa-vāda*, een goddelijke creator die buiten de wereld staat, en haar—naar eigen wil—tot bestaan roept.

De helderheid van *dhammavicaya*—onderzoek van de werkelijkheid—toont dat dit geloof niet voorspruit uit inzicht, maar uit de geconditioneerde menselijke behoefte aan zekerheid. Het is een verlangen naar een oorsprong, een fundament, een vaderfiguur die betekenis en orde schenkt aan wat wij niet kunnen, willen of durven begrijpen.

Maar de Boeddha wijst geloof niet resoluut af, noch werpt hij dit uit polemieken. Daarvoor is zijn houding te zacht en gelijkmoedig. Hij oordeelt niet, veroordeelt niet, sluit niemand uit.

De Boeddha *toont* gewoon. Hij nodigt uit om te zien, stil en direct. En wat zich *toont*, is dat het bestaan niet gedragen wordt door een scheppende wil, maar door voorwaarden (*paccaya*; *pratyaya*)—tijdelijk, vergankelijk, afhankelijk.

De regen valt omdat de wolken zwaar zijn. Het denken beweegt omdat verlangen en afkeer het voeden. De wereld verschijnt omdat er waarneming is, en waarneming ontstaat omdat er zintuiglijk contact is, gedragen door lichaam en geest, op hun beurt voortgekomen uit oorzaken die verder reiken dan het oog volgen kan.

In deze keten van afhankelijkheid is er geen nood aan een eerste schakel. Geen beginpunt, geen schepper, geen absolute oorsprong. Wat wij ervaren als 'begin' is slechts een momentopname in een onafgebroken stroom. En wat wij zoeken als 'zingeving' wordt overbodig wanneer het zien helder wordt. Dan is er geen behoefte meer aan een metafysische verklaring of een bovennatuurlijke architect—want de werkelijkheid opent zich als volledig, precies zoals ze is: dynamisch, causaal, en zonder eigenaar.

Wie dit doorziet, laat het geloof in een scheppende god moeiteloos los. Niet uit afwijzing, maar uit doorzicht. Niet uit verzet, maar uit bevrijding. Want inzicht bevrijdt van de kramp om alles te verklaren. Inzicht opent een andere intimiteit met het leven, een rust in het niet-weten, een vertrouwen in het eenvoudige feit dat alles ontstaat en vergaat volgens wetmatigheden die geen 'wil' veronderstellen—maar toch wonderbaarlijk precies zijn.

Hier verdwijnt de vraag 'wie heeft dit gemaakt?' zoals mist oplost in de ochtendzon. Wat overblijft, is een stille verwondering, een heldere aanvaarding van het levende weefsel van oorzaken en gevolgen—zonder begin, zonder eind, zonder schepper—maar vol van betekenis voor wie leert *zien*.



Ontwaken (*bodhi*) is geen project

Ñāṇa-vivatti—het ontvouwen van inzicht—ontstaat niet door externe vormen, maar door het wegvallen van onwetendheid (*avijjā; avidyā*).

Denken dat een structuur, een lineage, een instituut, een naam, een vorm, ook maar iets kan toevoegen aan dit loslaten, is subtiel zelfbedrog (*māna; id.*), vermomd als devotie of autoriteit.

Ontwaken is niet overdraagbaar. Wat niet ontstaan is—*asaṅkhata*—kan niet gegeven, niet vastgehouden, niet overgedragen worden. Het kent geen vorm, geen grens, geen hand die het kan doorgeven. *Dhamma* is geen bezitsdomein, geen overdracht van kennis zoals men een object aanreikt.

Bodhi valt niet onder te brengen in een structuur, omdat het aan elke vorm voorbij gaat. Wie meent het pad te kunnen bezitten, beheersen of doorgeven, heeft het Ongeborene—*anidassana* (*Skt. anidarśana*)—niet geproefd en zal het ook in de toekomst niet smaken. Want waar het motief zuiver is, zal men geen behoefte voelen om het vormloze te structureren, noch om het Ongeborene te bezitten. Wie toch de leer wil institutionaliseren, reguleren, vertegenwoordigen, organiseren of toe-eigenen, handelt niet vanuit bevrijding (*vimutti; vimukti*), maar vanuit *loka-dhammā*—de wereldse condities van begeerte naar positie, controle, gezag, representatie of erkenning.

Zolang deze motieven niet doorzien worden, blijft *nibbāna* buiten bereik. Alleen wanneer het verlangen naar macht uitdooft, valt de sluier weg—en blijft leegte (*suññatā; śūnyatā*) over.

Zoals de Boeddha zegt:

• *Tumhehi kiccaṃ ātappaṃ, akkhātāro Tathāgatā—Jij moet de inspanning leveren. De Tathāgata's tonen enkel de weg.* •

Ontwaken—wakker worden—is niet het resultaat van een systeem, maar van het uitdoven van verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*). Niet van het bereiken van een verheven toestand, maar het wegvallen van de drang naar 'worden'—*bhava*. De *yogi* transformeert zich niet door naleving van vormen, maar juist door het doorzien ervan.

Zolang de *yogi* zich vastklampt aan *rūpa* en *nāma*, blijft *nibbāna* verhuld. *Dhamma* is als een slang: wie haar verkeerd vastgrijpt, wordt gebeten. En zoals het vlot, moet ook de leer achtergelaten worden wanneer de Andere Oever bereikt is.

Wie beweert de sleutel te bezitten, sluit zichzelf op in een huis zonder deur. Wie zich beroept op overdracht of gezag, heeft de aard van het Ongeborene—*ajāta*—niet geproefd. Wie bevrijding wil structureren, heeft haar al verloren.

Het pad is geen proces. Het is een loslaten (*vossagga; visarga*).

• Na kira aññatra visesena bodhi hoti—Er is geen ontwaken zonder direct inzicht. •

Wie ziet, weet: • *Sabba dhamma anatta—Alles is niet-zelf.* •

Zelfs de leer. Zelfs het pad. Zelfs het idee van een 'zoeker'. Zodra dit doorzien wordt, blijft er niets over dat nog bevrijd moet worden—en niets dat bevrijden kan.



Is meditatie noodzakelijk om tot ontwaken te komen?

Ontwaken (*bodhi*) is niet het resultaat van een handeling, geen bekroning van een proces dat doelgericht nagestreefd kan worden. Het is geen staat die ‘verkregen’ wordt. Ontwaken is het wegvallen van de illusie dat er iets of iemand is die zich zou kunnen verlichten. Wie mediteert om iets te bereiken, is nog gebonden aan de wortel van het lijden: *taṇhā* (*tṛṣṇā*), het verlangen om te worden (*bhava-taṇhā*; *bhava-tṛṣṇā*).

Toch spreekt de Boeddha over *bhāvanā*—ontwikkeling, cultivering van de geest. Hij wijst op de noodzaak van aandacht (*sati*; *smṛti*), concentratie (*samādhi*; *id.*), helder inzicht (*paññā*; *prajñā*). Niet omdat deze voorwaarden ontwaken veroorzaken, maar omdat ze de voedingsbodem vormen waarin het niet-geconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*) spontaan zichtbaar kan worden wanneer de versluierungen (*pañca nīvaraṇāni*; *pañca nivāraṇāḥ*) weggevallen zijn.

Meditatie is dan geen doel op zich, geen techniek tot verlossing, maar een *vaardig middel* (*upāya*; *upāyah*): een stille weg naar eenvoud, verzaking, transparantie. Ze maakt zichtbaar wat er altijd al was—maar versluierd. Niet door toe te voegen, maar door los te laten.

De Boeddha benadrukt dat concentratie, éénpuntigheid van geest (*samādhi*; *id.*) een noodzakelijk ondersteunende factor is voor het rijpen van *paññā* (*prajñā*), zonder te zeggen dat het wijsheid veroorzaakt. Het is een *upakāra*—een bevorderende voorwaarde, geen oorzaak (*hetū*).

De Boeddha wijst in de *Aṅguttara Nikāya* 1.10 op het volgende:

• *Yañca kho, bhikkhave, cittaṃ samāhitaṃ, tadidaṃ paññāya bhāvanāya bahudhā upakārā hoti—Wanneer, monniken, de geest geconcentreerd is, draagt dit op vele manieren bij tot de ontwikkeling van wijsheid.* •

De diepe stilte van *jhāna*—vrij van verstrooiing, verlangen en afkeer—vormt geen garantie voor inzicht, maar kan een heldere bodem zijn waarin *paññā* (*prajñā*) zich opent als een bloesem zonder oorzaak. Toch kan ook wie zich hecht aan die stilte, haar vergiftigen met gehechtheid. Elke toestand die de beoefenaar vasthoudt, hoe vredig ook, keert zich tegen bevrijding.

Daarom is meditatie een pad dat zichzelf opheft.

In diepe beoefening valt de beoefenaar weg. Wat overblijft is geen ‘staat’ meer, geen ervaring, geen kennis. Het is de afwezigheid van bezit, van eigenaarschap, de afwezigheid van worden (*bhava; id.*).

Meditatie is dus *niet noodzakelijk* in absolute zin. Ontwaken kent geen voorwaarden. Maar binnen het geconditioneerde bestaan, waarin de geest versluierd is door gewoonte en begeerte, is het een zeldzaam en kostbaar hulpmiddel. Niet om iets te verkrijgen, maar om ruimte te scheppen voor wat er altijd al is: het Ongeborene, Onge-wordene, Onbeweeglijke, het Onwankelbare Geluk (*acalaṃ sukhaṃ*).

Wie dit ziet, mediteert niet om vooruit te gaan, maar om te verdwijnen in eenvoud. Niet om te worden, maar om te laten. Deze omkering—niet streven naar een andere toestand, maar het doorzien van het hele mechanisme van worden—raakt de kern van het pad zoals door de Boeddha onderwezen.

In die zachte verzaking, voorbij inspanning, valt het verlangen weg om te worden.

Wat dan resteert, is het woordeloze: vrij, ongehecht, zonder oorsprong of einde.



Het openbloeien van inzicht (*ñāṇa-vivatti*)

Er komt een moment waarop de *yogi* niets meer probeert. Niet omdat hij opgeeft, maar omdat het besef is doorgebroken dat het zoeken zelf een sluier is. Wat zich aanvankelijk als een pad voordeed, blijkt een weg terug naar wat nooit afwezig was. Inzicht is geen bereiken, geen verwerven, geen persoonlijke prestatie. Het is een ontvouwen—zacht, natuurlijk, door niets aangedreven.

Zoals een lotusbloem zich opent in het ochtendlicht, zonder iets te forceren, zo opent ook *paññā* (*prajñā*) zich wanneer de condities rijp zijn. Niet op bevel van het ik, maar door het vervagen ervan.

In de *Pāli*-traditie wordt dit subtiele proces aangeduid als *ñāṇa-vivatti* (*ñāṇa-vivṛtti*): het openbloeien, het ontplooiën van inzicht. Niet als iets nieuws dat verschijnt, maar als het onthullen van wat al aanwezig was—versluierd door *avijjā* (*avidyā*), door de diepgewortelde neiging te grijpen, te willen begrijpen, te worden.

De Boeddha zegt in de *Dhammapada*:

• *Yathā agāraṃ succhannaṃ vuṭṭhī na samativijjhati, evaṃ subhāvitā cittaṃ rāgo na samativijjhati* — Zoals regen niet binnendringt in een huis dat gebouwd is met een stevig dak, zo dringt begeerte niet door in een goed ontwikkelde geest. •

Wanneer de geest stil is, helder, en niet langer vervlochten met wat zou kunnen zijn, toont *Dhamma* zich niet als iets dat *geleerd* moet worden, maar als iets dat *herkend* wordt. Niet met het denken, maar met het hart. De *yogi* ziet—en in dat zien valt het verlangen naar zien weg. Het

streven lost op in stilte. Er is geen drang naar ‘meer’, geen hoop op een volgend moment.

Alleen dit rest: een moeiteloos weten, direct en zonder tussenkomst.

In de *Gaṇakamoggallāna Sutta*, *Majjhima-Nikāya* 107, spreekt de Boeddha als volgt over het geleidelijke pad:

• *Anupubba-sikkhā, anupubba-kiriyā, anupubba-paṭipadā*
— *Stap na stap onderricht, stap na stap handelen, stap na stap voortgaan.* •

Zo ontvouwt zich inzicht. Niet als een sprong, maar als het langzaam opengaan van iets dat daar altijd al was. De *yogi* hoeft niets te bereiken—alleen aanwezig te blijven bij wat zich vanzelf toont in elk moment, zodra de geest eenvoudig, open en zonder afkeer is.

En dan verdwijnt zelfs het idee van een *yogi*. Geen waarnemer, geen pad, geen doel. Enkel dit: de *Dhamma* die zichzelf toont, zoals de maan zich weerspiegelt in een stille vijver. Geen rimpeling, geen verlangen. Enkel helderheid. Inzicht dat zich ontvouwt.



Dhamma zonder grens

Dhamma kent geen grens. Geen naam, geen school, geen vlag. Wat de Boeddha toont, is geen leer die verdedigd moet worden, geen structuur die behouden moet blijven, geen waarheid die slechts door één traditie gedragen wordt.

De Boeddha toont geen systeem. Hij toont het einde van *dukkha*. Hij presenteert geen gesloten, systematisch bouwwerk van doctrines waarin men moet geloven of zich mee identificeren. Zijn onderricht is geen dogmatisch systeem, geen religieuze structuur die als doel op zich bestaat. Hij wil niets vastleggen, geen nieuwe identiteit scheppen, geen school oprichten.

Wat hij *wel* toont—en steeds opnieuw benadrukt—is het einde van lijden (*dukkhanirodha*; *duḥkhanirodha*). Geen constructie, maar de ontbinding ervan. Geen nieuwe vorm, maar het uitdoven van *taṇhā* (*trṣṇā*), van *upādāna* (*id.*), van *bhava* (*id.*). Hij wijst rechtstreeks naar de opheffing van wat ons bindt, en dus naar bevrijding, wat in de *Pāli*-canon aangeduid wordt als *nibbāna* (*nirvāṇa*)—letterlijk: het uitdoven.

En toch—hoe gemakkelijk bouwt de mens een huis rond wat vrij is. Hoe vlug wordt 'bezit'—datgene wat 'van mij' is en niet van een ander—ommuurd? Hoe snel wordt helder inzicht omgevormd tot identiteit. Hoe snel wordt de weg naar bevrijding een pad van bevestiging, van hechting.

Dan wordt *Dhamma* een systeem. De *Sangha* een school. De stilte een doctrine.

De Boeddha spreekt als volgt in de Sn 4.9:

• *Sabbam ācariya-mattam—Alles is slechts van leraren afkomstig.*•

Wat onderwezen wordt, is nooit méér dan een vingerwijzing, een richtinggever. Geen enkele leraar, geen enkele tekst, geen enkele methode 'bezit' de pure waarheid. Alles is slechts een aanwijzing, een *pointer*. En waar gehechtheid ontstaat aan het onderricht zélf, verdwijnt het inzicht op datgene waarnaar het wees.

De Boeddha waarschuwt daar herhaaldelijk voor. In de *Kālāma-sutta*, *Aṅguttara Nikāya* 3.65, zegt hij:

• *Kom niet tot conclusies louter op grond van overlevering, geruchten, geschriften, logische redeneringen of omdat het gezegd werd door een leraar. Maar wanneer je zelf helder ziet: dit leidt tot schade, tot lijden—dan moet je het laten.*•

Dit is geen pleidooi voor relativisme, noch voor het naast zich neerleggen van de *Dhamma*. Het is een uitnodiging tot directe toetsing—*paccattam veditabbo viññūhī*—een uitnodiging tot zélf zien, zélf weten, zélf bevrijd raken.

In de *Dhamma* is geen plaats voor sektarisme, omdat zij niets bezit. In de *Dhamma* is er geen dogma, omdat zij niets verdedigt. Zelfs de *Dhamma* wordt uiteindelijk losgelaten:

• *Yāni sotāni lokasmiṃ, sati tesam upasamo—saccānubhūti —Waar de stromen van deze wereld tot rust komen, daar realiseert zich waarheid.* • (Sn 4.12).

Niet het volgen van een school, maar het tot rust komen van de stromen—*sotāpatti* in zijn diepste betekenis: het betreden van de stroom die niets meer najaagt, niets meer behoudt.

Zelfs de *Dhamma* is een vlot—niet iets om mee te zeulen, maar enkel om over te steken en dan los te laten. Los-te-laten.

Zoals de Boeddha zegt in de *Alagaddūpama-sutta*, *Majjhima-Nikāya* 22):

• *Zoals men een vlot achterlaat aan de overkant, en niet met zich meedraagt, zo moet men ook de Dhamma achterlaten—laat staan wat niet tot de Dhamma behoort.* •

Wie de *Dhamma* vasthoudt als overtuiging, mist haar als bevrijding. Wie haar verdedigt als waarheid, verliest haar als open ruimte. Er is geen absolute leer. Er is slechts het uitdoven van *taṇhā* (*trṣṇā*), van *diṭṭhi* (*dṛṣṭi*), van *māna* (*id.*)—van dorst, van mening, van zelfvergelijking.

De Boeddha zelf wijst op het gevaar van gehechtheid aan leringen. In de *Magandiya-sutta* (*Sn* 4.3) zegt hij:

• *Diṭṭhīsu sīlavatesu vā, sakkatāni, upāsanā; yā vatthūni, samuggayha—nāmarūpesu mānasam — Overtuigingen, rituelen, erediensten—het vasthouden eraan vormt de basis waarop men gehechtheid aan naam en vorm blijft ontwikkelen.* •

Ware bevrijding is zonder grens. Zonder systeem. Zonder structuur. Zonder identiteit. Ze is *sabbasaṅkhāra-samatha*—het tot rust komen van alle constructies van geest, van alle fabricaties. Ware bevrijding is *santi* (*śānti*)

—vrede. Geen eigendom van een stroming, geen resultaat van een traditie, van een lijn of lineage. Maar het uit zichzelf stilvallen van wat gezocht werd.

De Boeddha zei in de *Majjhima-Nikāya* 26:

• *Atakkāvacaro eso dhammo, nipuṇo gambhīro duddaso duranubodho — Deze Dhamma gaat het discursieve verstand te boven, is subtiel, diep, moeilijk te zien, moeilijk te begrijpen.* •

Wat diep is, verdraagt geen etiket. Wat echt bevrijdt, kan niet gevangen worden in concepten, richtingen of stromingen. Wanneer men stil wordt, heel stil, en het denken niet langer probeert het oneindige te ordenen, wordt duidelijk: *Dhamma* is geen traditie. Geen systeem. Geen structuur. Geen identiteit.

Dhamma is dat wat niets meer verlangt. Dat wat niets meer verdedigt. Dat wat het 'ik' niet meer behoeft.

En wat dan overblijft is geen strijd, geen grens, geen geloof—maar het Ongeborene (*ajāta; id.*), het Ongewordene (*abhūta; id.*), het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata; asaṃskṛta*). Alleen dat. Alleen de vrede van wat nooit gezocht werd. De rest is vorm. Interpretatie. Spel van de geest. Decor. Illusie. Fantasie. Spielerei.



Zonder 'ik' in het NU

Er is een moment waarin alles stilvalt. Niet omdat het volbracht is, niet omdat er een antwoord kwam, maar omdat de vraag zelf oplost. Alsof het zoeken zichzelf moe wordt, en in die vermoeidheid eindelijk het grijpen loslaat.

Dan is er geen richting meer. Geen pad om te volgen, geen toekomst die wenkt, geen verleden dat nog roept. Alleen de eenvoud van wat NU verschijnt—klank, adem, lichtval op de muur. Het denken wil dit benoemen, verklaren, begrijpen, maar het besef is al eerder gearriveerd dan de woorden: dit moment draagt niets, wil niets, en is toch volledig.

Wat als *dit* het is?

Niet als conclusie, maar als een open vraag die nergens heen hoeft. Want wie zou er iets moeten bereiken, als het 'ik' slechts een patroon is—een neiging, een herinnering aan grijpen, aan hechten?

Wat wij bevrijding noemen, is misschien niet het breken van ketens, maar het ontdekken dat er nooit een gevangene was.

Wat wij vrede noemen, is misschien niet het vinden van rust, maar het stilvallen van het willen rusten.

In deze stilte is niets opgelost, en toch lijkt alles doorzichtig geworden—transparant. De dingen blijven komen en gaan, maar er is geen 'ik' meer die ze moet vasthouden. Geen grens meer tussen binnen en buiten, alleen een zachte doorlaatbaarheid waarin alles beweegt zoals het altijd al bewoog.

Zien, eenvoudig zien, zonder toevoeging. Niet als techniek, niet als prestatie, maar als afwezigheid van zoeken.

Zoals water zichzelf weerspiegelt wanneer het helder is geworden. Zoals de wind niets nalaat en toch alles beroert. Er is geen naam voor deze eenvoud. Maar wie haar proeft, heeft niets meer nodig dan wat NU is. *Dhamma*.



Over het najagen van dromen

Het hart droomt. Zelfs wie denkt ontwaakt te zijn, merkt soms nog de neiging op om naar iets te reiken: een beeld, een idee, een vorm die het bestaan zin zou geven. Zo ontstaan er dromen. En waar dromen ontstaan, ontstaat ook het najagen ervan. De geest projecteert een toekomst die beter is dan dit moment. En zo wordt het NU een tussenstation, een middel, een weg naar iets dat er nog niet is.

Maar wie goed kijkt, alert kijkt, ziet hoe subtiel verlangen zich weeft in deze dromen. Niet als iets verkeerd, maar als iets menselijks.

Tanhā (tṛṣṇā) — 'dorst' — duikt niet alleen op in grof verlangen naar bezit of zintuiglijk genot. Ook het verlangen naar spirituele volmaaktheid, naar een zuivere wereld, naar een 'ik' dat geheel bevrijd is—ook dat kan een droom worden, een ideaal dat men achterna zit.

De Boeddha doorzag dit.

Hij wees de droom op zich niet af, maar de hechting eraan. Het nemen van het beeld voor werkelijkheid. Het najagen van iets dat slechts een gedachte is—ontstaan, onderhouden en vervuld van verwachting.

In plaats van te rusten in de werkelijkheid van dit moment, jaagt de geest achter het beeld van een betere versie van het leven aan. En zo blijft de geest gevangen in *samsāra*—niet als een plaats, maar als een impuls van grijpen, van hechting.

Wat is *nibbāna (nirvāṇa)* anders dan het uitdoven van hechting? Het loskomen van het najagen, het uitdoven

van de dorst? Niet omdat alle vormen verdwijnen, maar omdat men ze niet langer voor werkelijk houdt. Wat rest, is eenvoud. Wat overblijft, is *sati (smṛti)*: helder gewaar zijn van wat is, zonder verzet, zonder greep, zonder verwachting.

Vrede ontstaat niet door een droom te realiseren, maar door te ontwaken uit de drang om te dromen. Wanneer de geest niets meer zoekt, toont zich wat altijd al hier was. Niet als iets spectaculairs, maar als de puurheid van het Ongeborene. Vrij. Stil. Ongeconditioneerd.

Zo stopt het najagen van dromen niet in teleurstelling, maar in bevrijding. In *Dhamma*.



De ziel die geen ik is

Voor de meesten betekent een ‘ziel’ iets dat nooit verdwijnt. Een kern die blijft, ongeacht wat verandert. Een stille getuige, een innerlijk ‘ik’ dat doorheen de tijd reist — onaangetast, onverwoestbaar, eeuwig zichzelf. Zo wordt er gezocht naar een anker, een zekerheid die overeind blijft wanneer alles wankelt. Zelfs binnen bepaalde boeddhistische stromingen (sommige vormen van mahāyāna of dzogchen) sluipen er concepten binnen die neigen naar een subtiele *ātman*. Daarin sluimert het verlangen naar een essentie die zich niet toont als ego, maar als een ongrijpbare getuige, een laatste toevlucht die eeuwig standhoudt.

Maar wat als nu net dit is wat de Boeddha doorzag en radicaal afwijst?

Niet om het mysterie te ontkennen, niet om het leven te reduceren tot toeval en stof, maar om ons te bevrijden van dat éne wat lijden (*dukkha*; *duḥkha*) veroorzaakt en voedt: het vasthouden aan een ‘ik’ (*attā*; *ātman*). Niet alleen in het lichaam (*rūpa*), niet alleen in het denken (*saññā*, respectievelijk *saṅkhāra*), maar ook in dat wat men als ziel beschouwt — als een subtiele kern die zichzelf waarneemt. De Boeddha was daarin helder: zelfs daar, waar het ‘ik’ zich ontdaan heeft van vorm en naam, is geen vaste grond (*nicca*; *nitya*) te vinden.

Wat als dat wat jij ‘ziel’ noemt, slechts het verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*) is naar iets dat niet sterft? Wat als dit subtiele geloof geworteld is in onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*), in de weigering om de vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*) van alle dingen te zien? Anders gezegd: het niet kunnen, willen of durven aanvaarden dat deze menselijke vorm uit elkaar valt en een einde neemt.

Wat als de ervaring van aanwezigheid, van helder weten (*viññāṇa*; *vijñāṇa*), van diepe stilte—niet het bewijs is van een ik, maar eenvoudigweg het oplichten van bewustzijn zonder centrum? Zonder drager. Zonder eigenaar. Zonder kern. Niet als een blijvende essentie, maar als een stroom van voorwaardelijk ontstane momenten (*paṭicca-samuppanna-dhammā*; *pratītya-samutpanna-dharmāḥ*). Geen wezen dat ervaart, maar een verschijnen dat geen oorsprong nodig heeft.

Niet om iets af te nemen, maar om te tonen dat niets hoeft vastgehouden te worden (*upādāna*; *id.*).

Wanneer dit gezien wordt (*paññā-dassana*; *prajñā-darśana*), valt er iets weg. Geen gevoel van verlies, maar het stil ontplooiën van een ruimte zonder begrenzing. Geen plaats. Geen kern. Geen bestemming. Alleen dit—doorzichtig en ongehecht.

Wat overblijft is puur gewaar zijn (*sati*; *smṛti*), stil, helder, zonder centrum. Geen persoon die waarneemt, geen ik dat weet, geen entiteit die bevrijd wordt (*vimutti*; *vimukti*). Alleen het verdwijnen van gehechtheid aan voorstelling (*nimitta*; *id.*), het wegvallen van de neiging om iets te maken tot 'mijn', tot 'ik ben dat'. Alleen het transparant worden van de illusie dat er iets is dat eeuwig zichzelf blijft. In die transparantie lost de vraag zelf weg. En in dat wegvallen blijft de stilte van niet-weten over.

Geen ziel. Geen ik. Alleen *Dhamma* die haar eigen licht werpt—zonder oorsprong, zonder gevolg (*vipāka*; *id.*), zonder noodzaak tot bestemming.



Wanneer een geiser tot rust komt

In een geiser kan je je gezicht niet spiegelen. Net zomin als waarheid zich kan tonen in een geest die brandt van boosheid, wrok of afkeer. Niet omdat de waarheid afwezig zou zijn, maar omdat de geest geen bedding vindt waarin iets helder kan oplichten. Wat woelt, vervormt. Wat verteerd wordt door haat (*dosa*; *dvesha*), verduistert zelfs het zuiverste licht.

De Boeddha sprak over dit innerlijk vuur, dat niet alleen de hele wereld verteert, maar ook de persoonlijke beoefening ondermijnt. Een geest die woekert van afkeer, geroddel, verdachtmaking of vijandigheid kan de stilte niet dragen. Zo'n geest zoekt voortdurend naar brandstof—een beeld, een ander, een verhaal. En zolang dat zo is, wordt elke meditatie een schijnvertoning. Een uiterlijke vorm die op vrede lijkt, maar innerlijk trilt van verdeeldheid. Als een gebroken klankschaal die geen geluid voortbrengt.

De Boeddha zegt in de *Kodhana Sutta*, *Aṅguttara Nikāya* 7.60 het volgende:

• *Kodho hi veramaṇī, kodho madano, kodho makkho, kodho pamādassa pāpiyo. Na hi kodhaparetopi samaṇo hoti, atha kho samaṇo hoti yo kodham pahāya viharati — Boosheid is een bezoedeling, een verdoving, een blindheid. Ze is erger dan roes, erger dan verwaandheid, erger dan achteloosheid. Wie bezeten is door boosheid, mag zich geen samaṇa noemen. Alleen wie boosheid losgelaten heeft, is tot rust gekomen.* •

In het kolkende water van hartstocht, boosheid en achterklap kan niets helder weerspiegeld worden. Wie zich overgeeft aan haat, wrok, veroordeling en uitsluiting, ver-

blijft niet in stilte maar in blijvende verwarring—hoe ver-
fijnd zijn of haar uiterlijke meditatiehouding ook oogt.

Meditatie die niet vrij is van haat (*dosa*; *dvesha*), van
spraak die verdeeldheid zaait (*pisuṇā-vācā*; *paīsunavāda*)
van onderdrukte woede of subtiële vijandigheid, is geen
pad naar bevrijding—het is slechts schijn. Het is een ver-
vormende spiegel die uitsluitend het eigen gelijk reflec-
teert.

Zolang deze mentale vergiften niet herkend en losgelaten
worden, blijft elke schijn van concentratie besmet door
de wortel van conflict. Wat op kalmte lijkt, is in werke-
lijkheid verstarde onwetendheid. Wat op inzicht lijkt, is
slechts bevestiging van een diepgeworteld geconditio-
neerd zelfbeeld. Een geest die niet gezuiverd is, bouwt
een huis op drijfzand—geen gronding, geen helderheid,
geen bevrijding. Een kaduke structuur.

Slechts wanneer de geest werkelijk tot rust komt—niet
door controle of onderdrukking, maar door het uitdoven
van de brandstof—ontstaat een ruimte waarin niets meer
verdraaid hoeft te worden. Geen projectie. Geen verweer.
Geen verdediging. Alleen de stille helderheid van een
hart dat niets meer hoeft te beschermen.



Een universum dat zichzelf niet herinnert

Wat als het universum geen blijvende realiteit zou zijn, maar iets dat in elk moment—en van moment tot moment—verschijnt en verdwijnt? Wat als er geen onderliggende substantie is die de tijd doorkruist, geen essentie die gebeurtenissen verbindt, geen verleden dat werkelijk overleeft? Wat als wat we *wereld* noemen, niets anders is dan een stroom van verschijnselen die—telkens opnieuw, afhankelijk van een multitude van voorwaarden—even oplicht en weer verdwijnt?

Volgens het onderricht van de Boeddha is alles wat ontstaat (*uppāda*; *utpāda*), voorwaardelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītyasamutpāda*). Geen enkel verschijnsel, geen gedachte, geen gevoel, geen ervaring komt zomaar op. Er is geen maker, geen drager, geen blijvende kern. Alleen voorwaarden (condities) die samenkomen, en zodra ze uiteenvallen, ook het verschijnsel doen verdwijnen.

Dit geldt niet alleen voor ervaringen, maar ook voor wat we 'wereld' noemen—*loka* in de leer.

De Boeddha zegt:

• *In deze zes zintuigpoorten ontstaat de wereld, en in hun uitdoven komt de wereld tot een einde.* •

Wat men het universum noemt, is dus niet iets dat buiten ons voortbestaat. Het is een voortdurend oplichten van ervaring, afhankelijk van oog, oor, neus, tong, lichaam en geest (*cakkhu*, *sota*, *ghāṇa*, *jivhā*, *kāya*, *mano*). Niet als reproductie, maar als spontane creatie—telkens opnieuw. Geen wereld als een 'vast' gegeven, maar een

spel van condities die voortdurend verschijnen en vergaan.

Wat gisteren was, is er nu niet meer. Wat straks zal zijn, is nog niet geboren. En wat nu verschijnt, zal ogenblikkelijk weer verdwijnen. Er is geen continuïteit, slechts op-eenvolging. Geen vaste grond, enkel beweging. In dat licht is het universum geen blijvend iets, maar een gebeurtenis—een gebeuren zonder centrum, zonder eigenaar, zonder geschiedenis.

Deze visie wordt doordringend duidelijk wanneer het lichaam stil wordt en de geest niet langer grijpt. Wanneer de beoefenaar helder ziet hoe gewaarwordingen en gevoelens (*vedanā; id.*) opkomen, hoe verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*) en afkeer (*paṭigha; pratigha*) ontstaan, hoe hechting (*upādāna; id.*) zich vormt, en hoe telkens opnieuw een wereld geboren wordt. Niet alleen bij de geboorte van een lichaam, maar telkens wanneer de geest iets tot het zijne maakt. 'Worden' (*bhava; id.*) is geen status—het is het momentane ontstaan van een ervaringswereld, geconditioneerd door onwetendheid (*avijjā; avidyā*).

Wie dit ziet, hoeft niets meer vast te houden. Geen zelf (*attā; ātman*), geen wereld, geen zekerheid. Alleen dit—vergankelijk (*anicca; anitya*), zonder eigenaar, zonder binnen of buiten.

En toch... wat verschijnt, is niet 'leeg' in de zin van zinloos. Het draagt een schoonheid in zich die alleen zichtbaar wordt wanneer men niets meer projecteert. Zoals dauw op het gras: even schitterend, even vergankelijk.

Wanneer men dit aanvoelt—niet als gedachte, maar als direct zien (*paññā-dassana; prajñā-darśana*)—valt de

overtuiging weg dat er iets moet blijven, dat er iets moet bereikt worden.

Wat blijft, is stilte. Een stille verwondering voor het onophoudelijke oplichten en vervagen van wat men het bestaan noemt. Zonder oorsprong, zonder einde. Alleen een universum dat zichzelf niet herinnert.



De mens als spiegel van het kosmische geheel

In elke mens leeft een besef dat niet door kennis opgewekt, en niet door woorden vastgelegd wordt. Een herinnering, oud en stil, dat wat hij is niet losstaat van het geheel, maar ermee samenvloeit.

Die herinnering kan plots oplichten, in een moment van verwondering, in een ontmoeting met de eenvoud van een kind, een ster, een vallend blad...

In die helderheid valt elk onderscheid weg: tussen het ik en de wereld, tussen lichaam en geest, tussen mens en ruimte. Wat overblijft is een gevoel van één-zijn, niet als een gedachte, maar als een directe ervaring—zonder uitleg, zonder grens.

Het inzicht dat de mens niet zomaar bestaat *in* het universum, maar dat hij het universum *is*, in een tijdelijke vorm, is geen mystieke fantasie. Dit is wat afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītyasamutpāda*) in zijn diepste eenvoud toont: dat niets op zichzelf bestaat, dat elk verschijnsel verweven is met alles wat eraan voorafgaat, ermee samenvalt, het draagt. Dat niets verloren gaat, zelfs als de vorm uit elkaar valt.

Zo ook de mens: geen afgescheiden wezen, geen autonome kern, maar een knooppunt van oorzaken en voorwaarden—een fluïditeit, geen identiteit. In het licht van *anattā* (*anātman*) verdwijnt het idee van een vaststaand zelf, en maakt plaats voor een stille openheid waarin alles mogelijk wordt.

Wie zich daarin herkent, hoeft niets te verdedigen; niet te grijpen, niet te verklaren, niet te oordelen, niet te veroordelen, niet uit te sluiten. De wereld hoeft niet beheerst te

worden, maar kan benaderd worden als iets waarmee we intiem verbonden zijn—niet als een bezitter, maar als een deelnemer. Niet als een middelpunt, maar als de reflectie van een spiegel.

Juist in deze tijd, waarin de wereld kraakt onder de lasten van crisis, vervreemding, klimatologische uitputting en ongezien geweld, biedt dit inzicht geen oplossing in uiterlijke zin, maar wel bevrijding vanbinnen. Niet om te ontsnappen, maar om dieper aanwezig te zijn. Niet om afstand te nemen, maar om opnieuw te voelen: dat alles wat lijdt, ons persoonlijk aangaat.

Wanneer de mens zichzelf niet langer beschouwt als separaat van het geheel, maar als het geheel zelf in een moment van belichaamde ervaring, dan verschuift ook de manier waarop hij leeft. Zorgzaamheid ontstaat dan niet uit plicht, maar uit een vanzelfsprekende zachtheid. Mededogen (*karuṇā*; *id.*) is dan geen ideaal meer waar naar gestreefd moet worden, maar de natuurlijke adem van verbonden zijn.

Daar, in de gewaarwording van niet-zelf, in het doorzien van de illusie van afgescheidenheid, opent zich een andere weg. Geen weg van strijd, maar van herkenning. Geen sluitende theorie, maar een open ruimte waarin het leven zichzelf onthult—zoals het is: stromend, kwetsbaar, tijdloos, vrij. Bevrijd.



Voor niemand...

Deze tekst is niet geschreven voor iemand—net daarvoor is hij voor iedereen die loslaat.

Als afgescheidenheid werkelijk was, zou onderricht noodzakelijk zijn. Maar afgescheidenheid blijkt een droombeeld.

Er is niemand die leert. Niemand die heelt. Niemand die groeit. Alleen ogenschijnlijke bewegingen, schijnbare verschuivingen, verhalen die verschijnen en verdwijnen. De gene die denkt verandering teweeg te brengen, vooruitgang boekt, wonden heelt of doelen bereikt—dat is een gestalte in een droom. Een figuur zonder centrum. Een naam zonder oorsprong. Een gedachte.

Er is niemand die doet. Niemand die faalt. Niemand die slaagt. Niemand die geprezen hoeft te worden voor zijn diepgang, of beschuldigd omdat hij niet genoeg of teveel doet. Toch blijft het verhaal zich herhalen—vaak subtiel, soms dwingend: je bent er nog niet. Je moet nog iets loslaten. Nog één ontwaken. Meer discipline. Meer overgave. Dan pas...

... Maar er is geen 'daar'. Geen eindpunt. Geen aankomst. Geen verlichting die op iemand wacht om bereikt te worden. Want er is niemand afgescheiden die iets moet worden. Geen doener. Geen zoeker. Geen leraar. Alleen dat wat zich *voordoet*, zonder eigenaar. Alleen dit—onmiddellijk, stil, onaangeraakt. Volledig. Reeds 'heel'. Voor niemand.

Zoals de Boeddha aan Kaccāna zegt in de *Kaccānagotta Sutta*, *Samyutta Nikaya* 12.15):

• *Deze wereld, Kaccāna, hecht zich gewoonlijk aan dualiteiten: aan bestaan of niet-bestaan. Maar wie helder ziet, houdt zich niet vast aan 'ik ben dit' met betrekking tot wat gezien, gehoord, gevoeld of gedacht wordt. Voor wie niet hecht, en niet vastklampt, is er geen verwarring. En waar geen verwarring is, daar is geen angst.* •

Wat zich toont, is zonder oorsprong, zonder bestemming. Geen 'ik' dat ziet—maar zien zelf. Stil, helder, vrij.

*
**

Een *dharmmanuvatti* die ik erg waardeer, schreef me volgende reactie:

"Als ik in meditatie zit en er passeert een nogal vreemde gedachte en ik ben de getuige m.a.w. ik ben niet dit denken, maar dat wat zich bewust is van het denken, is dit dan gewoon niet het verstand dat het verstand bekijkt, beoordeeld? Want met de laatste post dat er niets of niemand is, ben ik wat de kluts kwijt."

Mijn antwoord:

Wanneer in meditatie een gedachte opkomt—vreemd, onverwacht, misschien zelfs storend—en er is het besef: *'ik ben niet deze gedachte, maar dat wat zich ervan bewust is'*, dan lijkt er een soort afstand, een getuige.

Maar wie of wat is die getuige? Is dat werkelijk iets anders dan nog een gedachte, een subtiële identificatie, een verfijnde positie van het ik dat verschuift van 'denker' naar 'waarnemer'? Misschien is het gewoon het verstand dat naar zichzelf kijkt, een spiegel die zichzelf weerspiegelt.

Toch is er iets dat niet zomaar een mentale beweging is. Iets wat niet denkt, niet oordeelt, niet benoemt—maar dat er *is*, helder, stil, open. Als je alles loslaat, ook het idee van een getuige, van een ik dat zich bewust is, wat blijft er dan over? Niet niets. Niet iets. Maar *gewaar zijn* zelf. Niet van iemand. Niet voor iemand. Zonder oorsprong. Zonder richting.

De gedachte '*ik ben de getuige*' is nog steeds een gedachte. Wie of wat zich daarvan bewust is, is niet 'iemand'. Geen entiteit. Geen 'zelf' dat het denken overschouwt. Het is eenvoudiger dan dat. Stil. Onaangedaan. Zonder centrum.

Zoals de Boeddha aan Kaccāna zegt:

• *Wie niet hecht aan het idee 'ik ben dit' met betrekking tot wat gezien, gehoord, gevoeld of gedacht wordt, die ziet helder. En waar helderheid is, is geen verwarring. Geen angst.* ॥

De verwarring ontstaat enkel wanneer de beoefenaar opnieuw probeert om 'iets' te worden, iets vast te houden —zelfs als dat 'iets' een verheven vorm van bewustzijn of getuige is.

Maar als er niemand is die zoekt, niemand die zich losmaakt, niemand die iets bereikt, dan valt het illusoire, geconditioneerde spel stil. Dan blijft alleen dit: het onmiddellijk aanwezige. Niet als iets dat begrepen kan worden, maar als een stille openheid die er altijd al was. Geen denker. Geen waarnemer. Geen leraar. Geen leerling. Alleen verschijnen...en verdwijnen. Alleen dit—helder, vrij, onaangeraakt, puur.



De ontmaskering van de ziel

Wat als precies datgene waar de mens het meest naar verlangt—een onaantastbare kern, een eeuwige ziel (*attā; ātman*)—ook datgene is wat het lijden (*dukkha; duḥkha*) in stand houdt?

De Boeddha wees het idee van een blijvend subject on-dubbelzinnig af. Geen ik, geen ziel, geen innerlijke drager die bezit neemt van het leven. Hij zag met ongeëvenaarde scherpste dat deze gedachte—hoe subtiel ook—geen werkelijkheid is, maar verbeelding. Geen realiteit, maar projectie. Geen bevrijding, maar de wortel van hechting.

Niet uit ontkenning—maar uit inzicht.

Wat verschijnt als ‘ik ben’—zelfs het edelste idee van een ‘ziel’ in ons spiritueel vocabulaire—blijkt bij nader toezien niet meer te zijn dan een conditioneel ontstaan patroon. Bewustzijn (*viññāṇa; vijñāna*) rijst op en ver-vaaft, zonder kern, zonder eigenaar. Wat zich aandient als subject, als getuige, als innerlijk centrum, wordt in het licht van werkelijk zien transparant en efemeer. Niet om vernietigd te worden, maar om doorzien te worden als iets wat nooit stabiel is geweest.

In de eerste twee voordrachten van de Boeddha in Sarnath—de *Dhammacakkappavattana Sutta* en de *Anattalakkhaṇa Sutta*—ligt de essentie van de leer van de Boeddha besloten. Hij sprak daar niet alleen over vergankelijkheid (*anicca; anitya*), maar ook over niet-zelf (*anattā; anātman*). Niet als filosofisch idee, maar als directe bevrijding uit de greep van identificatie (*sakkāya-diṭṭhi; satkāya-dṛṣṭi*), gehechtheid (*upādāna*), en het worden (*bhava*).

Zelfs het edelste idee van een ‘ziel’—een zuivere getuige, een onaangetaste waarnemer—valt onder deze ontmaskering. Want ook dat is geconditioneerd—intentioneel, afhankelijk, ontstaan uit begeerte (*taṇhā*; *trṣṇā*) en wil (*cetanā*). En wat geconditioneerd is, is niet werkelijk vrij.

Zelfs wanneer alle vormen wegvallen en alleen stilte overblijft, is er geen blijvende entiteit, geen ‘ik’, geen ‘ziel’, die deze stilte bezit. Wat blijft, is puur gewaar zijn—zonder eigenaar, zonder centrum, zonder wie. Geen kern die voortbestaat, geen wezen dat zich losmaakt uit de tijd. Alleen het verdwijnen van gehechtheid (*upādāna*; *id.*), het uitdoven van begeerte, het verstillen van de wilsimpuls, het wegvallen van het idee ‘*ik ben dit*’.

De *yogi* die dit werkelijk ziet (*paññā-dassana*; *prajñā-darśana*), hoeft niets meer vast te houden. Want wat niet bestaat, hoeft ook niet beschermd te worden. En wat niet beschermd hoeft te worden, is vrij.

Het geloof in een ziel is de meest verfijnde illusie. De ontmaskering ervan de meest pijnlijke. In het doorzien van deze begoocheling ligt de diepste rust. Geen verwerping, geen verzet—louter het loslaten van wat fundamenteel nooit wáár was.

Wat blijft, is *Dhamma*. Stil. Vormloos. Zonder maker, zonder bestemming. En in die leegte (*suññatā*; *śūnyatā*) ontvouwt zich een onwankelbaar geluk (*acalaṃ sukhaṃ*) dat niet afhankelijk is van een ‘ziel’ die voortbestaat.

Alleen *Dhamma* blijft. Niet als troost, maar als bevrijding. Als de tijdloze spiegel—*akālika*—waarin elke vorm verdwijnt.



De ziel als laatste sluier

Er zijn momenten waarop het denken stilvalt. Geen woorden meer, geen verhaal, geen beeld van een zelf. Alleen stilte. Maar zelfs dan—zelfs in die leegte waarin geen 'ik' verschijnt—kan er nog iets overblijven. Iets dat zich niet uitspreekt, zich nergens toont, maar toch aanwezig lijkt: een stille kern. Niet als gedachte, niet als uitgesproken identiteit, maar als een innerlijk zwaartepunt, een subtiel aanvoelen dat dit alles ergens geweten wordt, ergens gekozen, ergens gedragen.

Dat is wat velen zouden noemen: een ziel. Niet in religieuze zin, niet als theologisch concept, maar als een diepgeworteld geloof dat er, te midden van alles wat beweegt, iets onaangeraakt aanwezig is. Iets dat weet, dat ziet, dat blijft. Een onverwoestbaar punt van bewustzijn dat dit bestaan doordrenkt met betekenis. Iets dat richting geeft. Of dat nu 'ware aard' genoemd wordt, 'hoogste zelf', 'innerlijke getuige' of eenvoudigweg 'ik': het is dezelfde indruk van een centrum dat *buiten* elke verandering staat—dat niet zelf verschijnt en verdwijnt, maar alles wat verschijnt *lijkt* te omvatten, te overzien, te dragen. Het voelt alsof dat centrum onaangetaast blijft, zelfs wanneer alle vormen komen en gaan. Precies dat maakt het zo aannemelijk, niet aan twijfel onderhevig—en precies dát is de laatste sluier.

Precies dáár zit de wortel van *avijjā*. Niet in het grof psychologisch ego, maar in het subtiële vertrouwen dat er 'iets' werkelijk '*van mij*' is—een drager, een bezitter, een toeschouwer. Ook wanneer het denken tot rust komt, blijft deze indruk vaak bestaan als een woordeloos weten: '*ik ben hier*'. Niet als gedachte, maar als aanwezige achtergrond. Onaanraakbaar. Onaantastbaar. Onafhankelijk.

Toch is dit 'iets' niet werkelijk te vinden.

Wanneer men stil wordt, zonder zoeken, zonder grijpen, blijkt dat deze zogenoemde 'ziel' nergens verschijnt, behalve als indruk. Immers: geen enkele ervaring wordt gedragen. Geen enkele waarneming bezit een eigenaar. Alles ontstaat en vergaat, zonder vaste oorsprong, zonder blijvende kern. De 'ziel' blijkt niet meer dan een beeld, ontstaan uit gehechtheid aan bewustzijn—*viññāṇa* (*vijñāna*)—dat zichzelf als middelpunt beschouwt.

De Boeddha wees niet alleen het idee van een grof 'ik' af. Hij wees ook de subtielere vormen van identificatie af: *asmīti*—het gevoel 'ik ben'. Zelfs *dat* wordt uiteindelijk losgelaten. Niet vernietigd, maar doorzien als afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītyasamutpāda*). Wat men dacht de laatste essentie te zijn, blijkt een constructie. Iets wat verschijnt, en dus ook weer verdwijnt.

Daarom zegt de Boeddha—in een moment van opperste helderheid—tot Kaccāna, in de *Kaccānagotta Sutta*, *Samyutta Nikāya*, 12.15:

• *Sabbametaṃ nānupassati: 'Esvetaṃ mama, esohamasmi, eso me attā'ti — Hij ziet niets als: 'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf. '•*

In dat *zien* valt alles weg wat zich nog probeerde over-eind te houden: het gevoel van bezit, van eigendom, het idee van identiteit, het geloof in een innerlijke kern. Wanneer ook dit doorzien wordt, lost de ziel op. Niet als verlies, maar als bevrijding. Er blijft niets over dat moet weten, moet leiden, moet bezitten. Geen kern die over-eind blijft in de storm. Geen stille getuige die (als essen-

tie) het leven overschouwt. Geen grond waarop men zichzelf fundeert.

En vreemd genoeg: juist daarin ligt de eenvoud. Wat overblijft is geen leegte, geen nihilisme. Het is gewoon leven zonder middelpunt. Bewegen zonder oorsprong. Weten zonder water. Zien zonder iemand die ziet. Een pad dat zich vanzelf ontvouwt. Een vlot om over te steken, maar niet om verder mee te zeulen als de oever bereikt is. Geen iemand die moet ontwaken. Geen verre toekomst waarin iets gerealiseerd moet worden. Alleen dit: verschijnen zonder eigenaar, verdwijnen zonder verlies.

Wat een opluchting. Wat een stilte. Wat een vrijheid—zonder ziel.

Wanneer zelfs het meest efemere centrum weggevallen is, de subtielste vorm van hechting, blijkt er nooit iemand geweest te zijn die dit alles droeg. Geen doener. Geen zoeker. Geen innerlijke kern. Alleen dit—onaangeraakt, grondeloos, vanzelf.

Bevrijding—zoals de wind geen richting kent, maar toch alles beroert. Zoals licht niet weet dat het verlicht, en stilte geen eigenaar heeft. Zo stroomt dit leven, zonder middelpunt, zonder naam, zonder waarom. Wat bevrijding genoemd wordt, is nooit geketend.



De illusie van het 'ik'

Tijdens meditatie wordt het soms stil in de geest. Niet zomaar stil, maar helder stil—zonder afleiding, zonder impuls. De adem stroomt zacht. Alles lijkt open. Er is alleen aandacht (*sati*; *smṛti*)—stil, helder, zonder verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*), zonder afkeer (*paṭigha*; *pratigha*).

Maar zelfs dan, in die verfijnde stilte, kan er nog iets overblijven. Iets dat niet gedacht wordt, maar gevoeld. Een centrum. Niet grof, niet luid—maar subtiel. Alsof wat verschijnt, voor *iemand* verschijnt. Alsof er nog een middelpunt is, een centrum waar alles om draait.

De Boeddha zag dit. En hij wees het aan als de wortel van *worden*—*bhava*. Niet alleen als de oorzaak van fysieke wedergeboorte, maar ook als het telkens opnieuw ontstaan van een innerlijk bestaan. Van een soort 'ziel'. Een gevoel van '*ik ben hier*', hoe stil ook. Hoe spiritueel ook. Dit centrum, hoe ijl het ook lijkt, is wat het proces van *verder bestaan* voedt.

Bhava ontstaat niet zomaar. Het wordt gevoed door verlangen, door dorst—*taṇhā* (Skt. *tṛṣṇā*). Dorst naar *zijn*. Dorst naar zekerheid. Dorst naar iets dat blijft. Dorst naar eeuwigheid. En waar dorst ontstaat, ontstaat grijpen—*upādāna*. En waar gehecht wordt, ontstaat *worden*—*bhava*. Zo begint alles opnieuw, telkens weer. *Samsāra*.

Ook bij wie diep mediteert, kan dat gebeuren. Wanneer alles opgelost lijkt, blijft soms nog de gedachte—of het gevoel—van een stille getuige. 'Iets' dat weet, maar niet betrokken is. 'Iets' dat kijkt, maar onaangetast blijft. Dat is de meest subtiële vorm van het *ik*. Dit is niet een persoon, maar een kern. Een gevoel van onveranderlijkheid. Een laatste toevlucht.

De Boeddha wees deze ervaring niet af, maar zag er wel het gevaar van in voor bevrijding. De Boeddha verwierp kordaat het geloof in een blijvende kern omdat het lijden (*dukkha*; *duḥkha*) veroorzaakt. Omdat het de wortel van *dukkha* is.

Zolang we geloven dat er 'iets' is dat niet sterft, dat niet verandert, dat 'van ons' is—blijft er een kernillusie over. En deze begoocheling trekt ons weer terug het wiel van worden in.

Inzicht—*paññā* (*prajñā*)—is niet het bedenken van dit proces, maar het rechtstreeks *zien* ervan. Het gewaar worden van hoe de geest zich opnieuw centreert. Hoe subtiel het ook gebeurt. Hoe spontaan het ook lijkt. In dat *zien* valt iets weg. Geen conflict, geen afwijzing, maar juist een ontspanning, een bevrijding. Een stil besef dat dit centrum niet nodig is. Dat er geen 'ik'—geen 'ziel'—is dat behouden moet blijven. Dat alles wat verschijnt, ook gewoon mag verdwijnen.

Dit is wat de Boeddha in zijn eerste voordracht benadrukte (de *Dhammacakkappavattana Sutta*, SN 56.11):

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

Wat werkelijk blijft oplichten, is vergankelijkheid—het ongekende ritme van verschijnen en vergaan. Onbestendigheid. *Anicca* (*anitya*).

De Boeddha zegt: observeer hoe alles ontstaat en vergaat. Zie dit proces—het eeuwige ritme waaraan alle verschijnselen onderhevig zijn. In dit proces toont zich de natuurwet van voortdurende verandering, van mutatie.

Waar niets verloren gaat, maar enkel steeds opnieuw verandert.

Wat overblijft is ruimte. Niet een lege ruimte, maar een zachte openheid waarin niets hoeft te blijven. Geen ik. Geen kern. Geen middelpunt dat ervaring draagt. Geen 'ziel'. Alleen verschijnen en verdwijnen. Alleen *Dhamma*, vrij van bezit, vrij van herhaling, vrij van wedergeboorte.

En in die vrijheid wordt duidelijk: zolang er een centrum is, is er *worden*. Maar wanneer het centrum wegvalt, stopt het worden. Niet omdat iets gedwongen wordt, maar omdat niets meer voortgezet hoeft te worden. Geen identiteit, geen richting, geen bevestiging. Alleen helderheid—stil, licht, zonder zwaartepunt.

Zonder centrum is er niets meer dat herboren wordt.



Wat verschijnt, verschijnt in gewaar zijn

Wanneer je tot rust komt en met open aandacht kijkt—naar jezelf, en vervolgens naar de vormen die zich in jouw omgeving presenteren—dan wordt iets eenvoudig zichtbaar: de dingen zijn zoals ze zijn, vóór elk oordeel, vóór elk verhaal. Wat verschijnt, verschijnt in gewaar zijn.

De vorm, de klank, de geur, de gedachte—ze worden ervaren. Maar wat we ermee doen, hoe we ze benoemen, interpreteren of vasthouden: dat is wat geconditioneerd is.

Ervaring zelf is eenvoudig, direct. De betekenis die we er aan geven is een conceptuele aanduiding (*paññatti*; *prajñapti*)—voortkomend uit perceptie (*saññā*; *saṃjñā*) die herkent, vergelijkt en benoemt op basis van herinnering, verlangen of vrees.

Wanneer dit onderscheid helder wordt, wordt een glimp van leegte (*suññatā*; *śūnyatā*) zichtbaar: de dingen zijn 'leeg' van een vaste, inherente betekenis—'leeg' van een zelfstandig bestaan buiten het gewaar zijn waarin ze verschijnen.

Ze zijn niet 'dit' of 'dat'—behalve wanneer ons denken ingrijpt en ze zo noemt. En precies in dat doorzien, in die stilte vóór de benoeming, kan het ontwaken beginnen—niet morgen en niet elders, maar hier en nu, in de onschuld van puur gewaar zijn.



De stilte voorbij het denken

In vele boeddhistische *sangha*'s, lineages, tradities en structuren, klinkt het denken luid. Er wordt gesproken, gedoceerd, geargumenteed. Er zijn teksten, commentaren, meningen. Een wereld van woorden, netjes geordend, zorgvuldig toegelicht.

Maar tussen al die woorden... hoe zelden valt er stilte.

Het hart, dat alleen geraakt wordt door directe aanwezigheid, vindt er vaak geen bedding. De levende ervaring, het ogenblikkelijk zien, het stille aanvoelen—ze raken ondergesneeuwd onder lagen van kennis.

Wat de Boeddha toonde, was geen theorie. Geen systeem. Geen uitnodiging tot redeneren. Maar een subtiele verschuiving van binnenuit. Een helderheid die niet geleerd wordt, maar oplicht in het midden van dit moment.

Wie zich verliest in denken, mist het ogenblik. En precies daar, in dat onbevangen ogenblik, ligt de sleutel.

De Boeddha sprak over *ehipassiko*—kom en zie zelf.

Niet: kom en geloof.

Niet: kom en analyseer.

Maar: kom... en ervaar, stil, wakker, alert, zoals het is.

Zolang het hoofd de leiding neemt, blijft de geest verdeeld. Zolang men zoekt naar zekerheid in woorden, blijft de waarheid verborgen als een volle maan achter de nevel van concepten.

De *Dhamma* laat zich niet grijpen. Ze wordt herkend in de zachte openheid van directe ervaring. In het niet-

weten dat geen angst kent. In het aanvoelen dat dieper is dan denken.

Daarom blijft wat werkelijk is vaak ongezien in de schaduw van de uitleg. Want het hart verlangt geen uitleg, maar waarheid. Waarheid die niets bewijst, maar alles onthult in één helder moment van onverdeelde aandacht.



'Wéten' en 'zíen'

In de *sutta*'s van de Pali-canon wordt regelmatig verwezen naar iemand die 'wéét' (*jānāti*; *id.*) en 'zíet' (*passati*; *paśyati*).

Dit duidt op een directe, intuïtieve en diepgaande vorm van inzicht die verder gaat dan intellectuele kennis. Deze termen worden vaak gebruikt in de context van spirituele realisatie en wijsheid (*paññā*; *prajñā*), zoals die door meditatie en contemplatie bereikt wordt.

Het gaat hier om een directe ervaring van de werkelijkheid (*paccakkha ñāṇa*; *pratyakṣa jñāna*), waarbij men de drie kenmerken van het bestaan (*tilakkhaṇa*; *trilakṣaṇa*) doorziet: vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), onvoldaanheid (*dukkha*; *duḥkha*) en zelfloosheid (*anattā*; *anātman*).

Dit inzicht overstijgt conceptuele kennis en biedt een helder, onmiddellijk begrip van de aard van verschijnselen zoals ze werkelijk zijn (*yathā-bhūta*; *id.*).

Daarnaast verwijzen deze termen naar het proces van het overwinnen van onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*). Door middel van meditatie ziet men de opkomst en het verdwijnen van verschijnselen, evenals hun afhankelijkheid van oorzaken en voorwaarden (*paṭicca samuppāda*; *pratītyasamutpāda*).

Zo wordt de illusie van een permanent, onafhankelijk zelf doorbroken.

Iemand die 'weet' en 'ziet', heeft een transformatie ondergaan en ervaart de werkelijkheid met een helderheid die is vrijgemaakt van gehechtheid en misleiding.

Zo wijzen 'weten' (*jānāmi; id.*) en 'zien' (*passāmi; paśyāmi*) naar een staat van ontwaken, waarin de werkelijkheid in haar zuiverste vorm ervaren wordt, vrij van mentale vervormingen en concepten.



Over wrok, vergeving en innerlijke bevrijding

Soms worden woorden groter dan hun betekenis. 'Vergeven', bijvoorbeeld. Alsof het een deugd zou zijn die we moeten beoefenen, een gebaar van goedheid dat iets rechtzet. Maar wie zich verdiept in wat de Boeddha niet zei, wie aandachtig wordt voor het zwijgen waarmee hij bepaalde vragen onbeantwoord liet, herkent daarin iets wezenlijks. Het is geen ontwijking, geen geheimhouding, maar een stille uitnodiging om los te laten wat de geest verwacht en vertroebelt—een invitatie om niet te grijpen naar oordelen of concepten, maar te rusten in helder gewaar zijn.

Wanneer het oog niet meer zoekt naar schuld en het denken geen brandstof meer vindt om zich te voeden aan oude verhalen, ontstaat er iets eenvoudigs: ruimte.

Niet de ruimte van vergeefse inspanningen, maar de openheid waarin niets meer hersteld hoeft te worden. Want zodra we doorzien dat wraak, pijn en een gekwetst zelfbeeld enkel ontstaan uit onwetendheid en gehechtheid, valt er niets meer te herstellen—slechts iets los te laten.

Boosheid heeft zelden te maken met wat zich voordoet in het heden. Ze haalt haar kracht uit het verleden, uit herinnering, uit verwachting, uit een geconditioneerd zelfbeeld. En vaak ook uit misbegrepen eigenbelang. Wie zich gekrenkt voelt, zoekt houvast. En soms is dat houvast een ander die men de schuld kan geven.

Wanneer boosheid zich in stilte ophoopt, zoekt ze een uitweg, een uitlaatklep. Ze sluipt in de stem, in de blik, in de zinnen die ogenschijnlijk terloops uitgesproken worden. Wat begint als innerlijke pijn wordt achterklap, hei-

melijk venijn, het valse genot van iemand te raken waar het zeer doet. Het hart dat zichzelf niet begrijpt, maakt de ander tot spiegel. Zo ontstaat het spreken dat scheidt, woorden die splijten, het opzettelijk kwetsen, vermomd als rechtvaardiging. Vaak is boosheid slechts een masker voor onverwerkt verdriet—een secundaire emotie die ontstaat wanneer de onderliggende pijn niet erkend werd, niet mocht getoond of gevoeld worden, of geen weg vond naar integratie.

In de stilte van aandacht wordt zichtbaar hoe dat hele proces een eigen dynamiek heeft: het oproepen van verontwaardiging om het eigen onbehagen te maskeren, het aanwakken van morele boosheid om niet te hoeven voelen dat men met zichzelf niet in het reine is.

De Boeddha spreekt in de *sutta*'s niet over vergeving in termen die wij gewend zijn. Hij toont de wortels van onvrede (*dukkha*; *duḥkha*), en de weg naar hun vernietiging (*nirodha*; *id.*). Hij wijst niet naar de ander, maar naar het hart waarin die ander verschijnt. Wanneer haat en afkeer geen grond meer vinden om in te wortelen, wordt duidelijk dat er niets meer te vergeven valt. Niet omdat er niets gebeurd is, maar omdat het inzicht rijpt dat niemand meer geketend is en vasthoudt aan het onverteerd verleden dan de hater zelf.

Zo wordt vergeving geen daad, maar een ontwaken. Geen rechtzetting, maar een loslaten. Geen gebaar naar de ander, maar een bevrijding van binnenuit. Er wordt niets vergeten, en toch niets meer vastgehouden. Wat blijft is helderheid. Wat wegvalt is wrok.

Deze helderheid, dit inzicht, bevat geen oordeel. Alleen het stille besef dat het hart vrij is wanneer het zich niet langer vereenzelvigd met wat het ooit verwondde.

Wie haat zaait—is gewond. Wat zich als hardheid toont, heeft pijn als wortel. De ander die kwetst, verdacht maakt of verdeelt, is niet per se kwaadaardig—misschien slechts verloren in een kluwen van onbegrip en oude wonden. Mededogen betekent niet dat we het gedrag goedkeuren, maar dat we het diepere lijden erachter leren herkennen. Het is geen zwakte, maar het stille vermogen om te kijken met een onbevangen hart.

Zoals de Boeddha onderrichtte:

• *Haat wordt nooit door haat gestild. Haat wordt gestild door liefde; dat is een tijdloze waarheid.* • (Dhammapada, Gatha 5)

Dit inzicht maakt van vergeving geen nobele daad, maar een vanzelfsprekend gevolg van zien hoe de dingen werkelijk zijn (*yathābhūta-ñāṇadassana*; *yathābhūta-jñāna-darśana*). Waar geen haat meer gevoed wordt, sterft het verlangen om te vergelden vanzelf. Wat overblijft, is geen oordeel, maar mededogen—stil en helder als een kalme vijver waarin de storm zijn spiegel niet meer vindt.

Mettā kan niet beoefend worden vanuit een hart dat door haat verteerd wordt. Dan wordt liefdevolle vriendelijkheid een schertsvertoning, een vriendelijk masker over een onverwerkte open wonde. In de *Visuddhimagga* waarschuwt Buddhaghosa dan ook: zolang de geest bezwaard is met wrok, kan er geen sprake zijn van authentieke liefdevolle vriendelijkheid. Pas wanneer haat werkelijk doorzien en losgelaten is, stroomt *mettā* vrij—niet als een wilshandeling, maar als het natuurlijke gevolg van een bevrijd hart.



Alles wat geconditioneerd is, is afhankelijk ontstaan

Er is niets dat opkomt zonder voorwaarden. Niets wat zonder steun blijft. Niets wat verdwijnt zonder oorzaak. Wat wij ‘wereld’ noemen, ‘ik’, ‘leven’, is een web van wederzijdse beïnvloeding, een stroom van gebeurtenissen die geen beginpunt en geen bezitter kent.

In deze stroom verschijnt wat we waarnemen als ‘ding’ slechts voor even: geboren uit omstandigheden, gedragen door oorzaken, en weer verdwijnend zodra de condities een einde nemen.

De Boeddha zei:

• *Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbam taṃ nirodhadhammaṃ — Wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.* ♪

En in datzelfde perspectief sprak hij:

• *Yaṃ paṭiccasamuppannaṃ taṃ saṅkhatam — Wat afhankelijk ontstaan is, is geconditioneerd.* ♪

Wanneer het oog een vorm opmerkt, ontstaat zien. Niet omdat daar een blijvend ‘ik’ zou zijn dat ziet, maar omdat de voorwaarden rijp zijn voor het verschijnen van dit proces. Hetzelfde geldt voor gevoel, voor denken, voor elke handeling en ervaring. Geen enkel fenomeen staat op zichzelf. Alles is met alles verweven; alles is afhankelijk van elkaar.

Zoals dauw op een blad verschijnt bij de juiste vochtigheid en temperatuur, en verdwijnt bij de eerste zonnestraal, zo verschijnt ook deze ervaring slechts als het re-

sultaat van ontelbare samenkomende factoren—en lost weer op zodra die voorwaarden uiteenvallen.

In deze openheid, waar niets vast is, ontstaat ruimte voor inzicht. Afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītyasamutpāda*) is geen vast stramien, geen opeenvolging van oorzaken met een duidelijk begin en einde. Het wijst op een verfijnd samenspel van voorwaarden, waarin verschijnselen elkaar wederzijds tot verschijnen brengen—zonder vaste oorsprong, zonder vaste grond. Het is een subtiel aanwijzen: dat *dukkha* (*duḥkha*) ontstaat wanneer onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*) aanwezig is, en dat bevrijding mogelijk is waar inzicht ontstaat.

Het is ook eenvoudiger dan dat: het wijst naar de vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*) van alles wat ontstaat—en dus ook van lijden, van begeerte, van het gevoel een afgescheiden zelf te zijn.

Anders gezegd: wat verschijnt, is als een echo zonder oorsprong. Zonder kern, zonder vaste vorm, slechts klanken gedragen door specifieke, toevallige omstandigheden. Geen enkel moment is herhaalbaar, geen ademhaling dezelfde als de vorige.

Zo nodigt inzicht in afhankelijk ontstaan niet uit tot analyse, maar tot overgave. Niet tot bezit, maar tot loslaten (*vossagga*; *visarga*).

Alles wat verschijnt, verdwijnt. Alles wat geconditioneerd is, is fragiel, efemeer zoals de maan weerspiegeld wordt in een waterplas. Hoe helderder het water, hoe zuiverder het beeld—maar het is slechts een reflectie.

Toch is dit geen reden tot wanhoop. Integendeel. De waarheid van afhankelijk ontstaan is als een zachte re-

gen die het stof van het denken wegspoelt. Het doorzien dat niets op zichzelf staat, maakt loslaten vanzelfsprekend.

Juist omdat niets zichzelf draagt, niets zichzelf bezit, niets op zichzelf bestaat, bestaat de mogelijkheid om los te laten. Niet door iets te *doen*, maar door te zien.

Wanneer de stroom van conditioneringen niet langer als 'ik' opgeëist wordt, wanneer het spel van oorzaken en gevolgen helder herkend wordt, opent zich een ruimte die aan geen voorwaarden onderhevig is. ³⁹ Dat wat niet geconditioneerd is, kan niet vergaan. Het kent geen ontstaan, geen verdwijnen. Geen naam. Het is Ongeboren (*ajāta; id.*).

In dat Ongeborene ontvouwt zich bevrijding (*nibbāna; nirvāṇa*)—in het uitdoven (*sitibhāva; śītibhāva*). Zoals een vlam uitdooft wanneer de olie op is, zo ontvouwt zich onwankelbaar geluk (*acalaṃ sukhaṃ*).

Daar eindigt het spoor van geboorte. Daar stopt het lijden.

*
**

Zoals steeds ontving ik verschillende reacties op dit bericht. Enkele hiervan vind ik een bijzondere vermelding waard.

“ Heeft—de nood aan—(her)geboorte een (geconditioneerd) bewustzijn nodig dat het bestaan/niet-bestaan van de dingen benoemt door het 'ene' van het 'andere' te onderscheiden/uit te sluiten; en zo een relatieve werkelijkheid creëert door discriminatie en bevestiging binnen een dynamiek van een 'zijn' versus een 'niet-zijn', ofwel

nihilisme versus eternalisme (zoals Nagarjuna dat in de stanza's stelde)?

Kan, eens hiervan bewust door een heldere ongeconditioneerde observatie, de geest dit 'geboren worden'—ofwel de vorm—gebruiken als een middel om te navigeren in het vormloze—ofwel de leegte? (Hartsoetra: leegte is vorm, vorm is leegte).

Met andere woorden: is het geen natuurlijke 'gave' van het bewustzijn het 'zijn' en 'niet-zijn' (van de dingen) te laten geboren worden? Trekt de geest van nature, zoals een harmonica dat doet, niet automatisch 'samen'?

Is het 'lijden' (saṃsāra; id.) dan niet dit samentrekken voor absoluut waar aanschouwen? Is de 'verlossing/bevrijding' ervan dit samentrekken helder zien als een discriminerende kwaliteit van de geest? De geest die, tijdens dit helder zien, als het ware doorzichtig is en realiseert dat de objecten, die geboren worden uit dit samentrekken, zijn zoals een illusie/een metafysische tangconstructie waarbinnen verschillende 'stand van zaken' aan elkaar geregen worden tot één object.

Dat een object geboren wordt omdat (1) de geest van nature kan discrimineren/(iets schijnbaar) uitlichten als op zichzelf bestaand en (2) verschillende 'standen van zaken' (van dit object) samen kan trekken tot één schijnbaar onveranderlijk geheel, en dit tegen de achtergrond van al het andere (Hartsoetra: vorm is leegte, leegte is vorm). ”

Mijn antwoord hierop luidt als volgt:

Beste *kalyāṇamitta*, er is niets dat verschijnt zonder voorwaarden. Niets wat blijft zonder steun. Niets wat verdwijnt zonder oorzaak. Wat wij 'wereld' noemen, 'ik',

'leven', is een web van wederzijdse beïnvloeding, een stroom van gebeurtenissen zonder beginpunt, zonder bezitter. Wat verschijnt, verschijnt slechts voor even: geboren uit omstandigheden, gedragen door oorzaken, en verdwijnend zodra de condities uiteenvallen. Geen enkel fenomeen staat op zichzelf. Alles is met alles verweven. Zoals dauw op een blad verschijnt bij de juiste vochtigheid en verdwijnt bij de eerste zonnestraal, zo verschijnt ook deze ervaring slechts als het resultaat van samenkomende factoren—en lost weer op zodra die uiteenvallen.

Afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītyasamutpāda*) is geen theorie over werkelijkheid, maar een uitnodiging tot inzicht. Het wijst op een subtiel samenspel van voorwaarden, waarin verschijnselen elkaar wederzijds tot ontstaan, tot 'worden' (*bhava*; *id.*) brengen. Inzicht ontstaat wanneer men hechting loslaat, en loslaten gebeurt waar inzicht oprijst.

De Boeddha heeft zich nooit uitgesproken over metafysische bedenkingen. Niet omdat hij het antwoord niet kende, maar omdat geen enkel antwoord—hoe savant ook verwoord—niet tot bevrijding leidt.

De *Dhamma* is geen speelveld voor intellectuele spitsvondigheden. Ze is eenvoudig, direct, en alleen van tel wanneer ze tot de uitdoving van *dukkha* leidt. De tijd die ons in dit bestaan toegemeten is, is te kostbaar om de leer ingewikkelder te maken dan ze is.

Wat niet bijdraagt tot bevrijding, is ballast. Wat ons bindt aan speculatie, is geen inzichtspad. Wat werkelijk telt, is het onmiddellijk gewaar zijn van wat verschijnt—zonder grijpen, zonder verwerpen. Het gaat niet over denken, verklaren, maar over helder zien.

De reactie van Veerle F. op mijn artikel geeft deze gedachte mooi weer:

“ Wat verschijnt, verschijnt door oorzaken en condities. Wat verdwijnt, verdwijnt als die condities uiteenvallen. Niets is van mij, niets is mij, niets is mijn zelf. In het zien van ontstaan en vergaan ontwaakt rust—zonder grijpen, zonder angst. ”

Wat rest, is stilte. Geen stilte als afwezigheid van woorden, maar als de vanzelfsprekende helderheid van een geest die niets hoeft vast te houden om volledig aanwezig te zijn.



Yathābhūta-ñāṇadassana

De Boeddha zei:

• *Mijn pad is de middenweg—er is geen begin, er is geen einde. Wij zijn altijd in het midden, groeien eeuwig, ontspruiten, bloeien, vinden nieuwe ruimte.* •

De Boeddha heeft nooit beweerd dat zijn ontwaken een moment was waarin allerlei goddelijke mysteriën aan hem geopenbaard werden.

Ontwaken is wakker worden. Observeren hoe de werkelijkheid wérkelijk is. Én deze werkelijkheid gelijkmoedig aanvaarden.

Yathā bhūta ñāṇa dassana. Niets méér. Maar vooral niets minder.

Ontwaken is het loslaten van onze hechting (*upādāna; id.*) waardoor we ons kunnen begeven in de flow, in het proces. Het is het loslaten van de identificatie met óns 'verhaal'; met óns individueel persoonlijk 'drama'.

Het is het 'ontzielen' van de componenten (*khandha's; skandhā's*) die het 'ik' vormen—dit raamwerk van onwetendheid, verlangen en afkeer. Het is het wegpellen van het valse, begoochelende 'zelf'-gevoel.

Verlichting resulteert in onze bereidheid om de confrontatie met onze vergankelijkheid aan te gaan. En de hierop volgende acceptatie ervan. Het is de transformatie van dogmatisch geloof (dat we eeuwig bestaan) naar resoluut niet-weten.



VOETNOTEN

¹ 'Sapere aude' (L.): letterlijk: 'Durf te weten'. 'Heb de moed om te denken'. De uitdrukking moedigt mensen aan om onafhankelijk te denken, hun verstand te gebruiken en kritisch na te denken over zaken in plaats van klakkeloos dogma's of autoriteiten te volgen.

'Sapere aude' benadrukt het belang van individuele vrijheid, rationeel denken en het vermogen om de wereld te begrijpen zonder blinde gehoorzaamheid aan traditie, religieuze doctrines, heersende machten of structuren. Het is een ode aan intellectuele nieuwsgierigheid; aan onafhankelijk denken en aan het streven naar kennis en waarheid.

² 'Patisothagami': tegen de stroom ingaan. Dit zijn personen met een niet-dogmatische instelling. Met een tegendraadse en eigenwijze ingesteldheid. Mensen met een vrijheidscheppende, niets aannemende, alles zelf aftoetsende en onderzoekende houding.

Het zijn vrijdenkers. Libertairen. Een uiterst aparte, zeldzame categorie mensen. Maar het voelt zo goed om zulke mensen te ontmoeten en in hun gezelschap te vertoeven. Het antoniem van 'patisothagami' is 'anusothagami': zij die meegaan met de stroom; zij die zich laten meedrijven. Meelopers. Conformisten. Mensen die de huik naar de wind hangen.

³ Kāyena (P. & Skt.) betekent letterlijk 'met het lichaam' of 'door het lichaam'. In de Pāli-canon duidt het vaak op een directe, ervaringsgerichte realisatie, bijvoorbeeld in de uitdrukking 'kāyena phusitvā—door het lichaam geraakt' of 'lichamelijk doorleefd'. Het wijst op een niet-theoretisch weten, een bevinding die zich voltrekt in het lichaam zelf—waar inzicht niet gedacht, maar rechtstreeks ervaren wordt.

⁴ Het concept van 'bevrijding' is de essentie van de leringen van de Boeddha, zoals weerspiegeld in de Vier Edele Waarheden en het Edele Achtvoudige Pad.

⁵ 'Attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā': leder is zijn eigen beschermer (toevlucht), welke andere beschermer (toevlucht) zou er immers zijn? Deze uitspraak uit de Dhammapada benadrukt het belang van zelfredzaamheid en het nemen van verantwoordelijkheid voor het eigen welzijn.

De Boeddha wijst erop dat het individu uiteindelijk verantwoordelijk is voor zijn/haar eigen lot en geluk, en dat het pad naar bevrijding en innerlijke vrede begint met zelfinzicht en zelfdiscipline.

⁶ Een 'samaṇa' verwijst naar een beoefenaar van het boeddhisme, zowel monniken als nonnen. Maar het begrip wordt ook gebruikt om een spirituele zoeker of beoefenaar aan te duiden, zelfs als die persoon geen monastieke levensstijl volgt.

Het concept van 'samana' benadrukt het streven naar spirituele ontwikkeling, zelfbeheersing en het volgen van het Edele Achtvoudige Pad zoals onderwezen door de Boeddha. Samaṇa's streven naar het overwinnen van dukkha en het bereiken van verlichting door middel van meditatie, ethisch gedrag en een toegewijde levensstijl.

Het concept van 'samaṇa' is nauw verbonden met het leven van de historische Boeddha, Siddhattha Gautama, voorafgaand aan zijn Ontwaken. Voordat hij de Boeddha werd, was Siddhattha zelf een samaṇa. Hij verliet zijn leven als prins om het pad van ascese en meditatie te volgen, zoekend naar de diepste waarheid over de aard van het bestaan.

Het pad van de 'samaṇa' omvat praktijken zoals meditatie, contemplatie, het volgen van ethische voorschriften, en het ontwikkelen van wijsheid om de oorzaken van lijden te begrijpen en uiteindelijk bevrijding te bereiken.

Samaṇa's spelen een cruciale rol in het behoud en de verspreiding van de boeddhistische leer, en hun levenswijze dient als inspiratiebron voor anderen die het boeddhistische pad willen volgen.

⁷ 'Karuṇā' (P. & Skt.) → mededogen. Het meeleven met het lijden van anderen, gepaard met de wens om dat lijden te verlichten.

⁸ 'Paññā' → wijsheid. Het juiste inzicht in de werkelijkheid, zoals die wérkelijk is, vrij van illusie en zelfbedrog. Yathā-bhūta.

⁹ 'Santi' (P); 'śānti' (Skt.) → innerlijke vrede. Een diepe kalmte en stilte van geest, vrij van innerlijke strijd.

¹⁰ 'Vimutti' (P); 'vimukti' (Skt.) → bevrijding. Spirituele vrijheid, het loslaten van alle gehechtheid en lijden.

¹¹ 'Passaddhi' (P); 'praśrabdhi' (Skt.) → innerlijke verstillings. Een kalme, stille helderheid van lichaam en geest die bevorderlijk is voor inzicht. 'Passaddhi' is een kernbegrip in de boeddhistische trainingsleer (bojjhaṅga – de zeven factoren van verlichting) en verwijst naar de diepe, stille kalmte die ontstaat uit aandachtige aanwezigheid. Het is subtieler dan louter 'rust' en gericht op de verfijnde kwaliteit van een verstilde geest.

¹² 'Sati' (P); 'smṛti' (Skt.) → aandacht. Helder, niet-oordelend gewaar zijn van het NU- moment.

¹³ 'Upekkhā' (P); 'upekṣā' (Skt.) → gelijkmoedigheid. Innerlijke harmonie en onbevooroordeeldheid, vrij van gehechtheid of afkeer.

¹⁴ 'Mettā' (P); 'maitrī' (Skt.) → liefdevolle vriendelijkheid. Een onvoorwaardelijke, open vriendelijkheid die zich op iedereen richt, zonder voorbehoud.

¹⁵ 'Acalaṃ sukhāṃ' → letterlijk: 'onwankelbaar geluk'. Het verwijst naar het diepe, onverstoorbare geluk dat voortkomt uit bevrijding en innerlijke vrede. Het begrip komt voor in de Itivuttaka.

¹⁶ 'Woordeloze verbondenheid van alles met alles' verwijst naar de directe, niet-conceptuele ervaring van onderlinge verbondenheid. Deze ontvouwt zich vanuit aandacht (sati; smṛti) en wijsheid (paññā; prajñā), en gaat gepaard met het inzicht in niet-zelf (anattā; anātman) —het besef dat er geen afgescheiden, blijvend 'zelf' is. Wat overblijft is openheid, helderheid en een stille verbondenheid, vrij van woorden of begrenzing.

¹⁷ 'Sacca' (P); 'satya' (Skt.) → waarheid. Wat werkelijk is en niet anders kan zijn: wat in het verleden was, in het heden is, en in de toekomst zal zijn. Dit verwijst naar sacca-dhamma—tijdloze waarheid: 'Of de Tathāgata verschijnt of niet, deze wetmatigheid blijft...' Sacca verwijst naar de Vier Edele Waarheden (cattāri ariya saccāni; catvāri ārya satyāni), maar ook naar waarheid als ervarings-werkelijkheid, onafhankelijk van geloof, autoriteit of erkenning.

¹⁸ 'Khaṇika anicca' (P); 'kṣaṇika anitya' (Skt.) verwijst naar de realisatie dat alle verschijnselen niet slechts in de tijd vergankelijk zijn, maar ook in elk afzonderlijk moment veranderen. Deze momentane vergankelijkheid vormt een kernaspect van inzichtmeditatie, waarin de beoefenaar niet enkel het begin en einde van een ervaring doorziet, maar ook het voortdurend uiteenvallen van wat lijkt te bestaan. Wat verschijnt, vergaat ogenblikkelijk—zonder blijvend midden. Dit inzicht is essentieel op het pad naar bevrijding.

Dit inzicht wordt op een directe manier ervaren tijdens udayabbaya-ñāṇa, het zesde vipassanā-inzicht. In deze fase ziet de yogi met verfijnde helderheid dat er geen blijvendheid schuilt in wat verschijnt: alles breekt onmiddellijk weer af, zelfs binnen een enkel ogenblik. Dit doorzien vormt de sleutel tot het verdiepen van inzicht in de vergankelijkheid, en bereidt het bewustzijn voor op het loslaten van gehechtheid.

De directe ervaring van momentane vergankelijkheid in udayabbaya-ñāṇa vormt het keerpunt naar diepere inzichten zoals het inzicht in ontbinding (bhaṅga-ñāṇa), waarin het uiteenvallen van verschijnselen zó prominent wordt dat het ontstaan nauwelijks nog waargenomen wordt, en het inzicht in het angstwekkende (bhaya-ñāṇa), waarin de yogi de onbetrouwbaarheid en kwetsbaarheid van alle fenomenen realiseert.

¹⁹ In woorden als 'vanzelf' en 'vanzelfsprekend' zit het idee van een 'zelf' subtiel verrat—alsof er iets van een 'zelf' uitgaat of door een 'zelf' bevestigd wordt. Dit toont hoe diep het geloof in een 'ik' doorwerkt, ook in de structuur van taal. Deze voetnoot vormt dan ook een contemplatieve uitnodiging om waakzaam te zijn voor subtiel vormen van atta-saññā—de perceptie van een zelf—in taal en denken.

²⁰ 'Paccanubhoti' (P); 'pratibudhyate' (Skt.) betekent: 'direct, intiem ervaren'—zonder bemiddeling van gedachten of theorie. Het is de directe, niet-conceptuele ervaring van verschijnselen zoals ze zijn (yathā-bhūta-ñāṇadassana; yathābhūta-jñānadarśana).

'Paccanubhoti'/'Pratibudhyate' wijst op het plotse ontwaken tot wat is—een helder doorzien van de werkelijkheid. Beide termen verwijzen naar het essentiële vermogen van de geest om de waarheid rechtstreeks te kennen—niet via geloof, maar via inzicht.

²¹ De term 'atheïstisch' wordt vaak opgevat als een actieve ontkenning van het bestaan van een god of goden. Het boeddhisme neemt echter geen positie in over metafysische beweringen die geen directe relevantie hebben voor bevrijding.

²² 'Niet-theïstisch' verwijst hier naar het feit dat het pad van de Boeddha niet gebaseerd is op geloof in een scheppend of persoonlijk goddelijk wezen, maar op directe ervaring en inzicht. Het boeddhisme stelt zich dus niet op als een leer die theologische uitspraken bevestigt of ontkent, maar richt zich op datgene wat bevrijding uit dukkha (duḥkha) daadwerkelijk mogelijk maakt.

²³ 'Attavāda' (P.); 'ātmavāda' (Skt.): de opvatting dat er een werkelijk bestaand, blijvend 'zelf' is. In het boeddhisme wordt dit als een fundamentele vergissing beschouwd—een van de oorzaken van lijden (dukkha; duḥkha), en een visie die door inzicht in niet-zelf (anattā; anātman) overstegen wordt.

²⁴ 'Chandarāga' (P. & Skt.) is een samenstelling van chanda—verlangen, wens, intentie—en rāga—hartstocht, affectieve gehechtheid.

Hoewel het begrip 'chanda' op zich moreel neutraal is en zelfs heilzaam kan zijn (bijvoorbeeld als motivatie tot inzicht), wordt het in combinatie met 'rāga' gekleurd door gehechtheid en egocentrisme.

'Chandarāga' verwijst zo naar een verlangen dat niet langer vrij is, maar samenklit tot zelfzucht, projectie en vastklampen. Het is precies dit verlangen dat in de teksten wordt aangewezen als bron van verwarring: subtiel, aantrekkelijk, maar misleidend—en daarom een hindernis op het bevrijdingspad.

²⁵ 'Asmimāna' (P & Skt.) is een samenstelling van asmi ('ik ben') en māna ('waan', 'trots' of 'vermeende identiteit').

Het verwijst naar de diepgewortelde en vaak subtiële existentiële indruk dat er een 'ik' bestaat—niet noodzakelijk als concept of gedachte, maar als een innerlijk gevoel van 'aanwezig zijn als iemand'.

Het is deze subtiële zelfillusie die pas op de hoogste niveaus van bevrijdend inzicht volledig verdwijnt. Niet zozeer de gedachte 'ik ben dit of dat', maar het eenvoudige, nauwelijks gearticuleerde gevoel: 'ik ben'.

²⁶ 'Acalam sukham' betekent letterlijk 'onwankelbaar geluk' of 'stabile vrede'. In de Pāli canon verwijst het naar de bevrijde toestand van nibbāna/nirvāṇa, vrij van verandering, verstoring en gehechtheid. Hoewel de uitdrukking niet letterlijk 'ruimte' betekent, drukt ze in deze context de innerlijke openheid en onverstoorbare rust uit waarin verschijnselen verschijnen en verdwijnen zonder gehechtheid. Deze metafoor verwijst naar de ongeconditioneerde vrijheid waarin niets meer vastgehouden hoeft te worden.

²⁷ 'Saṅkhata' (P.); 'saṃskṛta' (Skt.) betekent 'geconditioneerd', of 'samengesteld': het verwijst naar alles wat ontstaat door oorzaken (hetu; id.) en voorwaarden (paccaya; pratyaya)—alle lichamelijke en mentale verschijnselen die opkomen en vergaan. Alles wat afhankelijk is van oorzaken en voorwaarden, draagt het kenmerk van vergankelijkheid (anicca; anitya), lijden (dukkha; duḥkha) en oncontroleerbaarheid (anattā; anātman) in zich. Asaṅkhata, het ongeconditioneerde, daarentegen is ongeboren, ongeschapen en vrij van verval. Het wijst naar nibbāna/nirvāṇa: geen toestand of entiteit, maar de uitdoving van gehechtheid, dorst en 'worden'. Omdat het niet afhankelijk is van oorzaken en voorwaarden, is het vrij van vergankelijkheid en lijden. Het is de enige échte bevrijding uit de cyclus van ontstaan en vergaan (saṃsāra; id.).

²⁸ 'Atta-saññā' (Pāli) of 'ātma-saṃjñā' (Sanskriet) verwijst naar de perceptie of overtuiging dat er een blijvend, zelfstandig 'zelf' bestaat. Deze illusoire notie vormt de basis van identificatie en wordt in de boeddhistische leer beschouwd als een fundamentele vorm van onwetendheid (avijjā; avidyā).

²⁹ De uitdrukking 'het einde van de tweede pijl' verwijst naar de metafoor die de Boeddha gebruikte in de Sallatha Sutta, Saṃyutta Nikāya 36.6, om het verschil uit te leggen tussen het onvermijdelijke fysieke lijden en het toegevoegde mentale lijden dat voortkomt uit onze reactie daarop.

De eerste pijl is het onvermijdelijke ongemak dat bij het menselijk bestaan hoort—pijn, ziekte, veroudering, verlies.

De tweede pijl is ons mentale verzet en onze verkramping tegenover die pijn: boosheid, angst, verzet, zelfmedelijden, het verlangen dat het anders zou zijn. Deze tweede pijl is géén noodzaak—hij wordt voortgebracht door onwetendheid (avijjā; avidyā), gehechtheid (upādāna; id.), en verzet (paṭigha; pratigha).

³⁰ 'Horror vacui' (L.): vertaling voor 'angst voor leegte'. Hier verwijst het niet naar een esthetisch of kunsthistorisch begrip, maar naar de existentiële vrees die opkomt wanneer de illusie van een vast, centraal zelf wordt doorzien. In boeddhistische zin is het de weerstand tegen het inzicht in anattā (anātman), het besef dat er geen blijvende kern is die bezit, bestuurt of bestaat los van de stroom van verschijnselen.

³¹ De geest bezit de neiging om in het veranderlijke een blijvende kern te veronderstellen, terwijl het in werkelijkheid slechts een spel van verschijnselen is.

³² 'Vipallāsa' (P.); 'viparyāsa' (Skt.): 'verdraaiing' of 'verkeerd zien'. Het is het zien van het vergankelijke als blijvend, het onbevredigende als bevredigend, het niet-zelf als een zelf, en het onaantrekkelijke als aantrekkelijk. Door meditatie-beoefening wordt duidelijk hoe deze illusies subtiel in waarneming en denken vervlochten zijn, als een sluier die de werkelijkheid hult in projectie.

³³ 'Adhiṭṭhāna-manasikāra' (P.); 'adhiṣṭhāna-manasikāra' (Skt.): 'vastberaden aandacht' of 'intentionele gerichtheid van de geest'. Het is de stille, standvastige beslissing van het hart om zich steeds opnieuw te richten op het goede. In deze context gaat het om het bewust en onvermoeibaar cultiveren van een houding van grenzeloze welwillendheid, gedragen door wijsheid en ethische zuiverheid.

³⁴ 'Anoka' (P.); 'anokas' (Skt.) betekent letterlijk 'thuisloos' of 'zonder woning'. In de Pāli-canon wordt het vaak gebruikt als metafoor voor het achterlaten van het huiselijke leven (agāra; id.) om het ascetische, zwervende bestaan te omarmen. Het verwijst niet alleen naar het fysieke verlaten van een huis, maar vooral naar het loslaten van gehechtheid en gebondenheid aan wereldse structuren en zekerheden.

³⁵ 'Sītibhūto' (P.); 'sītibhūta' (Skt.): dit woord betekent 'gekoeld', 'koel geworden' in de betekenis van 'tot rust gekomen', 'uitgedoofd'—in een spirituele context verwijst dit naar 'kalmering', 'emancipatie' of 'bevrijding'.

³⁶ 'Citta-viveka' (P. & Skt.) betekent letterlijk 'afzondering van de geest' of 'mentale afzondering'. Het verwijst in de boeddhistische context naar het loskomen van mentale verstrooiing, verlangen en afkeer, zodat de geest stil, helder en vrij van hinderlijke gedachten wordt. 'Citta-viveka' wordt genoemd als essentiële voorwaarde voor diepe concentratie (samādhi; id.) en inzicht (vipassanā; vipaśyanā).

'Citta-viveka' is een van de drie vormen van afzondering (viveka) die in de Pāli-canon onderscheiden worden:

- Kāya-viveka—lichamelijke afzondering, het fysiek terugtrekken uit drukte en gezelschap.
- Citta-viveka—mentale afzondering, het bevrijden van de geest van storende mentale activiteit.
- Upadhi-viveka—ultieme afzondering, de bevrijding van alle gehechtheid. Een verwijzing naar nibbāna (nirvāṇa).

³⁷ 'Paccuppanna-dhamma' (P); 'pratyutpanna-dharma' (Skt.) betekent letterlijk 'het huidige verschijnsel' of 'de huidige werkelijkheid'. In de context van meditatie verwijst het naar datgene wat zich hier en nu aandient, los van verleden of toekomst, en zonder inmenging van conceptueel denken. In de Satipaṭṭhāna Sutta's wordt deze directe aanwezigheid verbonden met opmerkzaamheid en inzicht.

³⁸ 'Nippapañca' (P); 'nirprapañca' (Skt.) betekent letterlijk 'het einde van prapañca'—het uitdoven van alle conceptuele proliferatie, mentale uitdijingen en gehechtheid aan verbeeldingen van het zelf, de wereld of de toekomst. Het verwijst naar de stilte van de geest waarin geen nieuwe verhalen of interpretaties ontstaan.

³⁹ 'Een ruimte die aan geen voorwaarden onderhevig is', verwijst naar het Ongeconditioneerde (Asaṅkhata Dhamma), zonder metafysische lading of conceptualisering.

Dit boek is een bloemlezing van korte teksten over *Dhamma*—de Leer van de Boeddha—die dagelijks naar de leden van Ehipassiko, het Boeddhistisch Centrum van Antwerpen-Mechelen ©, worden toegestuurd.

Deze *Saṅgha* houdt niet van structuren. Evenmin van hokjes-denken. Structuren en sektarisme staan immers in schril contrast met wat de Boeddha voor ogen had.

Door deze teksten vrij en open ter beschikking te stellen, beoogt de samensteller van dit boek om de *Dhamma* dichter bij de beoefenaar en de belangstellende lezer te brengen. Door het opwekken van een observatie of een reflectie over de werkelijkheid zoals ze is, *wérkelijk* is. *Yathā-bhūta*.

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

Een citaat uit dit boek:

• *Wanneer de intentie zuiver is, wanneer men het essentiële als essentieel herkent—de Dhamma als pad, inzicht als richting, bevrijding als doel—dan stemt men zich af op de stroom van ontwaken. Dan wordt elk moment een gelegenheid tot helderheid, tot bevrijding, tot vrede.* •