

DHAMMA-ZAADJES

DEEL IX



Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Rob Dequeecker

DHAMMA-ZAADJES

DEEL IX

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA

—Inzichtmeditatie—

ATTHAKAVAGGA

—De Vrede van de Boeddha—

SATTA-VISUDDHI

—De Zeven Zuiveringen—

DHAMMA—

—Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid—

DHAMMAPADA

—Het Pad van Waarheid—

KHAGGAVISANA Sutta

PARAYANAVAGGA

—De Weg naar de Andere Oever—

WOORDEN VAN WIJSHEID

—De Dhammapada Zonder Exegese—

ITIVUTTAKA

—Zo is het Gezegd—

KHUDDAKAPATHA

—Korte Passages—

YATRA NAAR MAJJHIMADESA

—Een Pelgrimsreis naar het Middenland—

UDANA

—Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha—

SATIPATTHANA

—Het Pad naar Zelfrealisatie—

EKAYANO MAGGO

—De Directe Weg—

SOTAPATTIMAGGA

—Het Pad van de Stroombetreder—

ANICCA

—Sleutel tot Bevrijding—

DHAMMA-ZAADJES
—Deel I - II - III - IV - V - VI - VII - VIII—

JIJ BENT DE STROOM

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—

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

THE STILNESS OF THE JHĀNAS
—The Seeing that Liberates—

HET ONGEBORENE

Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden
op de site van de Yatha-Bhuta Academy
<https://yatha-bhuta.com>

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

DHAMMA-ZAADJES

DEEL IX

Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Rob Dequeecker

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/2026/Guy Eugène Dubois, uitgever
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, België
gdubois.dhammadbooks@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: 9789465387222 | NUR-Code: 718

• *De wijzen nemen geen opvattingen aan en raken niet verwickeld in twist. Zij hechten zich niet aan enige leerstelling. Wat gezien, gehoord of gedacht wordt, laten zij los. Zonder zich ergens aan vast te klampen, gaan zij verder. Zij kiezen geen partij in conflicten. Te midden van hen die opgewonden zijn, blijven zij kalm, vreedzaam en evenwichtig.* •

Mahāvīyūha Sutta (Snp 4.13)

INHOUD

INHOUD	11
VOORWOORD	15
INLEIDING	21
DHAMMA-ZAADJES	27
Laat je geest ruimte worden	27
Het eenvoudigste is vaak het meest gevorderde	29
Wat bevrijdt	31
Bevrijding is jouw eerste prioriteit	33
Laat alles los en zie wat zich ontvouwt	35
Stromen als een rivier	37
Zolang je in deze wereld bent, zal je lijden ervaren...	38
Aandacht op een ervaring is niet de ervaring zelf	40
De Poortloze Poort	42
Hersenspinsels	45
De stille opening	46
Afzondering	47
Een expliciete vraag verdient een duidelijk antwoord	48
Over structuren, organisaties, tradities	49
De Boeddha over wijsheid en bewustzijn	51
De Boeddha over 'werkelijkheid'	55
Elk einde is een nieuw begin	57
Over Reïncarnatie	59
Het vertalen van de Pāli-canon	61
Over kennis en wijsheid	65
Terugkeren naar het Ongeborene	68
Tussen zo-heid en worden	70

Meditatietechnieken	73
De bevrijde geest	75
Perceptie	76
De Oceaan—een poging tot verduidelijking	78
Vreugde in de beoefening	81
Parinibbāna — het stille uitdoven	83
Inzicht—het zien van de ware aard der dingen	85
Het ontvouwen van inzicht	88
Steeds opnieuw loslaten	91
Wat gebouwd is op onwetendheid, houdt geen stand	93
Nibbāna—het wegvallen van verschijnen	95
Het verlangen zien, zonder erin te verdwijnen	97
Spontaan bewust zijn	99
Verlangen en bevrijding vormen een contradictie	101
Een Boeddha in wording	104
Ontwaken (bodhi)	106
Bevrijding en uitdoving	107
Het vlot en de Andere Oever	109
Ieder is zijn eigen beschermer	111
Beschouw gedachten louter als gedachten	113
Het bestaan wordt niet gedragen door een 'zelf'	115
Dhamma en Vrij Onderzoek	117
De stroom die alles draagt...	119
Waar het denken zwijgt	121
Stroombetreding door het zien van de levensstroom	124
Alles stroomt, niets blijft	127
Vorbij het symbool	129
Het rijpen van bodhi	130
Vertrouw je hart toe aan de stroom van verandering	133

Kwaadheid, haat, boosheid, vijandigheid...	134
Onwetendheid in boeddhistisch perspectief	136
Er is geen god nodig om te ontwaken	139
De taal van het onzegbare	141
Direct zien	142
Tilakkhaṇa: de drie kenmerken van het bestaan	145
'Zien' versus 'Direct zien'	147
Sati + upekkhā = vipassanā	149
Jetavana	151
Waarheid is geen conclusie	154
Het NU is de enige plaats	156
Wat de Boeddha zag	158
Dhamma spreekt niet door argumentatie	160
Wat de Boeddha niet onderwees	162
De stilte die weigert mee te doen	164
Niets is zeker	166
Steeds opnieuw geboren worden op het pad	168
Zelfs inzicht is geen bezit	170
Waar boosheid oplost	172
Benoemen is herkennen	174
Gelukkig Voortbestaan - De wijsheid van een blad	176
De lakmoesproef	179
Leegte is geen ontkenning	180
De stilte voorbij zekerheid	182
Vergeving rijpt in stilte	184
Waar stilte spreekt, ontvouwt zich het Ongeborene	186
Leef in het heden. In dít moment. In élk moment	188
Onwetendheid: pijn en ellende	190
Vorbij vorm: levende Dhamma	191

Ontwaken wanneer onwetendheid wegvalt	194
De dans van leegte	196
Het Pad dat geen god vereist	198
Ontwikkel vriendelijkheid naar jezelf	201
Een meditatie over anicca en het Ongeborene	203
De dans van vormen rondom stilte	205
Van haat naar helderheid	206
De verwoording van de ontwaakte staat	207
Weinigen zien, velen gaan voorbij—de uitnodiging blijft	209
Nibbāna — de tijdloze rust	212
Over de zelfloosheid van het 'ik'	214
Leegte en Bewustzijn: twee woorden, twee werelden	217
Dāna—de stilte van het geven	220
Over 'direct ervaren'...	222
Mettā bhāvanā	225
VOETNOTEN	229

VOORWOORD

Het Ego en de Bevrijding ervan

Wie ben ik vandaag nog?

Die oude ‘ik’ is er duidelijk niet meer. De bodymind heeft zich daarvan losgemaakt.

In boeddhistische kringen wordt vaak gesproken over de zogenaamde ego-dood. Velen richten hun oefening daarop. Toch is voorzichtigheid hier op zijn plaats. Het ego hoeft niet te verdwijnen. Wat wezenlijker is, en tegelijk moeilijker, is het doorzien en begrijpen van het ego-mechanisme.

Wanneer dit inzicht zich ontwikkelt, verliest het dominante master-ego zijn greep. Dat markeert een eerste vorm van bevrijding. Zodra die verstikkende controle wegvalt, ontstaat ruimte.

Om in de maatschappij te functioneren blijft een zekere vorm van sociaal ego nuttig. En in situaties van gevaar —ziekte, een ongeval of andere calamiteiten— is het strijder-ego zelfs noodzakelijk. Het is de strijder die je beschermt en ondersteunt wanneer het nodig is.

Het probleem ontstaat wanneer dit strijder-ego de permanente leiding opeist. Dat is meestal het geval. Hierdoor blijven velen gevangen in psychologische spanningen en blind voor diepere lagen van de werkelijkheid.

Toch is bevrijding mogelijk.

Inzicht in *Anatta*—het niet-zelf—vormt hierbij een essentieel fundament. Na een lange periode van reflectie, stu-

die en meditatie stortte de ego-constructie op een bepaald en onverwacht moment plots in. Er volgde een lachbui. Een diep besef diende zich aan: verlost zijn van illusies en bevrijd van innerlijke obstakels.

Wat een openbaring.

Onredelijke angsten verdwenen. De piekeraar viel stil.

Poef. Foetsie.

Sinds acht jaar leeft mijn systeem in totale verlossing van het dominante ego. Met voldoende sociale interactie om deze veranderingen te toetsen aan het leven zelf. Maar wel verlost en bevrijd.

De zoektocht naar inzicht

Maar hiermee eindigt het proces niet.

Velen beginnen hun zoektocht met het lezen van stapels boeken. Anderen richten zich volledig op meditatie. Sommigen zoeken een leraar of sluiten zich aan bij een spirituele groep.

Op het eerste gezicht lijkt dat logisch—iemand volgen die het pad al bewandeld heeft.

Toch wijst het oorspronkelijke onderricht van de Boedha in een andere richting. Zelfonderzoek staat centraal: aandachtig kijken, analyseren en verifiëren wat waar is.

De Dhamma vraagt geen blind geloof, maar persoonlijk inzicht.

Lezen, luisteren, overdenken en opnieuw beschouwen vormen samen een levend proces. Herhaling is daarbij geen tijdverlies. Integendeel—inzicht—rijpt vaak langzaam en verdiept zich in de tijd.

Wijsheid wordt vaak gezien als het hoogste doel. Maar ‘het zien’ gaat soms nog een stap verder: een direct, niet-conceptueel begrijpen dat zich nauwelijks in woorden laat vatten.

Over iets als de ‘Leegte’ kan je eindeloos schrijven en studeren. Maar na de openbaring ervan blijkt het toch nog anders te zijn. Onze taal is vaak te beperkt om diepte-ervaringen en het ‘Zien’ te beschrijven. Maar het komt wel meestal vanzelf als de tijd er rijp voor is. Niet strijden, niet verkrampd zijn is belangrijk.

Wees geduldig en het zal vaak sneller gaan.

Geleidelijk groeit de Dhamma van iets belangrijks naar iets essentieels. Wanneer zij werkelijk geïntegreerd raakt, verdwijnen twijfels.

Dit ‘Boeddha-denken’, mijn benaming—geen formele term, maar een aanduiding voor een manier van kijken en handelen die voortkomt uit inzicht in plaats van gewoonte.

De Dhamma is geen verzameling kennis. Ze wordt ervaren in de volledige bodymind.

Ze vormt een ruggengraat én een stille ondersteuning, altijd aanwezig en beschermend. Ton Lathouwers zou zeggen: *“Je kunt er niet uitvallen”*.

Kwaliteit en toepassing van kennisbronnen

Kies daarbij voor kwaliteit boven kwantiteit.

Goede teksten zijn helder, toegankelijk en verdiepend. Ze begeleiden zonder te overweldigen.

Guy Dubois levert hierin een waardevolle bijdrage. Zijn werk, vrij beschikbaar in elektronische vorm en ook gedrukt, brengt de Dhamma op een begrijpelijke en eigentijdse manier.

Als woordkunstenaar, vertaler en schrijver slaagt hij er wonderwel in complexe inzichten om te zetten in heldere taal en begrippen, toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.

Een eenvoudige en krachtige praktijk bestaat erin dagelijks mindful één “Dhamma-zaadje” te lezen. Door hier aandachtig bij stil te staan en het te laten bezinken, groeit inzicht op een natuurlijke manier.

Sommige zaadjes worden bloemen. En soms ontstaat daaruit een hele tuin.

Over Rob Dequeecker

Hoewel dit wezentje doorgaans de naam *robq* gebruikt, wordt in deze reeks bewust gekozen voor de volledige naam, Rob Dequeecker, een naam die een brug slaat naar het verleden. De naam *robq* ontstond kort na een eerste ingrijpende openbaring.

Begin 2016 trad een ernstige ziekte op. Medische onderzoeken konden eerst geen duidelijke oorzaak vaststellen. In de eerste weken bevonden lichaam en geest zich in

een grensgebied tussen leven en dood. Tijdens die periode diende zich een bijzondere ervaring aan: het volledige wezen leek te zweven boven een vormloze, zwarte ondergrond, waarin scherven van glimmend blauwachtig glas zichtbaar waren.

Gaandeweg werd duidelijk dat dit beeld een symbolische betekenis droeg, een bestaan in scherven, met de noodzaak tot heropbouw. Tegelijk ontstond het inzicht dat volledig herstel niet noodzakelijk was. Een meer compacte versie, ontdaan van overbodige elementen, kon zelfs krachtiger blijken.

Enkele weken later leidde een eerste voorzichtige stap naar buiten, via een bezoek aan de bibliotheek om de hoek, bijna vanzelf naar een klein boekje. Dat bood een toegankelijke boeddhistische basis—maar met een voelbaar hart (Een kleine inleiding in het boeddhisme - Edel Maex) en zette de toon voor mijn nieuwe zijn, mijn hergeboorte in dit leven.

Intussen leeft deze bodymind een Dhamma-leven als stadskluisenaar, samen met drie katten. Na een periode binnen verschillende *sangha's* werd bewust voor deze levensvorm gekozen. Sociaal contact blijft aanwezig als toetssteen voor inzicht en ervaring.

Ondanks de chronische beperking die uit de ziekte voortkwam, bleef de drang tot studie bestaan. Hierdoor ontstonden verbanden tussen oosterse wijsheden, traditionele filosofie, fysica, neurowetenschappen, computerwetenschappen en zelfs kunst, het laatste weliswaar op een contemplatieve wijze.

Zo ontwikkelde deze bodymind zich tot een areligieuze, moderne mysticus, gericht op zowel het grote universum

als het kleine universum van de geest. Verbanden tonen zich in een werkelijkheid die voortdurend in beweging is (*Anicca*), terwijl de verwondering dag na dag blijft groeien. En dit alles natuurlijk in de wervelende stroom van veranderingen die *Anicca* is. *Anicca*, *Anatta* en *Dukkha* zijn de drie pijlers van het Boeddhisme.

Moge dit boek een mooie verzameling zaadjes zijn.

Dank hiervoor, Guy.

robq

INLEIDING

Deze uitgave is het negende 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 *dharmmanuvatti*'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 heeft vele betekenissen. Ze verwijst naar de Leer van de Boeddha zelf, maar ook naar 'de waarheid over hoe de dingen werkelijk zijn'—*yathā-bhūta*. Het is de realiteit van het ontstaan en vergaan van alle verschijnselen, gezien als directe, experiëntiële ervaring (*paccanubhoti; praty-anubhūti*).¹

Met de nadruk op persoonlijke ervaring. Zonder hoofd boven het hoofd. Zonder god, zonder meester boven hem, haar of hun. Inclusief: M/V/X. Zonder muurtjes. Zonder oordeel. Zonder veroordeling. Maar ook zonder valscherms. Zonder houvast.

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.* 2

In overeenstemming met het DNA van onze *saṅgha* bezitten deze berichtjes geen vaste, gestructureerde vorm. Vorm is voor ons secundair. Meer nog: vormen zijn meestal beletsels voor inzicht. Obstakels voor ontwakken. Waarheid leeft in het vormloze.

Wij gaan resoluut voor inhoud. Voor het observeren van de dingen zoals ze werkelijk zijn. Structuren kunnen behulpzaam zijn, maar mogen nooit het levende inzicht vervangen. In onze Sangha kiezen we voor een niet-dogmatische, niet-sektarische beoefening: onafhankelijk, eigenwijs, tegendraads. *Paṭisotagāmi* (*pratīśrotogāmi*). 3

Onze vormloze *saṅgha* bestaat uit mensen van vlees en bloed—*kāyena*, 4 zoals het in de *Pāli*-canon heet. Niet uit ideeën, noch uit idealen, maar uit bewogen en bewuste lichamen die ademen, voelen, vallen 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*.

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 bindt. Een vreugde die niet gezocht wordt, maar oplicht waar verlangen oplost. *Pīti* en *sukha*, geboren uit aandacht en helderheid, 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 stilte, eenvoud en dienstbaarheid. 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 willen wij met onze sangha in de wereld staan. Als Boeddha in de Stad.

We proberen met open handen en zachte ogen het pad te gaan dat de Boeddha ons toonde. Niet door het leven te verlaten, maar door het ten volle aan te kijken. En met elke stap—soms licht, soms struikelend—ontdekken we hoe vreugde en inzicht onafscheidelijk zijn. 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. Want dat is het níet. Dat is wat men er—al dan niet goed bedoeld—door de tijd heen van gemaakt heeft.

Laat de woorden van de Boeddha ademen. Hun oorsprong is bevrijding.⁵ Zoek naar betekenissen die logisch zijn. En bruikbaar voor de beoefening. Aangepast aan deze tijd. Want *Dhamma* is tijdloos.

Kijk met een etherische blik door de woorden heen, en ontdek met groeiende nieuwsgierigheid en penetrante opmerkzaamheid de waarheid die ze vertegenwoordigen.

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

Je schoenen staan klaar. Trek ze aan en ga het Pad, het Middenpad dat de uitersten vermijdt—tussen excessief werelds genot en ascetische zelfkastijding. Een pad dat uitmondt in een harmonische, inzichtelijke levenswijze. Ver van extremen. Met als inzet, het verminderen van verlangen, het loslaten van gehechtheid, het overstijgen van lijden—tot Bevrijding, tot Ontwaken, tot Licht.

Onafhankelijk denken—vrij denken—is een persoonlijke taak. Niemand anders kan dat voor ons doen. *Attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā.* ⁶

Wij willen onze eigen meester zijn. Onze eigen beschermer. Als meester willen we de juistheid van dingen forensisch onderzoeken voordat we ze tot de onze maken. De Boeddha noemde zulke mensen thuislozen—zij die het huis verlaten. Vrijgevochten *samana*'s. ⁷

Zo volgen wij het voorbeeld van de historische Boeddha. Zo lopen wij *zijn* pad. Niet *achter* hem, maar *naast* hem.

Om duidelijker en aanschouwelijker te horen wat hij ons werkelijk te zeggen heeft. Rechtstreeks uit de bron. Eenvoudig. Krachtig. Tijdloos.

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

Wij beschouwen dit als een uitnodiging en aansporing van de Boeddha om zélf te kijken. Met eigen ogen. Niet door de ogen van anderen.

Om te onderzoeken. Te verifiëren. Te experimenteren. Vol van empirisch Vrij Onderzoek. Met trial & error. Om het Pad (*magga; mārga*) te toetsen. Zodat de vrucht (*phala*;

id.) zich kan ontvouwen. Vrij van dogma's. Zonder voor-
ingenomenheid.

In stilte, eenvoud en dienstbaarheid.

Guy
Antwerpen, april 2026

DHAMMA-ZAADJES

Laat je geest ruimte worden

In de *Mahā Rāhulovāda Sutta*, *Majjhima Nikāya* 62, instrueert de Boeddha zijn zoon als volgt:

• *Ākāśasamā, Rāhula, bhāvanaṃ bhāvehi— Rāhula, laat je geest ruimte worden.* •

Zo simpel, zo ongrijpbaar, zo efemeer. De Boeddha zegt niet: '*stil je geest, kalmeer hem, beheers hem*'. Maar: '*laat je geest worden als ruimte*'—zonder grens, zonder druk, zonder houvast.

En de Boeddha gaat verder:

• *Gaganamhi Rāhula, paṭhaviṃ na paṭṭhitam, āpo na paṭṭhitam, tejo na paṭṭhitam, vāyo na paṭṭhitam — In de ruimte vestigt zich niets. Aarde vindt er geen steun, water geen bedding, vuur geen brandstof, lucht geen richting.* •

Wanneer de geest niet langer zoekt naar een kern, wanneer hij zich niet langer vastklampt aan vormen, gewaarwordingen en gevoelens, wanneer hij niet langer zijn bestaan op *iets* wil enten, wordt hij als ruimte: open, vrij.

Wat opvalt: in de tekst ontbreekt elke instructie, elk spoor van meditatietechniek. Slechts een stille verwijzing naar een geest die niet langer geconditioneerd reageert: een geest die niet langer wil bezitten, weten, afwijzen of uitsluiten.

Deze woorden behoren tot de vroege *Dhamma*—niet verborgen, niet omhuld met ritueel of symboliek, maar

helder en open. Geen structuur, geen geheime overdracht, geen systeem, geen techniek. Alleen het wegval-
len van houvast.

De eenvoudigste benadering is vaak de meest gevorderde.

Als de geest zich opent als ruimte, komen aangename en onaangename indrukken nog steeds op, maar ze hechten zich niet. Ze blijven niet. Ze verliezen hun gewicht.

Een gedachte rijst op, zoals een vogel over een vallei vliegt. Een gevoel komt aanwaaien, zoals geur in een open veld. Maar alles verdwijnt, zonder een spoor achter te laten.

In zo'n geest ontstaat geen verzet. Geen verleiding, geen verstrengeling. Wat komt, komt. Wat gaat, gaat.

En de ruimte zelf? Die zwijgt.

Ruimte is niets wat je kunt vasthouden, niets wat je kunt bezitten. Het is slechts een wegvallen van grenzen, een niet-grijpen, een niet-hechten—dat vanzelf plaatsmaakt voor helderheid.

Zo verdwijnt het centrum, het 'ik' zonder strijd.

In die ruimte kan *dukkha* (*duḥkha*) geen wortel schieten. Wanneer de olie op is, dooft de vlam. Daar stopt het lijden. Daar eindigt het ronddolen in *saṃsāra*.



Het eenvoudigste is vaak het meest gevorderde

Op het eerste gezicht lijkt het spirituele pad een zoektocht naar steeds diepere inzichten, fijnere technieken, verfijndere staten van bewustzijn. We lezen, onderzoeken, mediteren, volgen retraites. De geest wil begrijpen, beheersen, realiseren. Maar na verloop van tijd—wanneer de overbodige complexiteit is weggefallen, wanneer het streven naar resultaat is uitgeput—blijft iets anders over. Iets eenvoudigs. Iets dat altijd al aanwezig was.

De grootste helderheid, het diepste inzicht, komt niet voort uit wat we vergaard hebben, maar uit wat we losgelaten hebben.

Inzicht ontvouwt zich wanneer we ophouden te zoeken.

Niet door méér, maar door minder. Niet door complexiteit, maar door eenvoud. In die zin is het eenvoudigste vaak het meest gevorderde. Niet omdat het minder vergt, maar omdat het een verfijnde vorm van rijpheid vergt om het te herkennen en erin te durven rusten.

De Boeddha beschrijft bevrijding immers herhaaldelijk als: vrij van proliferatie (*nippapañca*; *niṣprapañca*); vredig (*santa*; *śānta*); ongecompliceerd (*appapañca*; *alpaprapañca*); ongeconditioneerd (*asañkhata*; *asamskṛta*). In die zin is bevrijding geen complexer iets, maar juist het wegvallen van complexiteit.

Wat is eenvoud?

Het is de vanzelfsprekende helderheid van een geest die niets meer moet bewijzen. Het is de natuurlijke stilte waaraan niets hoeft te worden toegevoegd. Het is aan-

dacht zonder projectie, zonder verwachting. Geen techniek om iets te worden, geen systeem om iets te bereiken, geen belofte om iets te bezitten—maar een directe ontmoeting met wat is.

En het wonderlijke is: eenvoud werkt. Ze brengt precies wat al die technieken beoogden. Ze opent. Ze ontspant. Ze bevrijdt. Niet omdat ze iets ‘doet’, maar omdat ze niets in de weg staat. Eenvoud is efficiënt, niet in de zin van een gewaarborgd snel resultaat, maar in de zin van zuivere werking: helder, ongekunsteld, trefzeker.

Wie het eenvoudige vertrouwt, laat zich niet meer afleiden door beloftevolle complexiteit. Wie het eenvoudige vertrouwt, herkent de waarde van het gewone, het directe, het ongecompliceerde. Dit vraagt geen naïviteit, maar volwassenheid. Geen gemakzucht, maar verfijning. Geen onwetendheid, maar inzicht.

En zo keren we terug naar het begin—maar met andere ogen. De adem is nog steeds de adem. De stilte is nog steeds stil. Maar de geest is eenvoudig geworden. En precies daarin schuilt haar immense diepte: het zien van de dingen zoals ze werkelijk zijn (*yathābhūta-ñāṇadassana*; *yathābhūta-jñānadarśana*).



Wat bevrijdt

Sommige zinnen onthullen de kracht van ontwaken. Ze vatten geen systeem samen, verdedigen geen positie, integendeel ze laten net iets vallen.

Dit is er zo eentje: Wat niet tot loslaten leidt, is geen bevrijdingsweg. Wat niet bevrijdt, is ballast.

Zo'n zin hoeft niet uitgelegd te worden, alleen herkend. De weg van de Boeddha is geen verzameling ideeën, geen metafysisch bouwwerk, geen spiritueel project. *Dhamma* wijst niet naar iets dat bereikt moet worden, maar naar dat wat doorzien kan worden—hier en nu. Waar geen loslaten is, blijft hechting. En waar hechting is, blijft *dukkha*.

Elke vorm, elk woord, elke gedachte *kan* een brug zijn naar inzicht. Maar zodra het zichzelf begint te bevestigen, zodra het bezit wordt, richting of identiteit verwerft, verandert het in een last. Zelfs de *Dhamma* wordt dan een bouwsel—geen weg meer, maar een structuur. Zelfs stilte wordt dan een pose—geen helderheid, maar een vorm.

De Boeddha onderwees geen leer om aan vast te houden. Hij toonde een pad dat vanzelf verdwijnt wanneer het bewandeld is. Zoals een vlot dat achtergelaten wordt wanneer de overkant van de rivier bereikt is.

Daarom is de toetssteen altijd eenvoudig: brengt dit tot loslaten? Ontstaat hier bevrijding? Zo niet, dan is het ballast. Geen fout, geen kwaad—maar overbodig. En het overbodige weegt. Het verleidt de geest tot complexiteit, tot vormdenken, tot verlangen naar betekenis. En onze tijd om tot bevrijding te komen is beperkt.

Inzicht is eenvoudig. Niet in woorden, maar in het moment waarin grijpen wegvalt en er niets meer toegevoegd wordt. Wanneer de dingen gewoon herkend worden zoals ze zijn: verschijnend, verdwijnend. In die helderheid, door dit inzicht, wordt alles transparant: de gedachte is slechts een gedachte, de ervaring slechts een ervaring, het 'ik' dat alles wilde beheersen, blijkt een verschijnsel zonder kern.

Wat bevrijdt, is hetgeen loslaat. Niet door inspanning, maar door doorzicht. Zoals dauw vanzelf verdwijnt in de zon. Wat ons rest, is geen gedachte, geen richting, geen houvast. Alleen dit.



Bevrijding is jouw eerste prioriteit

De Boeddha stelt in de Samyutta Nikaya dat *‘wie zuivering nastreeft met uiterlijke middelen, niet gelouterd wordt.’*

De geest kan enkel gezuiverd worden door het direct, experiëntieel ervaren én aanvaarden van de werkelijkheid die zich elk moment aandient. Niet door iets toe te voegen, maar door te doorzien wat reeds aanwezig is. Niet door te worden, maar door het loslaten van wat zich als ‘ik’ voordoet.

Laat je niet meeslepen door wat je bindt. Loop in het spoor van de Gautama Buddha, niet door hem te volgen als een idee, maar door zelf te zien. Als een stille kiem van ontwaken, niet als iemand die iets moet worden, maar als iemand die leert loslaten.

Conditionering gebeurt niet zomaar. Conditionering voltrekt zich stil. Niet door dwang, maar door gewoonte. Niet door een ander, maar door onwetendheid. Wat herhaald wordt, wordt vanzelfsprekend. Wat vanzelfsprekend wordt, wordt geloofd. Zo ontstaat gebondenheid.

Bevrijding vraagt geen strijd, maar inzicht. Geen verzet, maar helderheid. Wanneer conditioneringen worden herkend als conditioneringen, verliezen ze hun greep. Wat gezien wordt zoals het is, hoeft niet langer gedragen te worden.

Maak van jezelf een eiland, niet door jezelf af te zonderen, maar door niet langer overspoeld te worden. Wanneer verlangen, haat en onwetendheid geen vaste grond meer vinden, ontstaat een stille standvastigheid. Niet als een verworven kracht, maar als de afwezigheid van

gehechtheid. Niet als iemand die iets bezit, maar als openheid waarin niets hoeft vastgehouden te worden.

Bevrijding is de hoogste prioriteit, niet als een doel in de toekomst, maar als een helderheid die zich nu kan ontvouwen.

Wie zich richt op bevrijding, keert zich niet af van de wereld, maar doorziet haar. Niet als protest, niet als ontkenning, maar als het wegvallen van de illusie dat er iets is om aan vast te houden.

Zoals een druppel oplost in de zee en geen spoor nalaat, zo lost ook het ik-besef op door het inzicht dat er niets te grijpen valt.

Dhamma roept niet, verdedigt niets, overtuigt niemand. Dhamma wijst enkel—stil en helder—naar het loslaten van wat nooit een vaste grond had.

Waar loslaten voltooid is, blijft geen spoor van iemand die losliet. Alleen openheid. Alleen vrede. Gelukzalige vrede.

Acalaṃ sukhaṃ.



Laat alles los en zie wat zich ontvouwt

Wanneer de handen niet langer grijpen, wanneer het denken tot rust komt en het willen verstilt, wat blijft er dan over?

Wanneer er niet langer gegrepen wordt naar gedachten, wanneer ervaring niet langer benoemd of vastgezet wordt, wanneer niets meer wordt toegevoegd aan wat verschijnt—wat gebeurt er dan?

Als je niet meer grijpt naar gedachten, wat blijft dan over? Als je geen naam meer geeft aan wat je ervaart, wat blijft dan over? Als je niets meer probeert te begrijpen, te ordenen, te behouden, wat blijft dan over?

Laat alles los. Niet als een daad, niet als een poging om iets te bereiken, maar als het zachte uitdoven van het vasthouden. Laat het idee van controle los, het verlangen naar houvast, het subtiele verstrengeld zijn met wat komt en gaat. Laat ook het loslaten zelf los, dat laatste spoor van intentie.

Wat verschijnt, wordt eenvoudig herkend als verschijnend. Wat verdwijnt, als verdwijnend. Zonder iemand die het bezit. Zonder iemand die het stuurt. Wat zich ontvouwt, is niet iets dat vastgehouden kan worden. Het is geen ervaring, geen toestand, geen overtuiging. Het is het wegvallen van het grijpen zelf.

Leegte is hier geen gemis. Zij toont zich als de afwezigheid van vastheid in alles wat verschijnt. Als de openheid waarin verschijnselen komen en gaan, zonder kern, zonder fundament, zonder blijvende grond.

Het is niet deze of gene ervaring die bevrijdt, maar het doorzien van het verlangen om ervaring vast te houden.

In dat doorzien verliest het grijpen zijn kracht. Wat overblijft, is eenvoud. Een adem. Een stilte waarin niets ontbreekt, omdat niets meer wordt vastgehouden.

Er ontstaat een helderheid die niet door denken wordt gemaakt. Niet als iets nieuws, maar als dat wat zichtbaar wordt wanneer verwarring eindigt. Geen centrum. Geen grens. Alleen dit open veld van gewaarzijn, vrij van toe-eigening, vrij van het idee dat het van iemand is.

Dit pad kan niemand in jouw plaats gaan. Maar wie ziet, ziet dat er nooit iemand is geweest die het bezat.

Er is alleen helderheid. Alleen vrede.



Stromen als een rivier

Zitten als een berg. Onbewogen. Niet door inspanning, maar door het wegvallen van verzet. Zitten in de aanvaarding van de werkelijkheid zoals ze is—*yathā-bhūta*.

De geest komt tot rust, niet doordat denken stopt, maar doordat het niet langer wordt vastgehouden.

Wanneer verlangen en afkeer hun greep verliezen, wordt alles eenvoudig. Dan is er alleen nog stroming. Zoals een rivier die niets probeert vast te houden.

In die stilte wordt verandering zichtbaar. Het ontstaan en vergaan van alle dingen. Steeds subtieler. Steeds helderder. *Anicca (anitya)*.

Dan verliest de illusie haar overtuiging. En wat overblijft, is zien.



Zolang je in deze wereld bent, zal je lijden ervaren...

In de leer van de Boeddha is 'lijden' geen sombere vaststelling, geen wereldnegatie. Het is een uitnodiging. Een oproep tot wakker worden, tot ontwaken.

Het is de echo van een diepe waarheid die in elk levend wezen sluimert: zolang we geboren worden, zolang we gehecht zijn, zolang we niet volledig *zien*—blijft er lijden.

Wanneer we zeggen: “Zolang je in deze wereld bent, zul je een vorm van lijden ervaren—een mate van lijden die onvoorspelbaar is, maar groot genoeg om er iets aan te willen doen,” dan raken we het hart van de Eerste Edele Waarheid: de waarheid van *dukkha* (*duḥkha*), die niet overweldigt, maar aanzet tot bevrijding.

Wat is ‘deze wereld’?

In boeddhistische zin verwijst ‘deze wereld’ niet naar een plaats, maar naar een toestand: het eindeloze rond-dwalen in de cyclus van geboorte, veroudering en dood —*saṃsāra*: een bestaan dat zich steeds opnieuw herhaalt, gedragen door onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*) en gevoed door gehechtheid (*upādāna*; *id.*).

Zolang deze wortels voeding krijgen, blijft lijden aanwezig. Soms scherp en rauw. Soms subtiel, bijna onmerkbaar — als een ondertoon die nooit echt zwijgt.

Lijden is universeel, maar niet altijd zichtbaar. De Boeddha wees niet enkel op het grote, zichtbare lijden van ziekte, verlies of dood. Hij sprak ook over het stille ongemak dat alle verschijnselen begeleidt—omdat ze vergankelijk zijn, onderhevig aan verandering, oncontroleerbaar en daarom nooit blijvend bevredigen.

Zelfs wat aangenaam is, draagt het zaad van lijden in zich. *Dukkha* toont zich ook in vreugde, juist omdat vreugde niet vast te houden is. Alles wat geboren is, sterft. Alles wat opgebouwd wordt, valt uiteen. Zelfs geluk draagt de schaduw van vergankelijkheid, afhankelijkheid en gehechtheid in zich.

Daarom is het lijden soms onbenoembaar. Niet in de zin dat het er niet is, maar in de zin dat we het vaak niet herkennen. We leven erop voort, tot iets in ons wakker wordt. Lijden is een ondertoon die het geconditioneerde bestaan vergezelt.

Waarom er iets aan doen?

Dhamma begint waar het besef van *dukkha* doordringt. Niet als filosofie, maar als ervaring. Als iets dat ons niet langer koud laat.

De Boeddha reikte een pad aan dat leidt tot bevrijding: een weg van innerlijke zuivering (*sīla*; *śīla*), verstilling (*samādhi*; *id.*) en helder inzicht (*paññā*; *prajñā*). Geen geloof in iets buiten onszelf, maar een geleidelijke bevrijding van wat ons bindt—van begeerte (*taṇhā*; *trṣṇā*), van afkeer (*dosa*; *dveṣa*), van onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*).

Dhamma is geen dogma, maar een weg. *Dhamma* is geen systeem van overtuigingen, van opinies. Het is een uitnodiging tot zelfonderzoek. Een weg voor wie wil zien. Niet omdat het moet, maar omdat het kan. Omdat de Boeddha geen theorie bracht, maar een ervaring deelde —en steevast getuigde: ‘*Er is een pad dat uit dit lijden voert.*’



Aandacht op een ervaring is niet de ervaring zelf

Tijdens meditatie wordt soms pijnlijk duidelijk hoe subtiel het verschil is tussen wat verschijnt en het gewaar zijn daarvan. Tussen datgene wat zich voordoet—een gedachte, een gevoel, een lichamelijke sensatie—en het heldere gewaar zijn waarmee het verschijnt.

Deze twee zijn niet hetzelfde. De aandacht voor een ervaring *is* niet de ervaring zelf.

Wat zich voordoet in het bewustzijnsveld is vergankelijk (*anicca*; *anitya*), onbevredigend (*dukkha*; *duḥkha*) en zonder blijvende kern (*anattā*; *anātman*). Het komt en gaat, vaak zonder dat wij het bewust uitnodigen.

Maar het gewaar zijn waarin het verschijnt—helder, open en niet-grijpend—wordt, wanneer wijsheid groeit, niet langer ervaren als ‘ik’ of ‘mijn’. Ook dit gewaar zijn ontstaat afhankelijk van voorwaarden en verdwijnt weer, maar zonder dat er nog identificatie mee plaatsvindt.

Het is dus niet iets wat je bezit of vasthoudt. Het is eerder een aanwezig zijn dat niets vastzet, niets wegduwt, niets toevoegt.

De Boeddha onderwees het belang van *sati*—aandacht, herinnering, tegenwoordigheid van geest—als sleutel tot inzicht. Maar *sati* is niet hetzelfde als datgene waarop het gericht is.

Wanneer we pijn voelen en aandachtig zijn bij die pijn, dan zijn we niet de pijn, noch reduceren we het gewaar zijn tot die pijn. De aandacht is het kennen waarin de pijn verschijnt, zonder erdoor opgeslorpt te worden. Zonder ermee samen te vallen.

Dit onderscheid is van cruciaal belang op het pad naar bevrijding. Zolang we menen dat wij zijn wat wij ervaren —deze vreugde, deze angst, deze eenzaamheid, dit verlangen—blijven we gevangen in het rad van geboorte en dood, in *samsāra*. Maar wanneer we leren stil aanwezig te zijn bij wat verschijnt, zonder ermee samen te vallen, ontstaat er ruimte. Niet als afstand of afwijzing, maar als helderheid. Als inzicht.

Het is precies in deze ruimte—in het doorzien van het verschil tussen *sati* en de verschijnselen—dat bevrijdend inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*) kan rijpen. Want dan herkennen we dat alles wat verschijnt slechts komt en gaat, en dat het niet de moeite loont ons eraan te hechten, of het af te stoten. De ervaring is vergankelijk. Ook het gewaar zijn zelf wordt dan gezien als vergankelijk, niet-zelf, en niet de moeite waard om aan vast te houden.

Zoals de Boeddha onderwees: men ziet een gevoel als gevoel, een gedachte als gedachte, een waarneming als waarneming. Men grijpt het niet vast, men maakt het niet tot 'ik' of 'mijn'. In deze ontvankelijkheid lost de identificatie op, en wordt het hart licht.

Wie dit leert herkennen, hoeft niets meer te controleren. Niets te behouden. Niets te worden (*bhava*; *id.*). Alleen maar te zien, helder en vrij. En in dat zien valt het lijden weg. Niet omdat het gevoel verdwijnt, maar omdat er niemand meer is die het tot 'zijn' of 'haar' ervaring maakt.



De Poortloze Poort

De Boeddha wees vele ingangen en benaderingen aan die naar bevrijding leiden, maar het inzicht (*paññā*; *prajñā*) is één. Eén Dhamma. Eén bevrijdend zien.

Wees je bewust van de veelheid aan Poortloze Poorten die de Boeddha opent voor wie bereid is te luisteren, werkelijk te luisteren—niet met het verstand, maar met het hart dat tot stilte is gekomen. Niet gebonden aan vormen, niet gehecht aan systemen, en wars van alle institutionele claims, blijft de *Dhamma* een levend onderricht voor wie zich opent.

De uitdrukking ‘Poortloze Poort’ verwijst oorspronkelijk naar de *Mumonkan* (Japans voor ‘Poortloze Poort’)—een verzameling van achtenveertig *kōans* binnen de Rinzai-traditie van het zenboeddhisme (13e eeuw).

In deze traditie geldt elke *kōan* als een uitdaging: een poort die men niet kan forceren, maar die zich onverwacht opent—wanneer men bereid is om alles los te laten, inclusief het zoeken zelf.

Wat bedoelt men met zo’n Poortloze Poort?

Het is niet iets dat men betreedt door inspanning of verdienste. Het is een radicale wending in de geest: een ogenblik van directe helderheid waarin het volledige bouwwerk van aannames, verwachtingen en zelfbeelden instort. Soms door een woord, een ervaring, een blik, of het diepe besef dat alles wat we dachten te zijn slechts voorwaardelijk ontstaan is (*paṭicca-samuppāda*; *pratīya-samutpāda*)—en niets meer.

Zoals Eihei Dōgen het uitdrukt in zijn *Shōbōgenzō*:

• *De Grote Weg (mahāmagga; mahāmārga) volledig beoefenen is bevrijding en verwerkelijking.* •

En verder:

• *Bevrijding betekent bevrijding van leven (jīvitindriya; id.) en dood (maraṇa; id.), én het doordringen in leven en dood. Het is leven en dood loslaten én tegelijk volledig omarmen. Beide zijn de Grote Weg. Verwerkelijking (sacchikaraṇa; sāḁṣātkāra) is leven; leven is verwerkelijking.* •

En nog:

• *De Grote Weg kent geen poort. Er zijn duizend wegen. Wie deze poortloze poort doorkruist, wandelt in vrijheid door het heelal.* •

Hoewel deze taal sterk poëtisch is, raakt ze aan iets wat ook in de *Pāli*-sutta's terugkeert. De Boeddha spreekt geregeld over het Ongeborene (*ajāta; id.*), het Doodloze (*amata; amṛta*), het Ongewordene (*asaṅkhata; asaṁskṛta*). Hij nodigt ons uit om te ontwaken tot wat niet onderhevig is aan ontstaan en vergaan, tot wat vrij is van alle voorwaarden. Zo in de *Udāna* 8.3:

• *Monniken, er is dat wat Ongeboren, Niet-gevormd, Niet-geschapen, en Ongeconditioneerd is. Als dat er niet was, zou er geen uitweg zijn uit het geborene, het gevormde, het geschapene, het geconditioneerde.* •

Wat al deze teksten, in hun veelheid en vormvariatie, helder maken is dit: de *Dhamma* laat zich niet vatten in woorden. Ze wijst voorbij woorden. Wie het tracht te be-

schrijven, struikelt over begrippen. Want het inzicht dat bevrijdt is niet conceptueel. Het is onmiddellijk, direct, stil.

De ware aard van de *Dhamma* is niet te *denken*, maar enkel te *proeven*. In het *Pāli* noemt men dit ‘*anubhavitum*’—ervaren. ⁸ Ze laat zich enkel smaken door wie werkelijk stil geworden is. Door wie niets zoekt, niets vastgrijpt.

Dhamma wijst steeds naar hetzelfde: het Ongeborene (*ajāta; id.*), het Doodloze (*amata; amṛta*), het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata; asaṃskṛta*). Niet als iets wat kan worden vereenzelvigd met bewustzijn (*viññāṇa; vijñāna*), maar als datgene wat wordt gekend wanneer het vastgrijpen aan bewustzijn volledig tot rust is gekomen.

En zo blijkt dat de Poortloze Poort nooit elders stond. Er was geen poort om door te gaan, geen drempel om te overschrijden.

Wat gezocht werd, blijkt niet langer afhankelijk te zijn van zoeken, maar wordt zichtbaar wanneer het zoeken tot rust komt.

Wanneer zoeker en wat gezocht wordt samenvallen, valt de illusie van een zoeker weg, en blijft er niets meer over om aan vast te houden. Stil. Onbegrensd.

En dat, Beste Vrienden, is de Poortloze Poort.



Hersenspinsels

De Boeddha in de *Itivuttaka*:

• *Waar je ook bent in deze wereld, observeer en mediteer steeds op het ontstaan en vergaan van alle samengestelde dingen.* •

Wat de ‘wereldling’, de doorsneemens (*puthujjana*; *pṛthagjana*), getoond wordt (en door hem uitbundig en enthousiast geloofd, geprezen én omarmd) zijn meestal voorstellingen die door de geest worden opgebouwd.

Hersenspinsels van de geest. Het zijn—min noch meer—verschijnselen die werkelijk verschijnen, maar verkeerd begrepen worden. Decor & decorum. Masker. Vertoon. Schijn. Bekoring, waarin de modale mens wordt ondergedompeld en meegesleept.

Dit is het pad met het nadrukkelijk accent op de ‘dingen van de wereld’: roem, geld, succes, macht... Mara in zijn meest perfide gedaante. Al deze verleidelijke ‘dingen’ leiden niet naar fundamentele bevrediging. Noch naar bevrijding. Dit is het pad van gebondenheid. Van verwijdering. Van vervreemding.

Het inzicht in de werkelijkheid—*yatha-bhuta-nana dassana* (*yathābhūta-jñānadarśana*)—zoals ze werkelijk is, veronderstelt het ‘zien’ van alle ‘dingen’ in relatie tot hun drie karakteristieken (*tilakkhana*; *trilakṣaṇa*), namelijk als vergankelijk (*anicca*; *anitya*), onbevredigend (*dukkha*; *duḥkha*) en zelfloos (*anatta*; *anātman*). De *dhammanuvatti* die dit inzicht nadert komt de Boeddha overal tegen.



De stille opening

Wanneer verlangen ons overspoelt, grijpen we ernaar alsof het ons vervulling kan schenken. Wanneer pijn zich aandient, keren we ons af. Wanneer angst en verwarring ons omhullen, zoeken we naar een uitgang—weg van dat wat ons ongemakkelijk maakt.

Zo grijpen we, verzetten we ons, of trekken we ons terug.

Maar wie bereid is stil te staan in het midden van deze emoties, merkt dat er iets verschuift. Verlangen toont de leegte van alles wat we najagen; pijn onthult hoe niets in dit bestaan blijvend is; angst laat ons proeven hoezeer we houvast zoeken in een wereld zonder vaste grond; en verwarring legt de grenzen van weten en begrijpen bloot.

Wanneer we deze ervaringen zacht observeren, zonder ze te verwerpen of vast te grijpen, opent zich een ruimte die altijd aanwezig is.

Niet omdat de omstandigheden veranderen, maar omdat we niet langer wegstaren. Het is geen plaats die we bereiken, geen toestand die we verwerven, maar een stilte die vanzelf oplicht wanneer onze input wegvalt.

Daar, *voorbij* verlangen, *voorbij* pijn, *voorbij* angst en verwarring, blijft enkel over wat nooit geraakt wordt door wat komt en gaat.



Afzondering

Gevoelens van afzondering kunnen het lijden (*dukkha*; *duḥkha*) verzwaren, ons doen wankelen in twijfel of ons overspoelen met het gevoel tekort te schieten.

De werkelijkheid (*yathābhūta-ñāṇadassana*; *yathābhūta-jñānadarśana*) is echter anders: we zijn niet afgescheiden als een blijvend zelf. Wat wij als afgescheiden ervaren, ontstaat afhankelijk van lichaam en geest (*nāma-rūpa*; *id.*)—en beide zijn, zoals de Boeddha onderwees, vergankelijke verschijnselen die afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratīyasamutpāda*).

Inzicht (*paññā*; *prajñā*) maakt duidelijk dat deze muren niet vast of blijvend zijn, maar afhankelijk ontstaan en weer verdwijnen, waardoor het gevoel van afgescheidenheid zijn grond verliest.



Een expliciete vraag verdient een duidelijk antwoord

Een *dhammanuvatti* stelde me volgende expliciete vraag: kan een vereniging, organisatie of structuur boudweg beweren dat ze de *Buddhadhamma*—de Leer van de Boeddha—vertegenwoordigt? Of is dit slechts een uitdrukking van arrogante overmoed?

Een expliciete vraag verdient een duidelijk antwoord.

Neen. Geen enkele vereniging, organisatie of structuur kan de *Buddhadhamma* bezitten, monopoliseren of voor zichzelf opeisen.

De *Dhamma* is geen bezit, geen systeem en geen instituut. Ze kan niet geclaimd worden, omdat ze zich niet laat vastgrijpen of toeëigenen.

Wie zegt “*wij vertegenwoordigen de Leer van de Boeddha*” loopt het risico zich te vereenzelvigen met de Leer, en dat is niets anders dan zelfhechting (*asmimāna; asmitā*).

In dat opzicht kan dit een uitdrukking zijn van gehechtheid aan visie en identiteit, hoe nobel of oprecht de bedoelingen op het eerste gezicht ook lijken.

De *Dhamma* leeft niet in structuren op zich, maar in het directe inzicht van wie haar zelf onderzoekt en doorziet.



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 over 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 zekerheid, van bevestiging. Bevrijding van alle vormen van gehechtheid—ook wanneer gehechtheid ontstaat aan 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 gehechtheid aan alle dingen wordt losgelaten.

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 van gehechtheid eraan. *Dhamma* ontvouwt zich spontaan wanneer het hart niets meer vastgrijpt, niets verdedigt en niets toe-eigent.

Enkel daarin wordt vrijheid gekend.



De Boeddha over wijsheid en bewustzijn

Vraag:

Door een *kalyanamitta* wordt me de vraag gesteld hoeveel mensen erin slagen om inzicht te ervaren in de werkelijkheid zoals ze werkelijk is (*yathābhūta-ñāṇadassana; yathābhūta-jñānadarśana*).

Inherente twijfel lijkt als een zwarte wolk boven deze indirecte vraag te zweven. Ik lees de vraag vooral als: kan dit pad wel verwezenlijkt worden? Is dit wel een realistische opgave? Of is het een hypothetische wensdroom?

Antwoord:

Een pertinente vraag vereist een duidelijke respons.

Hierbij mijn persoonlijk antwoord. Een antwoord dat zich uit ervaring ontvouwd heeft. Gedragen is door beoefening en ondervinding. Een antwoord dat niet voortkomt uit ‘van horen zeggen’ (*anītiha; anītihya*). Een respons recht uit mijn hart.

Mijn antwoord of deze weg (*magga; mārga*) kan gerealiseerd worden is resoluut en ondubbelzinnig: ‘ja’. En ook het resultaat (de ‘vrucht’ – *phala*) is manifest: bevrijding uit *dukkha* en innerlijke vrede (*santi; śānti*). Niet in een verre toekomst. Maar in *dit* leven. In *dit* moment. Méér: uitsluitend in *dit* moment.

Zulk inzicht veronderstelt het ‘zien’ van alle ‘dingen’ in relatie tot hun drie karakteristieken (*tilakkhana; trilakṣaṇa*), namelijk als vergankelijk (*anicca; anitya*), als onbevredigend (*dukkha; duḥkha*) en als zelfloos (*anatta;*

anātman). Evenals de gelijkmoedige aanvaarding (*upek-kha; upekṣā*) ervan.

Hoe? Door het volgen van het Middenpad: het pad van moraliteit, over concentratie naar wijsheid: *śīla* (*īd.*) → *samādhi* (*īd.*) → *pañña* (*prajñā*).

Het volstaat dat de *dharmānuyatti*—de volgelinge(e) die leeft conform de *Dhamma*—door voortdurende beoefening, deze wijsheid (*pañña; prajñā*) ontwikkelt. Uit deze wijsheid vloeit bevrijding (*vimutti; vimukti*) uit *dukkha* spontaan voort.

Bevrijding is een persoonlijke opdracht. En bijgevolg een persoonlijke verwezenlijking. Geen enkele Boeddha kan je bevrijden. De Boeddha is geen bevrijder, maar een leraar die de weg toont. Weliswaar een vaardig en krachtig hulpmiddel, maar toch ‘slechts’ een hulpmiddel. Een *upāya* (*upāyah*).

De Boeddha kan énkél de richting aanwijzen wáár je moet kijken. Hij toont het pad, maar het pad belopen ligt bij ieder van ons. Finaal komt het op ieder van ons aan of we al dan niet tot inzicht komen. Wanneer wijzelf de voorwaarden (*paccayā; pratyaya*) tot bevrijding niet cultiveren, komt er niets van. Dan valt ons bevrijdingszaad op dorre grond.

De Boeddha heeft ons in de *sutta*’s verschillende technieken aangereikt. Maar van één van deze technieken zegt de Boeddha dat het ‘een directe, een ongeëvenaarde weg is’ (*ekayāna magga*), waar alle andere technieken congrueren, samenkomen. Deze techniek is *satipatthāna*.

Deze techniek is enorm uitgebreid beschreven in de *Pāli*-canon, namelijk in de *Mahāsatipatthāna Sutta*.

De vier sleutelwoorden van het refrein van deze *sutta* zijn: *ātāpī* (id.). *Satimā* (*smṛtimān*). *Sampajāno* (*saṃprajānaḥ*). *Vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ* (*vinayitvā loke abhidhyā daurmanasya*).

Dit zijn de mijlpalen waarop de *dhammanuvatti* zich hoeft te oriënteren.

Inzicht en bevrijding zijn afhankelijk van de mate van beoefening en ontwikkeling van zijn/haar persoonlijke ijver (*ātāpī*); van zijn/haar penetrerende aandacht (*satimā*); van zijn/haar heldere bewustheid en diep inzicht in de vergankelijkheid van de dingen (*sampajāno*) zonder zich vast te klampen aan wat dan ook in de wereld (*vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ*).

Door het cultiveren van deze techniek bereikt de beoefenaar direct experiëntieel inzicht en bevrijdt hij/zij zich uit *dukkha*. Inzicht (wijsheid) leidt ertoe dat de *yogi* de Vier Edele Waarheden—anders verwoord: de Waarheden of Realiteiten van een Edel Persoon—in zichzelf realiseert in hun drie rotaties en twaalf aspecten (*tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ; triparivarta dvādaśākāra*).⁹

Grosso modo komt het hierop neer dat élk aspect van de Waarheden intellectueel gekend en verstandelijk aanvaard wordt (*pariyatti; paryāpti*); dat deze theorie vervolgens ten gronde in de praktijk gebracht wordt (*paṭipatti; pratipatti*) en tenslotte dat de *dhammanuvatti* het resultaat ervan in zichzelf compleet realiseert (*paṭivedha; prativedha*).

De Boeddha zegt in de *Maha Vedala Sutta*:

• *Iemand die wijsheid bezit begrijpt wat dukkha is, laat de oorzaak van dukkha los, realiseert de beëindiging van*

dukkha en cultiveert de weg die leidt naar de beëindiging van dukkha.

Iemand die wijsheid niet bezit begrijpt niet wat dukkha is, laat de oorzaak van dukkha niet los, realiseert niet de beëindiging van dukkha en cultiveert niet de weg die leidt naar de beëindiging van dukkha.

Het doel van wijsheid is direct experiëntieel inzicht. Het doel is penetrerend inzicht. Het doel is zegevieren (jenzelf bevrijden uit dukkha).

De twee mentale geestestoestanden wijsheid en bewustzijn hangen met elkaar samen. Ze zijn niet van elkaar te scheiden. Wat men inziet (begrijpt), daarvan is men zich bewust (ervaart men). Waarvan men zich bewust is (wat men ervaart), dat ziet (begrijpt) men. Het essentiële verschil tussen beide mentale geestestoestanden is dat wijsheid ontwikkeld en bewustzijn beschouwd moet worden. ♪

Anders verwoord: Wat wij wijsheid noemen (*paññā; prajñā*) en wat wij bewustzijn noemen (*viññāṇa; vijñāna*) ontstaan afhankelijk van voorwaarden en ondersteunen elkaar. Zij verschijnen samen en verdwijnen samen. Wat begrepen wordt, wordt ook ervaren; wat ervaren wordt, wordt ook begrepen.

Toch blijft er een subtiel onderscheid. Bewustzijn is een vergankelijk verschijnsel dat ontstaat en vergaat afhankelijk van voorwaarden. Wijsheid is het inzicht dat de ware aard van dit ontstaan en vergaan doorziet.

Bewustzijn kent, wijsheid bevrijdt door niet-hechten.



De Boeddha over 'werkelijkheid'

Voor de Boeddha bestaat er geen tweeledige werkelijkheid, maar een onderscheid tussen het wereldlijke (*lokiya*; *laukika*) en het bovenwereldlijke (*lokuttara*; *laukottara*).

Aan de ene kant is er de *lokiya* werkelijkheid: de wereld zoals ze verschijnt aan het gewone bewustzijn, vol beweging, dualiteit, ontstaan en vergaan. Hierin leven de meeste wezens, gevangen in de stroom van *saṃsāra*, voortgedreven door begeerte (*taṇhā*; *trṣṇā*), afkeer (*paṭiḡha*; *pratigha*) en onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*).

Alles wat in dit domein verschijnt, is vergankelijk (*anicca*; *anitya*), onbevredigend (*dukkha*; *duḡkha*) en zonder blijvend zelf (*anattā*; *anātman*). Toch is deze wereld geen illusie. Ze bestaat werkelijk, maar niet in ultieme zin. Ze is voorwaardelijk ontstaan, afhankelijk, voortdurend in verandering. Wat verandert is niet vals, maar niet vast. Wat vergaat, bedriegt niet, maar onthult zijn ware aard: leegte (*suññatā*; *śūnyatā*).

Wanneer het hart tot rust komt, wanneer de waarneming helder en ongekleurd wordt, wanneer inzicht oplicht terwijl de versluieringen verdwijnen, wordt het bovenwereldlijke (*lokuttara*) gekend.

Dit betekent niet dat er een andere wereld verschijnt, maar dat de verschijnselen worden doorzien zonder gehechtheid.

Lokuttara betekent letterlijk: 'voorbij de wereld'. Het verwijst naar het bovenwereldlijke of transcendente, niet als een metafysisch rijk, maar als het ongeconditioneerde

(asaṅkhata; asaṃskṛta), dat wordt gekend wanneer begeerte, gehechtheid en onwetendheid zijn beëindigd.

Het is de sfeer van de vier bovenwereldlijke realisaties: de stroombetreder (*sotāpanna*; *śrotāpanna*), eenmaal-terugkeerder (*sakadāgāmi*; *sakṛdāgāmin*), niet-terugkeerder (*anāgāmi*; *anāgāmin*) en arahant (*arhat*). In deze bovenwereldlijke dimensie is de werkelijkheid niet anders, maar is er bevrijding van gehechtheid (*upādāna*; *id.*) en van worden (*bhava*; *id.*).

Dit inzicht is niet spectaculair, niet mystiek, niet anders—integendeel: het is juist eenvoudig, stil, doorzichtig. Het toont de verschijnselen zoals ze werkelijk zijn *yathābhūta-nāṇadassana*; *yathābhūta-jñānadarśana*).

Lokiya en *lokuttara* zijn dus geen gescheiden werkelijkheden, geen tegengestelden. *Lokiya* verwijst naar het geconditioneerde; *lokuttara* naar het *Ongeconditioneerde*.

Wat voor de 'wereldling' (*puṭhujjana*; *prthagjana*) als werkelijkheid verschijnt, wordt door de arahant doorzien als een 'lege' (*suññā*; *śūnyā*) verschijning. Niet een ander 'beeld', maar een ander 'zien'.

Daarom spreekt de Boeddha van *ontwaken*: niet als ontsnapping uit de wereld, maar als het einde van misvatting (*micchā diṭṭhi*; *mithyā drṣṭi*). De verschijnselen blijven verschijnen, maar er is geen gehechtheid aan het 'ik'.

En dat, leert de Boeddha, is *nibbāna* (*nirvāṇa*): het Ongeborene, het Niet-gewordene, het Niet-geschapene. Niet als een ervaring binnen de wereld, maar als het einde van gehechtheid.



Elk einde is een nieuw begin

(Over vergankelijkheid, wedergeboorte en het pad van bevrijding)

In de stilte van aandacht wordt het duidelijk: niets blijft. Geen gedachte, geen gevoel, geen lichaam, geen wereld. Alles wat ontstaat, is onderworpen aan verval. En toch is het precies dit verval dat ons iets toont. Niet als tragedie, maar als poort.

De Dhamma leert ons niet vast te houden aan het tijdelijke, maar te zien—werkelijk te doorzien—hoe alles ontstaat in afhankelijkheid van oorzaken, en op diezelfde wijze weer vergaat. Dit is het hart van het onderricht van de Boeddha: het inzicht in het afhankelijk ontstaan van alle dingen (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*). Niets bestaat op zichzelf. En niets verdwijnt in het niets. Wat eindigt, vormt een voorwaarde voor nieuw ontstaan.

De dood is geen absolute grens. In het theravāda-boeddhisme wordt zij begrepen als het uiteenvallen van de vijf *khandha*'s (skandha's)—lichaam, gewaarwording/gevoel, waarneming, formaties en bewustzijn—die tijdelijk samenkomen en elkaar wederzijds beïnvloeden. Als er onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*) aanwezig is, ontstaat er vanuit dit 'uiteenvallen' opnieuw conditionering, opnieuw verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*), opnieuw 'worden' (*bhava*; *id.*).

Wat we dood noemen, is dus niet het einde van 'iemand', maar het einde van een bepaalde configuratie van oorzaken (*hetū*; *id.*) en omstandigheden (*paccayā*; *id.*). Wat daarop volgt is niet willekeurig, maar wordt gedragen door de ethische wet van kamma (*karma*), en de krachten die we in beweging zetten met onze gedachten, woorden en daden. In die zin is de dood een overgang

binnen het proces van afhankelijk ontstaan—en géén muur.

Maar meer nog dan een kosmisch proces, is de dood in de leer van de Boeddha een leraar. Zij wijst ons op de essentie van de *Dhamma*: de vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*) van alles wat samengesteld is. Door haar onontkoombare aanwezigheid worden we wakker geschud uit de illusie van blijvendheid, vastheid, stabiliteit. In die zin is de dood, zoals een eerlijke vriend, een spiegel waarin we onszelf leren zien.

Zonder dood zou er geen besef zijn van leven. Zonder verlies, geen inzicht in waarde. Zonder verval, geen begrip van het Ongeconditioneerde. Elke ademhaling toont het ons: de inademing moet wijken voor de uitademing, en pas dan is er ruimte voor nieuw leven.

Wie dit ziet—niet als idee, maar als directe ervaring (*pac-canubhoti*; *pratyānubhūti*)—komt op een ander spoor. Niet langer op zoek naar zekerheid in het vergankelijke, maar open voor het ongeboorene. Voor *nibbāna* (*nirvāṇa*)—het Ongeconditioneerde, waarin ontstaan en vergaan tot rust zijn gekomen.

Daarom zegt de Boeddha dat we de dood niet moeten vrezēn, maar dat we hem moeten begrijpen. Wie de dood begrijpt, leeft ánders. Simpeler. Dieper. Met het hart gericht op wat geen geboorte en dood meer kent.

Elke einde is een nieuw begin—en het grootste begin is misschien wel dat we eindelijk zien wat altijd al zo was: dat alles komt en gaat, maar dat het inzicht hierin bevrijdt van gehechtheid aan komen en gaan.



Over Reïncarnatie

Soms duikt het op als een troostend idee—het verhaal van reïncarnatie. Alsof er een kern is die blijft, een ziel (*attā*) die verder trekt, een draad die niet breekt. Maar wie zit stil en kijkt, ziet geen draad. Geen kern. Geen ziel. Alleen het voortdurend oplichten en uitdoven van verschijnselen, als vonken uit een vuur.

De Boeddha wees niet naar een reizende ziel. Hij toonde slechts de stroom van oorzaken en gevolgen, het ontstaan van ervaring door contact, het verder rollen van het rad omdat de dorst niet gestild is. Wat men ‘wedergeboorte’ noemt, is geen overgaan van een zelf, maar het opnieuw ontstaan van verschijnselen afhankelijk van voorwaarden—zowel van moment tot moment, als van leven tot leven.

Zolang het hart grijpt, blijft er beweging. Niet van een entiteit die voortbestaat, maar van saṅkhāra’s die op hun beurt weer conditioneren. Zo ontstaat, moment na moment, het gevoel van een ik, van een wereld, van bestaan. Het is geen kringloop van een blijvend wezen, maar van verlangen. Geen cyclus van identiteiten, maar van gehechtheid (*upādāna; id.*).

Reïncarnatie als voortbestaan van een ziel is een verhaal dat het denken probeert te weven rond een ervaring die niets prijsgeeft. Wat de Boeddha onderwees is wedergeboorte zonder zelf, gedreven door oorzaken en voorwaarden. Ze nodigt enkel uit tot kijken—zonder grijpen, zonder hoop, zonder vrees.

En wie werkelijk kijkt, ziet geen drager van bewustzijn, geen reiziger door levens. Alleen deze ervaring, die oplicht en verdwijnt. Alleen dit moment, geboren uit oor-

zaken, eindigend in stilte. Wat geboren wordt, sterft. Wat losgelaten wordt, bevrijdt.

Daar, in dat eenvoudige inzicht, sterft het verhaal. Niet omdat het wordt weerlegd, maar omdat het niet langer nodig is. Omdat bevrijding zich geopend heeft.



Het vertalen van de Pāli-canon

Vertalen is nooit een louter technische handeling. Het is niet zomaar het overzetten van woorden van de ene taal naar de andere, maar een subtiele vorm van interpretatie. Wie vertaalt, reikt niet enkel het verleden aan, maar vormt tegelijk de toekomst. Vertaling bewaart tradities niet alleen; vertaling creëert ze. Niets illustreert dat zo duidelijk als de geschiedenis van de *Pāli*-canon.

Wat wij vandaag kennen als de *Pāli*-canon is niet één uniforme stem, maar het resultaat van een mondelinge overlevering, gevolgd door een zorgvuldige schriftelijke notering eeuwen na het overlijden van de Boeddha. In dat proces werden keuzes gemaakt: wat wordt behouden, wat weggelaten, hoe wordt iets benoemd, in welke vorm.

De taal waarin de leer werd vastgelegd—het *Pāli*—is zelf een gestandaardiseerde conventie: het was waarschijnlijk niet de exacte spreektaal van de Boeddha, maar een gestandaardiseerde literaire vorm die dienst deed als voertuig voor zijn onderricht.

Wie vandaag met die teksten werkt, stapt in datzelfde proces van betekenisgeving. Begrippen zoals *dukkha* (*duḥkha*), *anattā* (*anātman*), *nibbāna* (*nirvāṇa*) of *sati* (*smṛti*) zijn geen pasklare concepten. Ze zijn doordrenkt van context, ervaring en gevoelswaarde.

De keuze om *dukkha* te vertalen als 'lijden', 'onbevredigdheid', 'onvoldaanheid' of 'existentiële stress' is geen neutrale keuze, maar een poort die zich opent naar een bepaalde beleving van het pad. Wat gekozen wordt, wordt beklemtoond. Wat beklemtoond wordt, krijgt gestalte in de praktijk. Zo vormt elke vertaling een subtiele

verschuiving in hoe de *Dhamma* beleefd en beoefend wordt.

Doorheen de geschiedenis zien we dat dit proces voortdurend plaatsvindt. Toen het boeddhisme zich verspreidde van India naar Sri Lanka, Birma, Thailand en Cambodja, groeiden er binnen het theravāda-boeddhisme uiteenlopende benaderingen. Lokale vertalingen, hervertalingen en interpretaties brachten accenten aan die uiteindelijk zelf traditie werden.

De werken van grote commentatoren zoals Buddhaghosa, en in het bijzonder zijn *Visuddhimagga*, hebben de manier waarop de leer begrepen wordt diepgaand beïnvloed. Zijn teksten zijn geen letterlijke overdracht, maar een systematisering en duiding van de oorspronkelijke leer. In die zin is zijn werk tegelijk interpretatie en systematisering—het vormde de grondtoon van de traditie zoals we die vandaag kennen. Mijn laatste boek 'De Zestien Vipassanā-ñāṇa's' toont dit duidelijk aan.¹⁰

Ook in de hedendaagse wereld blijft vertaling een kracht die traditie vormt. Westerse vertalingen van de *Pāli*-teksten hebben niet alleen de leer toegankelijk gemaakt voor een nieuw publiek, maar hebben ook geleid tot nieuwe benaderingen, zoals de opkomst van 'mindfulness'-beoefening.

Maar wat onder *mindfulness* verstaan wordt, hangt af van hoe men *sati* (*smṛti*) begrepen en vertaald heeft. In sommige gevallen is die beoefening losgekomen van het ethische en bevrijdende kader waarin ze oorspronkelijk ingebed was. Ook de wijze waarop men *nibbāna* (*nirvāṇa*) vertaalt—als 'uitdoving', als 'bevrijding', als 'stilte'—bepaalt het zicht op de uiteindelijke bestemming van het pad.

Juist daarom voelde het voor mij als een noodzaak aan om zelf *Pāli* en *Sanskriet* te leren begrijpen. Niet uit academische ambitie, maar vanuit een innerlijke roep om de leer aan te raken in haar oorspronkelijke klankkleur en betekenisveld. Woorden als *dukkha* (*duḥkha*), *anattā* (*anātman*), *sati* (*smṛti*) of *nibbāna* (*nirvāṇa*) dragen in hun oorspronkelijke vorm een subtiliteit, een gelaagdheid, die in vertaling gemakkelijk verloren gaat. Door de worteltaal van de *Dhamma* te leren kennen, werd het mogelijk om voorbij de kaders van bestaande interpretaties te luisteren. Niet om nieuwe waarheden te scheppen, maar om de oorspronkelijke eenvoud en kracht van de leer recht in het hart te kunnen ontmoeten.

Tegelijk blijft het nodig om grote voorzichtigheid aan de dag te leggen bij elke vertaling. Wie uitsluitend op woorden vertrouwt, loopt het risico de *Dhamma* te reduceren tot een taalkundig bouwwerk. Maar de leer van de Boeddha leeft niet in de woorden alleen—ze leeft in de stilte tussen de woorden, in de directe ervaring van de geest die bevrijding zoekt.

Vertalen moet daarom niet enkel gestoeld zijn op tekstuele kennis, maar gegrond blijven in meditatie. Alleen in de rust van aandacht, in het licht van helder inzicht, wordt het mogelijk om aan te voelen wat een woord werkelijk draagt—en vooral: wat het overstijgt. Pas dan krijgt een vertaling bedding in ervaring, en blijft ze trouw aan de bevrijdende geest van de *Dhamma*.

De Boeddha sprak als volgt:

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

Maar hoe de *Dhamma* wordt gezien, hangt samen met hoe zij wordt overgebracht, en dus met hoe zij wordt vertaald.

In dat licht wordt duidelijk dat vertaling niet zomaar een conserverende daad is, maar een creatieve handeling.

Door te vertalen, vormen we hoe de *Dhamma* wordt gehoord, verstaan en doorgegeven. We treden binnen in een levende stroom van overdracht, waar taal en inzicht elkaar voortdurend vormen. De Pāli-canon blijft slechts levend voor zover hij wordt verstaan, beoefend en opnieuw verwoord.

Zo ontvouwt zich zijn betekenis steeds opnieuw—tussen woord en ervaring, tussen bewaren en doorgeven, tussen traditie en directe realisatie. En wie deze taak op zich neemt, doet er goed aan dit te doen met helderheid, aandacht en een diep respect voor wat zich in en achter de woorden openbaart.



Over kennis en wijsheid

In de *Suddhatthaka Sutta* ontwikkelt zich een korte maar veelzeggende dialoog:

[Een Brahmaan zegt:]

“Ik zie het Zuivere. Ik zie het Ultieme. Een persoon wordt gezuiverd door wat hij ziet.”

[Een Muni zegt:]

“Wie het Ultieme wil ontsluiten, énkél gebaseerd op ‘zien’, limiteert het Ultieme tot kennis.”

Zo raakt het gesprek aan een punt waar taal stil wordt. Want wat wordt bedoeld wanneer men zegt: *“Ik zie het?”*

In het rijk van de geest ontstaan snel voorstellingen. Men ziet iets—een visie, een idee, een gedachte, een systeem. En dat ‘zien’ kan rust geven, helderheid, structuur. Maar hoe subtiel ook, het blijft een beweging van weten.

En weten is nog geen bevrijding. *Vijjā (vidyā)* is geen verzameling van gegevens, geen optelsom van inzichten, geen sluitend begrip van de *Dhamma*.

In de bevrijdende betekenis is zij het uitdoven van onwetendheid (*avijjā; avidyā*) en van de neiging tot grijpen en hechten (*upādāna; id.*).

De Boeddha sprak over *paññā (prajñā)*—wijsheid die niet rust op het concept, maar op het doorzien ervan. Niet op wat men ziet, maar op het doorzien dat er in het zien geen blijvende ziener gevonden kan worden.

Wijsheid is geen helder antwoord, maar het vervagen van degene die vragen stelt. Wijsheid groeit niet in de uitbreiding van kennis, maar in het verteren ervan—tot niets meer rest dat nog begrepen moet worden.

Kennis kan het denken vullen. Wijsheid ledigt het hart. Kennis wil weten wat waar is. Wijsheid weet dat alles wat ontstaat ook weer vergaat. Kennis kijkt vooruit, op zoek naar verklaring. Wijsheid kijkt stil, en vindt vrede in het niet-weten.

De *Muni* in de *sutta* wijst niet af wat gezien werd, maar herkent hoe subtiel het grijpen zich verplaatst: van het zintuiglijke naar het conceptuele, van de zinnen naar de *sutta's*, van de buitenwereld naar de leer. Zelfs dat kan een schuilplaats worden—een zuiverheid die men bezit.

Maar het Ultieme bezit niets. Het wordt niet gekend. Het wordt niet gevonden in woorden, niet bevestigd door logica. Het kan slechts herkend worden waar niets meer verdedigd hoeft te worden. Waar *sati* (*smṛti*) stil getuigt van wat is, zonder dat het 'zien' nog een ziener kent. Daar eindigt kennis.

En dáár begint wijsheid—stil, zacht, zonder eigenaar. Want ware wijsheid woont niet in een structuur, niet in een leer, niet in een groep, een traditie, een organisatie of een naam.

Ze is geen eigendom van 'iemand' of van 'iets'. Ze wordt niet overgedragen, en kan niet geconserveerd worden in een doctrine. Ze ontspringt in het hart dat leeg geworden is van geloof en van twijfel—van verwachting én bevestiging.

Zoals de Boeddha zei in de *Upavāṇasandiṭṭhika Sutta*, *Samyutta Nikāya* 35.70:

• *Paccattaṃ veditabbo viññūhī* — Door de wijzen dient het persoonlijk gekend te worden. •

Zonder structuur. Zonder tussenpersoon. Zonder autoriteit. Zonder toegangspoort. Alleen het stille inzicht: “Ik zie het... en ik laat het los.”



Terugkeren naar het Ongeborene

De oorspronkelijke staat—zonder centrum, zonder 'ik', ongeboren. Je keert ernaar terug; het wordt niet 'bereikt' (als resultaat van één of andere intentionele handeling).

Het klinkt als een paradox: alsof men moet gaan naar wat nooit begon, ontwaken tot wat altijd aanwezig was. Maar het is geen paradox voor wie werkelijk stilvalt.

Er is het Ongeborene dat niet geboren werd, dat geen begin kent, geen locatie heeft, en geen 'ik' nodig heeft om te bestaan. Niet iets dat je verwerft, niet iets dat je kunt grijpen of cultiveren. Het ligt niet vooraan op het pad, noch als bekroning op het einde. Het is wat alles mogelijk maakt, zonder zelf ooit iets te worden.

En toch is het hier. Niet achter een sluier, maar in het ongecompliceerde. In de adem vóór het denken, in de aanwezigheid die overblijft wanneer verlangen stilvalt en zoeken ophoudt. In het moment dat geen naam draagt en er ook niet naar verlangt.

Wie zou het kunnen bereiken? Wie zou het kunnen vasthouden? Elke poging maakt het kleiner dan het is. Elk streven projecteert een afstand die nooit bestaan heeft.

Zoals de Boeddha zegt in de *Udāna*, VIII.3:

• *Er is, monniken, het Ongeborene, het Niet-gewordene, het Niet-geschapene, het Ongeconditioneerde.*

Als, monniken, dit Ongeborene, dit Niet-gewordene, dit Niet-geschapene, dit Ongeconditioneerde er niet zou zijn, dan zou er hier [in deze wereld] geen ontkomen mo-

gelijk zijn aan het geborene, het gewordenne, het geschapene, het geconditioneerde.

Maar omdat het Ongeborene, het Niet-gewordene, het Niet-geschapene, het Ongeconditioneerde er is, is het mogelijk te ontkomen aan het geborene, het gewordenne, het geschapene, het geconditioneerde! •

Deze ontsnapping is geen daad, geen prestatie, geen triomf van inzicht of wil, geen resultaat van iets of iemand. Het is het stilvallen van al wat beweegt. Het verzachten van het grijpen. Het doorzien van de illusie dat er iets moet worden.

Wat overblijft, is het Ongeborene. Niet als een gedachte, niet als een staat, niet als een concept, maar als de grond van alles wat verschijnt—en verdwijnt.

Je keert ernaar terug. Of beter: het zoeken lost erin op.



Tussen zo-heid en worden

Er zijn momenten waarop we de werkelijkheid ervaren als iets onverdeelds en eenvoudigs, en toch lijkt ze zich tegelijk in verschillende vormen te tonen. Soms als een stille openheid die alles draagt, soms als een stroom van gebeurtenissen die opkomen en verdwijnen.

Wie woorden zoekt, noemt dit zo-heid (*tathatā; id.*) en wording (*saṃsāra; id.*). Maar wie dieper kijkt, ziet dat er geen scheiding is. Het verwijst naar dezelfde verschijnselen, gekend op verschillende manieren.

Zo-heid betekent dat verschijnselen eenvoudigweg verschijnen zoals ze zijn, zonder dat er iets achter of buiten gezocht hoeft te worden. Wording betekent dat alles voortdurend verandert: wat opkomt, verdwijnt weer. Het lijkt tweeledig, maar er is slechts dit verschijnen en verdwijnen, zonder dat er een afzonderlijke kern achter schuilgaat.

Denk aan de maan die zich weerspiegelt in het rimpelende water. Je ziet haar dansen in de golven, en tegelijk blijft ze stil en onaangetast in de hemel. Het is dezelfde maan, verschillend ervaren. Zo ook met onze ervaring: niet als twee werkelijkheden, maar als verschillende manieren waarop verschijnselen gekend worden.

De Boeddha sprak daarom over twee soorten waarheid.

Conventionele waarheid (*sammuti-sacca; saṃvṛti-satya*) is de wereld van namen, afspraken en relaties. We zeggen: “dit is een boom”, “dit is mijn hand”, “dit is gisteren, dit is morgen”. Deze taal is nuttig en nodig om samen te leven.

Ultieme waarheid (*paramattha-sacca; paramārtha-satya*) verwijst naar de werkelijkheid zoals ze direct verschijnt, zonder masker. Gevoelens die opkomen en vergaan, gedachten die verschijnen en verdwijnen, bewustzijn dat telkens opnieuw ontstaat. Niet als een andere wereld, maar als verschijnselen gezien zonder de gebruikelijke verhalen en aanduidingen.

Geen van beide waarheden is fout. Ze vullen elkaar aan en wijzen samen naar een dieper verstaan.

Zo ook met de begrippen werelds (*lokiya; laukika*) en bovenwerelds (*lokuttara; lokottara*). Vaak denken we dat het wereldse en het bovenwereldse gescheiden zijn, alsof bevrijding elders of later te vinden zou zijn.

Het bovenwereldse wordt niet elders gevonden, maar wordt gekend wanneer het vasthouden en grijpen ophoudt. Het is geen ander rijk, maar het Ongeconditioneerde dat zichtbaar wordt wanneer het geconditioneerde niet langer wordt vastgegrepen.

Wanneer de greep van vasthouden en grijpen loslaat, blijkt dat het gewone leven en bevrijdend inzicht niet twee verschillende werkelijkheden zijn. Het ene is geconditioneerd, het andere ongeconditioneerd, en beide worden hier en nu gekend.

Zo-heid en wording, conventionele en ultieme waarheid, werelds en bovenwerelds—het zijn geen tegenpolen. Het zijn verschillende wijzen waarop ervaring begrepen en gekend wordt.

Wanneer dit helder wordt, valt de spanning weg. We hoeven de ene kant niet te verabsoluteren en de andere niet te ontkennen. Alles draagt hetzelfde stempel: zo-

heid. Wat verschijnt, verschijnt als zo-heid; wat vergaat, vergaat als zo-heid.

Misschien is dit de eenvoud van de weg: de maan die weerspiegeld is in het water, en tegelijk onaangedaan in de hemel. Het is één en hetzelfde licht.

Zo ook laat de werkelijkheid zich kennen in verschillende perspectieven—soms als veranderlijkheid, soms als stille zo-heid—zonder dat er een blijvende kern of afzonderlijke werkelijkheid achter schuilgaat.

Het bovenwereldse ligt niet ver weg en niet verborgen, maar precies hier: in dit verschijnen, in dit verdwijnen, in deze ongekunstelde nabijheid.



Meditatietechnieken

De Boeddha beperkte zich niet tot één meditatie-techniek. Als Vrij Onderzoeker was ‘trial & error’ zijn geëigende manier van werken. Hij gebruikte alles wat dienstig was om tot Ontwaken te komen.

In de *Visuddhimagga* van Buddhaghosa worden een veertigtal meditatietechnieken beschreven. Maar in feite zijn er oneindig veel meer. Elk verschijnsel, elk fenomeen, elke gewaarwording, elke gedachte, elk ‘ding’ kan het voorwerp van meditatie worden.

En uiterst belangrijk: meditatie vindt haar vervulling in het directe inzicht in de *tilakkhaṇa* (*trilakṣaṇa*)—vergankelijkheid (*anicca; anitya*); onvoldaanheid (*dukkha; duḥkha*) en zelfloosheid (*anattā; anātman*).

Voor de Boeddha waren al deze technieken hulpmiddelen (*upāya; upāyaḥ*), niets meer dan vaardige middelen. Hun waarde ligt niet in de techniek zelf, maar in hun vermogen om dit inzicht te laten ontvouwen.

Het lijkt me onjuist om aan deze ‘technieken’ méér belang toe te dichten dan hun functie als hulpmiddel.

Maar ondanks het feit dat het ‘slechts’ hulpmiddelen zijn kan het belang van meditatiebeoefening niet genoeg benadrukt worden: niet als techniek op zich, maar als directe innerlijke ervaring.

Het mediteren over de sutta-teksten, het verzadigen, het doordringen, het penetreren, de innerlijke beleving ervan —dit is van een compleet andere orde dan loutere intellectuele kennis.

Om het proeven van wijsheid is het te doen. Daarin wordt het proces van ontstaan en vergaan niet begrepen, maar gezien.



De bevrijde geest

De geest, bevrijd van zijn bezoedelingen, is de ruimte waar de beoefenaar zich bevrijd weet van zijn virtuele werkelijkheid. Zich vrijmaakt van zijn geconditioneerde ornamenten: verlangen, afkeer, luiheid, loomheid, piekeren, stress en twijfel. Van zijn hindernissen (*nīvaraṇāni; nīvaraṇāḥ*). Van zijn mentale constructies. Van zijn *sankhāra*'s (*saṃskāra*). Van alles wat hem 'bezielt'.

Het is de ruimte waar bevrijding (*vimutti; vimukti*) zich manifesteert en op de voorgrond treedt. Waar de ware aard van de verschijnselen steeds duidelijker wordt.

Waar de beoefenaar geconfronteerd wordt met de naakte werkelijkheid. Waar elke vluchtweg versperd is. Waar bevrijdend inzicht zich ontvouwt. Waar het zonlicht door de wolken priemt.

Het zien en kennen van de dingen zoals ze werkelijk zijn
—*Yathābhūta-nāṇadassana; yathābhūta-jñānadarśana*.



Perceptie

Zintuiglijke verlangens zijn onlosmakelijk verbonden met identificatie als 'ik', 'mij' en 'mijn'. Wat aangenaam verschijnt, wordt niet alleen ervaren, maar subtiel toegeëigend. In directe vipassanā-observatie wordt zichtbaar dat dit proces zich spontaan voltrekt: een gevoel ontstaat, en vrijwel gelijktijdig verschijnt de neiging het te grijpen, te behouden, of ervan weg te bewegen. Daarbij vormt zich de indruk van een 'ik' dat verlangt. Maar bij nauwkeurig kijken blijkt niet een 'ik' de oorzaak van het verlangen te zijn—het is het verlangen zelf dat aanleiding geeft tot identificatie.¹¹ Zo wordt het onpersoonlijke proces van ervaren ongemerkt tot iets persoonlijks gemaakt. In dat toeëigenen ligt de kiem van lijden (*dukkha*; *duḥkha*).

Zintuiglijke verlangens (*kāmacchanda*; *id.*) ontstaan niet door de objecten zelf, maar door de wijze waarop deze objecten via de zintuigen waargenomen en geïnterpreteerd worden. Het is onze perceptie (*saññā*; *saṃjñā*) die bepaalt of iets als aangenaam, onaangenaam of neutraal ervaren wordt, en het is op basis van deze gekleurde perceptie dat begeerte, afkeer of onverschilligheid ontstaat. Het verlangen richt zich dus niet op het object *an sich*, maar op de mentale voorstelling ervan.

'*Saññā*' speelt hierbij een cruciale rol: het kleurt onze ervaring diep: het maakt onze wereld herkenbaar en betekenisvol—maar ook bedrieglijk vanzelfsprekend.

'*Saññā*' is snel, dominant, en vaak verblindend, juist omdat het zo nauw verbonden is met het illusoire 'ik'. Het schept een wereld die 'als vanzelf' zinvol en objectief lijkt, terwijl die betekenis enkel door de geest is toegekend. '*Saññā*' is geen neutraal gegeven.

De geur die bij de één weerzin oproept, kan voor een ander aangenaam zijn—niet door het neus-bewustzijn (*ghāna-viññāṇa*) zelf, maar door de interpretatie binnen het mentale bewustzijn (*mano-viññāṇa*), gevoed door perceptie (*saññā*).

Wat wij zien, horen of ruiken, is dus nooit louter een zintuiglijke indruk, maar steeds een vorm van interpretatieve perceptie—een subtiel samenspel tussen zintuig, geest en gewoontepatroon.

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

Saññā is ‘perceptief waarnemen’—en juist daardoor tegelijk onmisbaar en misleidend. Het biedt oriëntatie, maar creëert tezelfdertijd ook illusie.

Daarom is inzicht in de werking van *saññā* zo fundamenteel op het pad van bevrijding: het leert ons zien hoe betekenis ontstaat, en hoe gehechtheid zich subtiel in de ervaring nestelt.

De sleutel tot bevrijding bevindt zich precies in de overgang tussen gewaarwording/gevoel (*vedanā; id.*) en verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*) binnen het proces van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda; pratīya-samutpāda*).

In dat nauwelijks opgemerkte moment van *saññā*¹²—waarin de ervaring reeds betekenis heeft gekregen—ligt het verschil tussen gewaar zijn en grijpen, tussen open aanwezigheid en het ontstaan van begeerte.



De Oceaan—een poging tot verduidelijking

• *Wonderbaarlijk! Ik ben de oeverloze oceaan, waarin de golven van de individuele schepselen zich manifesteren, spontaan vorm aannemen, speels tegen elkaar aanbotsen om—overeenkomstig hun eigen aard—opnieuw in Mij weg te zinken.* •

In dit vers (2.25) van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt op poëtische wijze de oceaan als symbool voor het Universele Bewustzijn bezongen. Het beeld verwijst naar de ervaring van een onveranderlijke grond, waarin alle verschijnselen als golven oprijzen en weer verdwijnen.

Wanneer we dit naast de boeddhistische leer plaatsen, verschijnt een subtiel verschil. Ook daar wordt gezien dat alle dingen ontstaan en vergaan—een onafgebroken beweging die geen houvast laat.

Maar in het boeddhisme wordt dit niet begrepen als het spelen van golven op een blijvende oceaan, doch als het proces van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*). Verschijnselen rijzen op door oorzaken (*hetu*; *id.*) en voorwaarden (*paccayā*; *pratyaya*) en lossen weer op zodra die voorwaarden verdwijnen.

De metafoor van golven en oceaan kan zo een glimp geven van het inzicht dat geen enkel wezen op zichzelf staat. Toch ligt er een wezenlijk onderscheid: waar in *advaita vedānta* vaak gesproken wordt over een blijvend Universeel Bewustzijn (*ātman of brahman*), wijst de Boeddha elk idee van een onveranderlijke kern of zelf (*attā*; *ātman*) af. Het boeddhisme spreekt over *anattā*—het ontbreken van een vaste, zelfstandige essentie.

Leegte (*suññatā; śūnyatā*) is in dat licht geen oceaan waarin we terugkeren of oplossen, maar het doorzien van de grondeloosheid van alle verschijnselen. Dingen zijn leeg omdat ze enkel bestaan in onderlinge afhankelijkheid. Golven hebben geen eigen wezen buiten de beweging die hen draagt, en zo ook hebben wij geen vaste kern los van de voorwaarden die ons vormen.

Daarmee herinnert dit vers ons, vanuit een andere traditie, aan iets dat het boeddhisme steeds opnieuw benadrukt: vergankelijkheid (*anicca; anitya*). Alles wat verschijnt, verandert, en verdwijnt. Er is geen vaste grond waarop wij kunnen rusten. Zelfs het bewustzijn dat deze woorden leest, is onderhevig aan opkomen en vergaan.

Toch maakt de Boeddha een onderscheid dat hier van belang is. Hij spreekt over het geconditioneerde (*saṅkhata; saṃskṛta*) en het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata; asaṃskṛta*).

In de *Udāna* (*Ud 8.3*) zegt hij:

• *Er is, monniken, het Ongeborene, het Niet-gewordene, het Niet-geschapene, het Ongeconditioneerde.* •

Juist daarom is ontsnapping uit het geconditioneerde mogelijk.

Nibbāna is dan geen oceaan van bewustzijn waarin men oplost, maar het uitdoven (*nirodha*) van begeerte, illusie en lijden. Geen eenwording met een kosmisch Zelf, maar het loslaten van elke voorstelling van zelf.

Zo ontmoeten beide tradities elkaar in hun ontmaskering van de illusie van afgescheidenheid, maar blijven ze

onderscheiden in hun duiding van wat voorbij die illusie ligt. Waar *advaita* spreekt van een eeuwig Zelf, spreekt het boeddhisme van de leegte van alle dingen, en van de bevrijding die ontstaat wanneer niets meer vastgehouden wordt.



Vreugde in de beoefening

Soms verschijnt er vreugde (*pīti*; *prīti*) in de beoefening. Niet als iets wat gezocht of gemaakt wordt, maar als een natuurlijke lichtheid van de geest die ontstaat wanneer de Vijf Hindernissen (*pañca nīvaraṇāni*; *pañca nivāraṇāḥ*) tijdelijk verstillen. De geest voelt zich dan open, ontvankelijk, en ongehinderd.

Deze vreugde ondersteunt de verstillings. Zij voedt de verzameling van de geest en draagt bij tot zijn stabiliteit.

Daarom wordt *pīti* gerekend tot de zeven ontwakingsfactoren (*sambojjhaṅga*; *saṃbodhyaṅga*), als een kwaliteit die de geest verheft en voorbereidt op verdere verdieping.

Maar ook het ontbreken van vreugde kan geobserveerd worden. Er kunnen momenten zijn van tegenzin, van weerstand, van loomheid of onrust. Wanneer deze geestestoestanden helder worden waargenomen, tonen ook zij hun aard: zij ontstaan, bestaan even, en verdwijnen weer. Zonder kern. Zonder eigenaar.

Zo ontvouwt de beoefening zich niet door wat verschijnt of niet verschijnt, maar door het zien zelf.

Vreugde en vreugdeloosheid, bereidheid en weerstand— zij delen dezelfde natuur van vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), onbevredigendheid (*dukkha*; *duḥkha*) en zelfloosheid (*anattā*; *anātman*).

Wanneer dit gezien wordt, verdiept de geest zich verder in gelijkmoedigheid (*upekkhā*; *upekṣā*). Niet als onverschilligheid, maar als een stille helderheid waarin niets wordt vastgehouden en niets wordt afgewezen. In die

openheid vinden ook de andere grenzeloze kwaliteiten—
liefdevolle vriendelijkheid (*mettā; maitrī*), mededogen (*ka-
ruṇā; id.*) en medevreugde (*muditā; id.*)—hun natuurlijke
balans.

Zo wordt vreugde niet het doel van de beoefening, maar
een voorbijgaande uitdrukking van een geest die leert
loslaten.



Parinibbāna — het stille uitdoven

Wanneer een arahant het lichaam verlaat, is er geen terugkeer. Er is geen heropstart van het proces, geen nieuwe geboorte, geen verdere wording. Wat samengekomen is, valt uiteen. De vijf *khandha's* (*skandha's*)—lichaam, gevoel, waarneming, mentale formaties en bewustzijn—komen tot stilstand en verschijnen niet opnieuw, omdat de voorwaarden voor hun ontstaan volledig zijn uitgeput. Er blijft niets over dat 'iemand' zou zijn. Geen ziel, geen kern, geen identiteit die overstapt naar een volgend bestaan.

Maar dit is geen verlies. Geen vernietiging. Geen nihilisme. Het is het uitdoven van wat gebonden was, het tot rust komen van wat in beweging was, het tot verstillen komen van wat draaide op onwetendheid (*avijjā; avidyā*), verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*) en afkeer (*dosa; dveṣa*).

De arahant heeft alles reeds losgelaten. Er is geen hechting meer, geen ik-begrip, geen drang om te worden of te verdwijnen. Wat rest is helderheid—een zien dat niet grijpt, een geest die niet verdraait. *Nibbāna* is reeds ontvouwd tijdens het leven. Wanneer dan het lichaam sterft, wanneer de processen die men 'leven' noemt uiteenvallen, blijft niets over dat opnieuw geboorte kan initiëren. Het vuur van worden (*bhava; id.*) is uitgedoofd door gebrek aan brandstof.

Dit moment noemt men *parinibbāna*—het volledige uitdoven, het volmaakte tot rust komen. Niet als een gebeurtenis die iets toevoegt, maar als het stil wegvallen van wat geen grond meer heeft om zich opnieuw te vormen.

Voor wie het pad niet bewandeld heeft, lijkt dit verdwijnen leeg, koud, eindig. Maar voor wie inzicht verkregen heeft, wordt hierin geen verlies gezien, maar het definitieve einde van alle conditionering. Geen overgang, geen bestemming, geen herhaling. Enkel het uitblussen van het laatste vuur, het vervlakken van de laatste golf, het verzinken van de wind in de ruimte.

De *Dhamma* zegt niet waar de arahant naartoe gaat. Want de vraag ‘waar’ veronderstelt een locatie, een bestaansvorm, een identiteit. Maar wat geen ‘ik’ was, kan niet verhuizen. Wat geen kern had, valt niet uiteen in essentie. Wat uitgedoofd is, is eenvoudigweg vrij.

En zo toont de dood van een arahant geen schaduw, maar licht. Geen einde, maar de afwezigheid van binding aan begin en einde. Geen verlies, maar een verstilling van elke constructie, elke beweging, elk streven.

Wat rest, is stilte. Niet de stilte van afwezigheid, maar de stilte van voltooiing. *Parinibbāna*.



Inzicht—het zien van de ware aard der dingen

Inzicht is geen toevoeging aan het denken, geen verzameling van nieuwe ideeën die de geest versieren. Het is eerder een doorzien, een openvallen van de werkelijkheid zoals ze zich altijd al toont. Thera Soma beschreef het in zijn boek *'The Way of Mindfulness'* (1998) als een volledige transfiguratie van het mentale leven, een omkering in de manier waarop de geest kijkt, voelt en ervaart.

Ik citeer: *• Inzicht is het begrijpen van de ware aard van de dingen waardoor een volledige transfiguratie van het mentale leven plaatsvindt in de ziener en waardoor het proces van gebondenheid aan geboorte en dood tot een einde komt. Het begrijpen van de ware aard van de dingen komt neer op inzicht in de vergankelijkheid, onbevredigendheid en zelfloosheid van alle geconditioneerde verschijnselen. •*

Wanneer het oog van inzicht zich opent, blijkt het bestaan niet langer te rusten op vaste grond. Wat zo vaak als stabiel en blijvend werd aangenomen, toont zich als uiterst vergankelijk (*anicca; anitya*). Wat men hoopte te omarmen als bron van blijvende vreugde, ontmaskert zich als onbevredigend (*dukkha; duḥkha*). Wat men beschouwde als een 'zelf' dat bezit, controle en continuïteit zou waarborgen, blijkt leeg te zijn van eigenheid (*anattā; anātman*).

Deze drie kenmerken (*tilakkhaṇa; trilakṣaṇa*) zijn geen concepten die louter in woorden bestaan. Zij worden herkend in het directe zien: het ontstaan en vergaan van gedachten, de fragiele aard van gewaarwordingen en gevoelens, de voortdurend veranderende stroom van lichamelijke verschijnselen. In dit zien valt de illusie van be-

stendigheid uiteen, en daarmee ook de illusie van een kern—een 'ziel'—die daarachter zou schuilgaan.

Dit inzicht is geen nihilisme, geen ontkenning van het leven. Het is juist het ontwaken—wakker worden—in de levende stroom zelf, bevrijd van de last om die stroom te willen vastzetten of bezitten. Wanneer men doorziet dat er niets vast te houden is, wordt de geest stil. Wanneer men ervaart dat geen enkele verschijning een blijvend houvast biedt, verschijnt er een onverwachte vrijheid: de vrijheid om niet te grijpen, om niet te verwerpen, maar eenvoudig te rusten in wat verschijnt en verdwijnt.

Daarin ligt de transfiguratie waar Thera Soma naar wijst: het mentale leven wordt omgevormd. Waar eerst verlangen en angst regeerden, komt helderheid en ruimte. Waar men gebonden was aan geboorte en dood—aan het steeds opnieuw worden en vergaan van een denkbeeldig 'ik'—komt een openheid in de plaats die niets meer behoeft.

Inzicht is niet iets dat men zich 'toeëigent'. Het is veel-
eer het loslaten van 'toeëigening', van eigendom, van bezit. Het is het ontwaken in een werkelijkheid die steeds verandert en zich juist in deze permanente transformatie als vrij onthult. Zo kan het leven geleefd worden zonder dat er iets te winnen of te verliezen valt. Wat rest is eenvoud, helderheid, en de stilte van een onthechte geest die niets meer najaagt.

De subtitel van dit artikel “*het zien van de ware aard der dingen*” verwijst naar het Pāli-woord *yathā-bhūta*—het rechtstreeks aanschouwen van de werkelijkheid zoals zij is, zonder sluier van verlangen of afkeer.

In dit eenvoudige woord klinkt de Weg zelf mee: een zien dat niets toevoegt en niets wegneemt. Het is ook de naam van mijn website, waar dit stille en open kijken het hart vormt van alles wat verschijnt in afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*).



Het ontvouwen van inzicht

Inzicht is geen sprong, geen plotse vondst, geen presentatie, geen resultaat. Inzicht ontvouwt zich, als ochtendlicht dat zich uitstrekt over een landschap dat er altijd al was. Zonder het te willen of te forceren, ontvouwt het zich—zacht en stil—wanneer de condities rijp zijn, wanneer de geest niet langer duwt of trekt, maar helder *ziet*.

Dit proces van ontvouwing wordt in de *Pāli*-traditie niet als een technische term benoemd, maar wel beschreven als ‘*het oplichten van kennis en wijsheid wanneer de voorwaarden aanwezig zijn*’—het langzaam openbloeien van wijsheid (*paññā*; *prajñā*), niet als iets wat men verwerft, maar als iets dat zich onthult naarmate de sluier van onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*) dunner wordt.

De *Pāli*-canon drukt dit uit met de woorden: • *ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi*—*kennis ontstond, wijsheid ontstond, inzicht ontstond, licht ontstond*. • Niet als iets wat gemaakt werd, maar als iets wat verscheen toen de verduistering wegviel.

Het is geen beweging van het ik, maar eerder het oplossen ervan. Niet het vergaren van kennis, maar het verdwijnen van verwarring. Inzicht verschijnt niet als antwoord op een vraag, maar als het verdwijnen van de vraag zélf. Wat overblijft is helderheid—eenvoudig, ongecompliceerd, stil.

Er is geen mechanische of afdwingbare weg die dit ontvouwen kan produceren, hoewel de *Dhamma* wel het pad toont dat de voorwaarden hiervoor tot rijping brengt.

De geest wil stappen, fasen, technieken. Maar dit ‘*oplichten van inzicht*’ verhoudt zich niet tot techniek. Het is

niet wat men *doet*, maar wat zichtbaar wordt wanneer het doen *ophoudt*. Niet het gevolg van *streven*, maar van *loslaten* (*vossagga*; *visarga*).

Zoals een vijver kalm wordt wanneer het water onberoerd blijft, zo komt inzicht vanzelf aan het oppervlak wanneer de werveling van gehechtheid (*upādāna*; *id.*) en afkeer (*paṭigha*; *pratigha*) tot rust komt. Niet omdat er iets nieuws verschijnt, maar omdat het bestaande niet langer beoedeld is.

Wat zich dan toont is eenvoudig het ontstaan en vergaan van verschijnselen, zonder dat daarin een kern, een eigenaar of een blijvende grond wordt gevonden. Wat zich toont is de vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), het onbevredigende (*dukkha*; *duḥkha*) en het niet-zelf (*anattā*; *anātman*) van alles wat verschijnt. Maar dit *zien* is geen conclusie—het is doorleefd, tastbaar, onmiskenbaar helder.

En telkens opnieuw, wanneer de geest wil grijpen wat zich toont, verdwijnt het. Want dit oplichten van inzicht is geen bezit. Het kan niet vastgehouden, herhaald, doorgegeven worden. Het is als geur van natte aarde—je kunt haar ruiken, maar niet bewaren.

Daarom spreekt de *Dhamma* in ontkenningen: *asaṅkhata*, *anidassana*, *ajāta*. Wat niet geconditioneerd is, niet verschijnt, niet ontstaat—dat wordt niet gevonden als een grond of substantie, maar wordt zichtbaar wanneer alle conditionering tot rust komt. Geen vorm, geen structuur, geen garantie.

Wanneer de stroom van 'worden' (*bhava*; *id.*) uitdooft, wordt het duidelijk: inzicht was nooit ver weg, alleen overschaduwd door de illusie dat het ergens te vinden

zou zijn. Pas als het zoeken stilvalt, ontvouwt zich wat al die tijd aanwezig was.

Er is geen bevrijding zonder dit *zien*. Maar er is ook geen zien zolang het 'ik' verlangt, claimt of meent te weten. Wat blijft, is geen nieuwe staat, maar het einde van de behoefte aan *élke* staat. Niet een ander perspectief, maar het verdwijnen van het centrum van perspectief—van het 'ik'.

De *Dhamma* wijst er tegelijk op dat dit inzicht zich slechts volledig kan ontvouwen wanneer ook de subtielste vormen van gehechtheid aan identiteit, kennis, rol of positie zijn losgelaten.

Waar leegte (*suññatā; śūnyatā*) werkelijk wordt doorzien, kan niets meer worden vastgehouden als 'van mij'. Waar *nibbāna* (*nirvāṇa*) zich ontplooit, dooft ook elke neiging tot worden (*bhava; id.*) uit.

Zolang er nog honger is naar invloed, erkenning of autoriteit, blijft het inzicht *in anattā* (*anātman*) beperkt tot begrip en heeft het zich nog niet volledig gemanifesteerd als directe kennis (*paccakkha-ñāṇa; pratyakṣa-jñāna*).

Pas wanneer ook de laatste poging tot toeëigening verdwijnt, opent zich wat nooit gesloten was.

Dát is het oplichten van kennis en wijsheid waar de *Pāli*-canon naar verwijst: het loslaten van illusie, het zuiver worden van de geest, vrij van bezoedeling, het wegvallen van elke toeëigening in het zien.



Steeds opnieuw loslaten

Meditatie is geen strijd tegen afleiding. Het is ook geen prestatie, geen poging om een resultaat af te dwingen, geen poging om iets te forceren dat niet wil komen. Het is een stille terugkeer, telkens weer, naar wat hier is—zonder verzet, zonder gehechtheid.

Je kunt de geest niet bevelen stil te zijn. Je kunt het denken niet het zwijgen opleggen. Je kunt verlangen en weerstand niet uitsluiten alsof ze ongewenste gasten zijn. Maar je kunt wél zien. Je kunt wel *gewaar zijn*—zonder oordeel, zonder ingrijpen. En in dat gewaarzijn opent zich iets: een zachte bereidheid om niets vast te houden.

Niet uit onverschilligheid. Niet als opgave. Maar uit een diepe vreugde in eenvoud. Een vreugde die geen reden nodig heeft, geen doel, geen toekomst. De vreugde van het loslaten zelf.

Steeds opnieuw keren de gedachten terug. Steeds opnieuw sluipt verlangen binnen. Steeds opnieuw dringt weerstand zich op. Maar steeds opnieuw is er de mogelijkheid om niet mee te gaan. Om niet te grijpen, niet te duwen. Enkel te zien. En los te laten. Niet krampachtig, maar moeiteloos—zoals een blad vanzelf loskomt van een boom wanneer het rijp is.

Dit is geen daad van wilskracht, maar van helderheid. Van het beseffen dat niets ons toebehoort. Dat er niets is om vast te houden. Geen idee, geen gevoel, geen identiteit. Alleen deze adem. Deze stilte. Dit moment, zoals het verschijnt en weer verdwijnt.

Wanneer die bereidheid groeit—om steeds opnieuw los te laten—verdwijnt de dwang om iets te bereiken. En wat achterblijft is een stille aanwezigheid die niets verlangt en toch volledig is. Geen bezit. Geen resultaat. Enkel de ruimte waarin alles mag komen en gaan.

Daar ontstaat inzicht.

Niet als antwoord op een vraag. Niet als resultaat van een zoektocht. Maar als een open ruimte waarin alles zichzelf toont—voor wie niets meer verwacht.

En in die ruimte is vrede.

Geen spectaculaire vrede, geen verheven toestand, geen verheven zelf. Maar de vrede van niets hoeven te zijn. De vrede van niets meer hoeven vast te houden. De vrede van een geest waarin verlangen tot rust is gekomen, en die daarin vrijheid kent.



Wat gebouwd is op onwetendheid, houdt geen stand

Wat geen wortels heeft in mededogen (*karuṇā*; *id.*)—broos als het is—zal bezwijken onder zijn eigen gewicht. Wat gebouwd is op onwetendheid, op begeerte of op autoriteit, houdt geen stand. Het draagt de kiem van zijn eigen ineenstorting in zich, zelfs wanneer het zich tijdelijk als machtig of duurzaam voordoet.

Wat niet in overeenstemming is met de stroom van het leven, verliest vanzelf zijn draagvlak. Wat geen voedsel geeft aan waarheid, droogt uit. Wat niet gevoed wordt door wijsheid, sterft een stille dood.

Er is geen noodzaak om structuren die voortkomen uit verblinding te bestrijden of te herstellen. Ze verdwijnen vanzelf wanneer de voorwaarden die hen in stand houden wegvallen. De tijd die besteed wordt aan het uitbouwen of ondermijnen van wat innerlijk al vervallen is, is verloren tijd.

Niet omdat het verkeerd zou zijn, maar omdat het zinloos is. Zodra het vertrouwen in het kunstmatige oplost, valt het kunstmatige uiteen. Wat geen werkelijk leven draagt, vergaat. Wat leeft van controle, bezwijkt zodra controle niet meer gevoed wordt.

Daarom is de weg stil. Ze verzet zich niet, en ze bevestigt niets. Ze laat zijn wat is, en ziet wat gaat. Ze doorziet het vergankelijke zonder verwarring, het gewelddadige zonder angst, het overbodige zonder oordeel.

Door niets vast te houden, wordt alles doorzien. Wat geen bodem heeft in het hart, zakt weg in de leegte van zijn eigen onwaarheid.

Er hoeft niets vervangen te worden, niets beter gemaakt, niets hersteld. Alleen inzicht bevrijdt wanneer het gepaard gaat met het loslaten van gehechtheid en verblinding.

Alleen helderheid bevrijdt. Alleen het loslaten van elke verwachting die zich richt op iets buiten dit onmiddellijke zien. In die afwezigheid van grijpen, wordt zichtbaar wat echt is.

Wat werkelijk leeft, bestaat slechts in afhankelijkheid van voorwaarden en vergaat wanneer deze verdwijnen. Wat in overeenstemming is met de werkelijkheid zoals zij is, heeft geen bescherming nodig om gezien te worden.

Uiteindelijk is geen structuur nodig, geen bescherming, geen representatie, geen houvast. Enkel de eenvoud van dit moment, ademend in helderheid, open in zijn eigen ruimte.

In dat stille schouwen valt alles wat niet echt is vanzelf uiteen. Wat verschijnt en verdwijnt volgens zijn eigen voorwaarden, hoeft niet beschermd te worden.



Nibbāna—het wegvallen van verschijnen

Er is een moment waarop het zoeken stilvalt. Niet omdat het doel bereikt is, maar omdat het verlangen naar een doel doorzien werd. Het is dan dat iets Ongeborens (*ajāta*) zich aandient—niet als een ervaring, niet als een verschijnsel, maar als het beëindigen van verschijnen zelf.

Wat verschijnt, is vergankelijk. Wat verschijnt, is geconditioneerd. *Nibbāna verschijnt niet*—het is het wegvallen van verschijnen, van grijpen, van worden.

In de leer van de Boeddha wordt *nibbāna* niet beschreven als een toestand of ervaring binnen het veld van bewustzijn. Het is niet iets dat ontstaat, verschijnt of verdwijnt. Want alles wat verschijnt, ontstaat door oorzaken. En wat door oorzaken is ontstaan, is onderhevig aan ontbinding.

Anicca—vergankelijk.

Dukkha—onbevredigend.

Anattā—zonder zelf.

Daarom zegt de Boeddha:

• *Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ, sabbaṃ taṃ nirodhadhammaṃ—Wat geconditioneerd is, is onderhevig aan beëindiging.* • (*Anguttara Nikāya 3.47*)

Nibbāna is *asaṅkhata*—het Ongeconditioneerde. Het is geen gevolg, geen bestemming, geen resultaat van een streven. Het is het volledig stilvallen van het streven zelf.

Wanneer de illusie van een centrum wegvalt—het geloof in een ‘ik’ dat ervaart, begrijpt, bereikt—valt de wereld

niet uiteen, maar het geloof dat er iemand is die haar bezit, beheerst of is. Niet als daad, maar als inzicht. Wat overblijft is niet 'iets'. Het is niet de aanwezigheid van een hogere ervaring. Het is de afwezigheid van fixatie. De veronderstelling van een waarnemer wordt niet langer gedragen. Geen grijper. Geen identificatie meer met lichaam of wereld als 'ik' of 'mijn'.

Wat rest is ongeborn, ongeworden, onsterfelijk—*ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhataṃ* (*Udāna* 8.3).

Het is niet een betere versie van het leven, niet een hemelse toestand. Zelfs niet een verheven bewustzijns-toestand. Want ook die zijn ontstaan, en dus eindig.

Nibbāna wordt niet bereikt. Het wordt niet toegevoegd. Het wordt niet gevonden door ergens te komen. Het is de stilte die overblijft wanneer elke vorm van verschijnen tot rust is gekomen.

En precies daarom is het niet 'van iemand'. Geen bezit. Geen ervaring. Geen statuut. *Geen* structuur. Wat geen centrum kent, kent ook geen vorm—en dus niets om vast te houden.

Het is wat blijft wanneer de illusie van iemand die zou kunnen blijven volledig is weggevallen. Geen centrum. Geen grens. Geen 'ik'. Alleen dit: geen grijpen meer.



Het verlangen zien, zonder erin te verdwijnen

Wanneer we stil worden en met open aandacht kijken naar het verlangen dat opwelt, hoeven we het niet meteen te verwerpen, noch erdoor meegesleept te worden.

We kunnen leren *ermee te zijn*, zonder *erin te zijn*. In die zachte nabijheid ontstaat ruimte. En in die ruimte verdwijnt de dwingende greep waarmee begeerte ons gevangen houdt.

Het is in dit intiem waarnemen van het grijpen zelf—niet als vijand, niet als vriend, maar als *verschijnsel*—dat het gevoel van een vaststaand zelf begint te vervagen. Wat eerst vanzelfsprekend leek, blijkt veranderlijk. Wat als ‘ik’ werd beschouwd, toont zich als een reeks condities: ontstaan uit indrukken, opgebouwd uit herinnering, verlangen en identificatie.

Het ‘zelf’ dat wil, dat hoopt, dat grijpt en vreest—het is niet wat we *zijn*, maar wat *verschijnt*. En wat verschijnt, is niet blijvend.

Wanneer deze eenvoudige waarheid helder wordt, hoeft niets nog weggeduwd of vastgehouden te worden. Het grijpen verliest zijn gewicht. Het ‘ik’ verliest zijn centrum.

Wat overblijft is een stille aanwezigheid, niet gevangen in vormen, niet gehecht aan een identiteit. Gewoon *zijn*—zonder kern, zonder rand, zonder moeten, zonder intentie.

Hierin opent zich iets eenvoudigs, iets helders en ongeunstelds. Geen nieuwe overtuiging. Geen ander idee van zelf. Enkel een vertrouwd weten dat het zo is: dit zogenaamd vaste zelf is niets anders dan een door oor-

zaken en voorwaarden ontstane ervaring. Niet een entiteit die *is*, maar een stroom die *lijkt*.

Dat beseft is genoeg. Meer hoeft er niet gezegd te worden.



Spontaan bewust zijn

Aandacht is niet hetzelfde als bewustzijn zelf, maar de heldere opmerkzaamheid binnen dat bewustzijn—het wakker aanwezig zijn bij wat zich voordoet.

Zich spontaan bewust zijn van alles wat ons omringt. Zich spontaan bewust zijn van ‘de’ wereld. Niet van ‘onze’ wereld. Zonder stoorzenders. Zonder verstrikt te raken in gedachten. Beter: ‘spontaan’ staat voor die immens stille ruimte tussen twee gedachten.

Aandacht is zich spontaan bewust zijn van de flow van ontstaan en vergaan. Van de wereld zoals zij werkelijk is. *Yathā-bhūta*.

Zonder enige toevoeging. Zonder aanhechting van ‘onze’ persoonlijke verhalen en drama’s. Zonder onwetendheid, verlangen en afkeer.

Niet doordat *sarikhāra*’s verdwijnen, maar doordat er geen identificatie of vastgrijpen eraan meer is. Zonder datgene ‘wat ons bezielt’. Zonder de vuurhaarden van onze zintuigen die de wereld voortdurend in brand zetten. En slechts verbrande illusies achterlaten. Asse.

Zonder toevoeging, zonder aanhechting betekent dat we alles ervaren zonder iemand die observeert of bezit—slechts het kennen van wat zich voordoet. Zonder vastgrijpen. Zonder verzet. Handelen kan nog plaatsvinden, maar zonder een ‘ik’ dat zich als doener beschouwt.

Enkel door op deze manier bewust te zijn, kunnen we vrij zijn in wat zich voordoet. Niet door één-te- worden met alles, maar door het wegvallen van het idee van afgescheidenheid.

Kunnen we het bestendige ‘worden’ (*bhava; id.*) doorzien. Kunnen we het ‘worden’ achter ons laten. Hoeven we de wereld niet langer als ‘ik’ of ‘mijn’ te maken.

Meestal zijn we niet bewust. Wetenschappelijk onderzoek leert dat slechts 5% van wat we doen bewust is; de rest is onbewust.

Dan verdwalen we in het bos van onze geconditioneerde droomwereld. Bewegen we ons voort in de mallemlen van onze gewoontepatronen. Hoe meer we ons dit dwangbeeld ‘eigen’ maken, hoe meer we daarin ‘geloven’, hoe meer we geconditioneerd zijn, hoe meer we er last van hebben. Hoe meer de begoocheling (*avijjā; avidyā*) greep op ons krijgt.

De Boeddha noemde dit ‘rondjes draaien’. *Sam̐sāra*. Dit is het eindeloze ronddwalen van wezens in de eindeloze, onbevredigende cyclus van *dukkha*.

Slechts door bewust te zijn, aandachtig te zijn, alert te zijn—zonder enige toevoeging—leren we de geest begrijpen en loslaten. Niet door haar te controleren, maar door haar helder te kennen.

Daarin ontstaat kalmte. Kunnen we de rondspringende apen in de boom van onze geest kalmeren. Kunnen we de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. *Yathābhūta-ñāṇadassana* (*yathābhūta-jñānadarśana*).



Verlangen en bevrijding vormen een contradictie

Dit vraagt om enige verduidelijking: enerzijds over verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*), anderzijds over bevrijding (*vimutti; vimukti*).

De *sutta*'s vermelden drie vormen van verlangen: zintuiglijk verlangen (*kāma-taṇhā; kāma-tṛṣṇā*); verlangen naar worden, naar eeuwig bestaan (*bhava-taṇhā; bhava-tṛṣṇā*); en verlangen naar niet-bestaan (*vibhava-taṇhā; vibhava-tṛṣṇā*).

De vroege teksten maken daarnaast een onderscheid tussen bevrijding van zintuiglijk verlangen enerzijds, en de uiteindelijke bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood anderzijds.

→ bevrijding van zintuiglijk verlangen. Dit kan zich op twee manieren uitdrukken:

– verlangen naar fysiek aangename, materiële objecten (*vatthu-kāma; vastu-kāma*). Voorbeeld: seksueel verlangen.

– de mentale begeerte zelf die zich richt op deze objecten (*kilesa-kāma; kleśa-kāma*). Dit betreft de begeerte als mentale factor, die zich ook kan hechten aan subtiele of spirituele ervaringen. Voorbeeld: het verlangen naar stroombetreding.

→ bevrijding uit de cyclus van ontstaan en vergaan (*saṃsāra; id.*).

Pas wanneer de beoefenaar zich van zintuiglijk verlangen losmaakt, opent zich de weg naar bevrijding uit *saṃsāra*. Zonder dit loslaten is elk dieper bevrijd zijn nauwelijks denkbaar.

Dit brengt ons bij het hart van de zaak: de Vierde Edele Waarheid (*magga-sacca; mārga-satya*). Welke weg moet de beoefenaar gaan om *dukkha* (*duḥkha*) werkelijk te doorzien en te overstijgen?

De beoefening houdt in dat de twee vormen van zintuiglijk verlangen—*vatthu-kāma* én *kilesa-kāma*—aandachtig geobserveerd worden. Dit gebeurt door het verlangen helder te beschouwen (*kāma-vitakka; kāma-vitarka*) en te zien hoe het gekenmerkt wordt door vergankelijkheid, leegte en niet-substantialiteit: de drie kenmerken van alle geconditioneerde verschijnselen (*tilakkhaṇa; trilakṣaṇa*).

Volgens de methode van het vestigen van aandacht (*satipaṭṭhāna; smṛtyupasthāna*) wordt het verlangen nauwkeurig opgemerkt in het NU-moment, helder gekend zoals het is, en vervolgens zacht losgelaten, zonder nieuwe reacties of conditioneringen (*saṅkhāra; saṃskāra*).

Door dit registreren wordt het verlangen ontdaan van zijn persoonlijke verhalen en illusies. Het wordt transparant, en de beoefenaar ziet hoe iets dat vergankelijk, onbevredigend en niet-substantieel is, hem of haar toch in de greep houdt.

Het wortelmotief van verlangen hoeft daarom subtiel maar vastberaden onderzocht worden. Zelfs de meest verfijnde intentie (*cetanā; id.*) kan een sluier vormen die de voortgang op het pad hindert, vooral wanneer zij vermengd is met *taṇhā* (*tṛṣṇā*)—met het verlangen om iets te worden of te bereiken.

Een treffend voorbeeld: het diepe verlangen van een gevorderde beoefenaar om de stroom te betreden, kan on-

verwacht zelf tot een obstakel worden. Wat zo verheven lijkt, kan juist een muur van weerstand blijken.

Een *kalyāṇamitta* (*kalyāṇamitra*) van onze *sangha*, die ik bijzonder waardeer om haar inzicht in de geschriften en haar standvastige beoefening, noemt dit haar 'Ānanda-complex'. Zij verwijst daarbij naar Ānanda, de neef en persoonlijke assistent van de Boeddha, die pas vlak voor het eerste boeddhistische concilie het *nibbāna* (*nirvāṇa*) bereikte. Volgens de overlevering was het juist zijn subtiële verlangen om arahant te worden dat hem zo lang in de weg stond.

Wanneer de wortel van verlangen werkelijk doorzien en losgelaten wordt, openbaart zich spontaan de ongekunstelde helderheid van *Dhamma*. Dan ontvouwt zich het Proces in zijn volle verhevenheid: de Vier Edele Waarheden.

Met kennis (*pariyatti*; *paryavāpti*), beoefening (*paṭipatti*; *pratipatti*) en directe realisatie (*paṭivedha*; *prativedha*) vallen de dingen samen. In één ogenblik ontstaat het Pad-inzicht (*magga-ñāṇa*; *mārga-jñāna*), onmiddellijk gevolgd door het Vrucht-inzicht (*phala-ñāṇa*; *phala-jñāna*).

13

Dit is het ogenblik waarop de beoefenaar de stroom betreedt.



Een Boeddha in wording

De *Dhamma* vraagt niet om blinde navolging, maar om ontwaken. Niet om geloof, maar om doorzicht. Niet om overgave aan een figuur buiten ons, maar om het openen van wat diep binnen ons kan worden herkend—stil, helder, onaangetast.

Wie zich werkelijk wendt tot het onderricht van de Boeddha, ontdekt dat het geen uitnodiging is tot religieuze onderwerping of verering van de leer als zodanig. De *Dhamma* is geen gesloten systeem dat om instemming vraagt. Ze opent precies dat wat geen structuur behoeft —datgene wat zich niet laat vangen in kaders of vormen. Ze leidt de aandacht niet naar zichzelf, maar naar een vrijheid die niet aan een leer, een traditie of een persoon toebehoort.

In die geest wordt ook de Boeddha niet als een object van verering benaderd. Zijn betekenis ligt niet in de vorm die we voor hem oprichten, maar in de ruimte die zijn inzicht ontsluit. Niet het beeld van een Boeddha tilt ons op, maar het licht dat door zijn bevrijde aanwezigheid heen nog steeds zichtbaar is. De *Dhamma* vraagt niet om het volgen van zijn voetsporen, maar om het bewonen van de grond waarop hij liep. Niet navolging, maar doorstraling. Niet herhaling, maar ontkieming.

Want de Boeddha roept ons niet op om hem te dienen, maar om te ontwaken zoals hij ontwaakte. *Buddhankura* —een kiem van ontwaken, stil groeiend in de bodem van dit moment. Ontwaken is geen beloning, maar een rijpen. Geen toekenning, maar een loslaten van wat in de weg stond.

Daarom nodigt de Dhamma niet uit tot geloven, maar tot zien. Tot een direct zien, vrij van grijpen, waarin het Ongeborene (*ajāta; id.*) zich niet als iets nieuws aandient, maar als dat wat nooit geboren was. Wat de *Dhamma* openbaart, ligt niet besloten in rituelen, regels of vormen.

Dat alles kan ondersteunen, maar nooit vervangen wat ten diepste gevraagd wordt: het doorzien van het zelf, het uitdoven van de dorst (*nibbāna; nirvāṇa*), het stilval- len van het 'worden' (*bhava; id.*).

Meesterschap in de *Dhamma* is geen bezit, geen ver- worvenheid. Het is een loslaten van elk streven naar bezit—van een eigenaar, van een 'ik'. Niet iemand die iets bereikt, maar het stil oplichten van helderheid. Geen vorm die houvast of steun biedt, maar een innerlijk opengaan voor dat wat onvoorwaardelijk is, ongeboren.

Een *buddhankura* is dan ook geen volgeling in de klas- sieke zin. Geen herhaling van andermans woorden. Maar een levende vraag, een stille ontvankelijkheid, een inner- lijke beweging die elk grijpen achter zich laat. Een voe- lend wezen dat de kramp van het zoeken losgelaten heeft, en dat stil durft te zijn in het niet-weten—waaruit het ongezochte zich soms openbaart.

Daar, in dat woordeloze zien, zonder centrum, zonder grens, zonder 'ik'—dáár ontkiemt het inzicht in de *Dham- ma*.



Ontwaken (bodhi)

Ontwaken is het verdwijnen van de zoeker. Geen kroon op het hoofd van de *yogi*, maar het uitdoven van elk spoor van bezit—van elk 'ik', 'mij' en 'mijn'. ¹⁴

Wie *bodhi* wil bereiken, blijft er onherroepelijk van verwijderd.

Wie niets meer verbergt, niets meer vasthoudt, niets meer zoekt—merkt opeens: het was altijd hier.

Stil. Onaangedaan. Ongeboren.



Bevrijding en uitdoving

Wanneer we de woorden *vimutti* (Skt. *vimukti*) en *nibbāna* (Skt. *nirvāṇa*) in de teksten ontmoeten, lijkt het alsof ze hetzelfde aanduiden. Toch schuilt er een subtiel, maar wezenlijk onderscheid in deze begrippen. Het ene verwijst naar de *ervaring*, het andere naar het uitdoven zelf waaruit die bevrijding voortvloeit.

Vimutti is de bevrijding van het hart en de geest, het loslaten van wat ons bindt. Het is de toestand waarin onwetendheid, verlangen en afkeer niet langer de loop van ons bestaan bepalen. In deze bevrijding wordt het bewustzijn niet meer gevangen door de klemmen van gehechtheid of afkeer. Wat altijd in ons aanwezig was—een stille ruimte van niet-gebondenheid—wordt herkend en doorleefd.

Nibbāna daarentegen is het uitdoven zelf: het uitdoven van het vuur van dorst (*taṇhā; tṛṣṇā*), het uitdoven van de brandstof die het proces van *samsāra* gaande houdt. Het is geen plaats, geen toestand die ontstaat, maar een aanuiding voor het ophouden van wat door onwetendheid in gang gehouden wordt. In de *Pāli*-canon wordt het vaak omschreven in beeldspraak: als een vlam die dooft omdat er geen olie meer is, als een zee die kalm geworden is wanneer de storm gaat liggen.

Zo wordt *nibbāna* gezien als het bovenwereldse, ongeconditioneerde (*lokuttara; lokottara*), het onvoorwaardelijke dat niet ontstaan is en niet vergaat.

Vimutti daarentegen wijst op de menselijke ervaring van bevrijd zijn, het open veld dat zich ontvouwt wanneer de illusies hun greep verliezen.

In zekere zin kunnen we zeggen dat *nibbāna* het gronde-loze is, terwijl *vimutti* de aanraking ervan is in het leven van een mens.

Het onderscheid blijft fragiel. Soms vloeien beide woorden in de teksten in elkaar over, alsof ze verschillende facetten van één en hetzelfde onuitsprekelijke aanduiden.

Het kan helpen om ze niet te zien als begrippen die naast elkaar staan, maar als twee manieren om te wijzen: de ene naar het uitdoven, de andere naar de bevrijding die daaruit voortvloeit.

Wanneer de dorst gedoofd is, ontstaat er bevrijding. Wanneer bevrijding doorleefd aangevoeld wordt, is dat niets anders dan de aanraking van het uitdoven.

Zoals vaak het geval is, blijft ook hier taal ingebreke, maar het hart dat bevrijding kent, behoeft geen woorden om de stilte van *nibbāna* te verstaan.



Het vlot en de Andere Oever

In de *Alagaddūpama Sutta*, *Majjhima Nikāya* 22, gebruikt de Boeddha de gelijkenis van het vlot. Hij beschrijft iemand die een gevaarlijke rivier wil oversteken. Aan deze oever heerst gevaar en onzekerheid, aan de overkant is veiligheid en vrede. De man maakt een vlot van takken en gras, steekt de rivier over en bereikt de Andere Oever.

Daarop stelt de Boeddha de vraag: wat zou wijs zijn? Het vlot op de schouder nemen en het verder meezeulen, of het achterlaten zodra het zijn dienst bewezen heeft? Het antwoord spreekt voor zich: het vlot was een middel, het bezit ervan dient geen enkel doel meer. Het gaf de man de mogelijkheid om over te steken, maar het heeft geen nut meer zodra de veilige oever bereikt is.

Op gelijke wijze, zegt de Boeddha, is de *Dhamma* een vlot. Ze is een vaardig middel (*upāya*; *upāyah*), bedoeld om de stroom van lijden over te steken. Ze is niet bedoeld om zich aan vast te klampen, niet om als een last mee te dragen, niet om een identiteit aan te ontlenen. Zodra bevrijding zich heeft ontvouwd, zodra het hart de stilte van *nibbāna* kent, valt het vastklampen aan de *Dhamma* weg, omdat zij haar functie als middel heeft vervuld.

Wat wordt met 'de Andere Oever' bedoeld? Het is een metafoor voor het uitdoven van dorst (*taṇhā*; *tṛṣṇā*), voor het beëindigen van het rad van ontstaan en vergaan.

De 'Andere Oever' is geen plaats in ruimte of tijd, maar staat voor het Onvoorwaardelijke, het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*): de bevrijding die niet gebon-

den is aan geboorte en dood. Het is de aanduiding voor *nibbāna* zelf.

Daarop besluit de Boeddha:

• *Monniken, als jullie zelfs de Dhamma moeten loslaten, hoeveel te meer dat wat niet de Dhamma is.* •

De parabel nodigt uit om te zien dat de weg nooit het doel is. Het vlot van de *Dhamma* draagt ons, maar uiteindelijk vraagt de bevrijding om los te laten—ook de *Dhamma* zelf.

Alleen zo kan de Andere Oever worden bereikt.



Ieder is zijn eigen beschermer

In de *Dhammapada*, Vers 160, zegt de Boeddha: ‘*Attā hi attano nātho* — Ieder is zijn eigen beschermer.’

Deze woorden nodigen uit tot diepe bezinning. Vaak kijken we naar *buiten* voor bescherming: een leraar, een *sangha*, een traditie, een stroming, een hogere macht. De Boeddha wijst in dit vers naar binnen, niet naar een verborgen zelf, maar naar de mogelijkheid van inzicht die hier en nu ontwikkeld kan worden, naar de bron van bevrijding die niet buiten ons te vinden is.

Wat bedoelt hij met deze uitspraak?

Niet dat we afgesneden zouden zijn van anderen, niet dat we een geïsoleerd 'zelf' moeten beschermen. Het gaat erom dat niemand anders ons het pad kan doen bewandelen. Geen god, geen meester, geen vriend kan voor ons zien, loslaten of ons tot ontwaken brengen. Anderen kunnen ons inspireren, begeleiden, troosten, maar de beslissende stap ligt in onszelf en bij onszelf.

Ware bescherming is geen muur die ons afschermt, maar helderheid—het inzicht dat ontstaat wanneer onwetendheid, verlangen en afkeer worden doorzien en geleidelijk uitdoven. Wanneer we die vergiften niet meer voeden, hoeven we niets meer te vrezen. Dan blijkt dat de werkelijke beschermer niet iets of iemand buiten ons is, maar de rijping van inzicht in ons eigen hart.

In die betekenis is '*Attā hi attano nātho*' geen aansporing tot zelfzucht, maar tot verantwoordelijkheid.

De Boeddha wijst erop dat ieder mens zelf de grond in zich draagt voor bevrijding. Iedereen kan de richting kie-

zen waarin hij of zij leeft: naar gehechtheid of naar bevrijding, naar onwetendheid of naar inzicht.

Wanneer dit besef indaalt, krijgt de weg een andere kleur. Dan is bescherming geen afhankelijkheid meer, maar vertrouwen in het vermogen van het hart om wakker te worden. We zijn onze eigen beschermer, omdat niemand het licht van bevrijding voor ons kan ontsteken.

De woorden van de Boeddha nodigen uit tot stilte.

Ze leggen de nadruk niet op een externe toevlucht, maar op de levende werkelijkheid van helder zien zoals het zich in dit moment kan ontfouwen.

Daar, in de innerlijke helderheid die vrij is van illusie, wordt duidelijk wat bescherming werkelijk betekent: niet een muur die omsluit, niet een omhulsel dat verstikt, maar een bevrijding die alles opent.



Beschouw gedachten louter als gedachten

Wanneer we zitten in stilte, of wandelen in aandacht, merken we hoe zich onophoudelijk gedachten aandienen. Soms zacht, als een briesje dat nauwelijks merkbaar is. Soms heftig, als golven die het hele bewustzijn overspoelen.

Er is geen enkele noodzaak om dit verschijnsel te veroorzaken. Niemand verlangt er immers naar om een gedachteloos wezen te worden. Gedachten zijn eenvoudigweg een aspect van de menselijke geest—ze vormen een natuurlijke beweging die komt en gaat.

Gedachten op zich zijn nooit een probleem. Wat ons gevangen houdt, is niet het *opkomen* van een gedachte, maar het verlangen dat erop volgt en de neiging om haar toe te eigenen.

Een gedachte die verschijnt, is slechts een voorbijgaand verschijnsel. Pas wanneer we er een verhaal van maken, wanneer we haar betekenis toekennen of er een zelfbeeld in verweven, raakt ons bewustzijn verstrikt. Dan is de gedachte geen voorbijgaand verschijnsel meer, maar een keten die ons bindt aan oude patronen van onwetendheid, verlangen en afkeer.

In de boeddhistische traditie wordt dit proces gezien als een vorm van conditionering, een voortdurende neiging van de geest om zich vast te klampen aan wat vertrouwd is—maar eveneens aan wat onheilzaam is.

De vertroebeling ontstaat niet uit de gedachte zelf, maar uit de identificatie ermee. Het is deze identificatie die ons terugvoert naar woede, verlangen, angst, of twijfel.

Wanneer we leren zien dat een gedachte slechts een gedachte is, scheppen we ruimte. Dan verschijnt er een opening in het bewustzijn waarin we niet meer automatisch hoeven te reageren. Deze ruimte is niet leeg in de zin van gemis, maar een leegte die bevrijdt. Deze ruimte geeft adem, ze laat ons proeven van een bewustzijn dat niet langer onmiddellijk wordt meegesleept door gewoonte en gehechtheid.

In dat open veld blijven gedachten nog steeds aanwezig. Ze ontstaan, ze vergaan. Maar hun intrinsieke macht neemt af. Ze kleuren niet langer het hele bewustzijn, ze bepalen niet langer ons gevoel van wie we zijn. Het zijn enkel vergankelijke verschijnselen—efemere bewegingen in een grotere stilte.

En zo wordt zichtbaar dat het probleem nooit bij de gedachte ligt. Het probleem ligt bij het vasthouden, bij de gehechtheid eraan.

Wanneer we die gehechtheid loslaten, wanneer we de gedachten ontzelve, kunnen ze vrij bewegen. De geest is dan helder en zuiver—niet omdat gedachten verdwenen zijn, maar omdat ze de helderheid van niet-hechten die zich dan openbaart, niet langer overschaduwden.



Het bestaan wordt niet gedragen door een 'zelf'

Wanneer we stil zitten en luisteren naar de stroom van ervaring, ontdekken we dat er nergens een kern te vinden is die blijvend is, nergens een wezenlijk 'ik' dat alle verschijnselen draagt.

Wat we gewoonlijk als 'onzelf' beschouwen—lichaam, gevoelens, gedachten, verlangens, herinneringen—is niets anders dan een beweging die voortdurend verandert. Ze verschijnen, verweven zich even met het bewustzijn, en lossen weer op.

In dit zien wordt duidelijk dat er geen blijvend 'zelf' achter deze beweging schuilgaat. *Anattā (anātman)* wijst niet naar een leegte die ontkent, maar naar het bevrijdende inzicht dat geen enkel verschijnsel als '*dit ben ik, dit is van mij, dit is mijn zelf*' kan worden vastgehouden.

Het bevrijdt ons van de dwang om een vaste identiteit te zoeken of vast te houden. Wat wij 'ik' noemen, blijkt slechts een samenspel van processen, afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda; pratīya-samutpāda*), en daardoor zonder vaste grond.

Het kan aanvankelijk verwarrend zijn om te ervaren dat er geen onveranderlijk middelpunt is waarop we kunnen rusten. Maar tegelijkertijd opent dit inzicht een ruimte van ongekende vrijheid. Want als er geen vast 'ik' bestaat dat we moeten beschermen en verdedigen, hoeft er ook niets krampachtig vastgehouden te worden. Wat verschijnt, mag verschijnen. Wat verdwijnt, mag verdwijnen.

Anattā betekent niet dat er niets is. Het wijst erop dat alles wat er is, open en transparant is, zonder blijvend

bezit, zonder wezenlijke eigenaar, zonder 'ik'. Het leven voltrekt zich als een stroom van verschijnselen, zonder iemand die die stroom bezit of bestuurt.

Wanneer we dit rechtstreeks doorzien, wordt de last van een 'ik', 'mij' en 'mijn' vanzelf lichter. In die lichtheid verschijnt een stille vreugde—het beseft dat het bestaan niet gedragen hoeft te worden door een 'zelf', maar zich ontvouwt volgens oorzaken en voorwaarden.



Dhamma en Vrij Onderzoek

Dhamma is geen systeem van geloofswaarheden en geen verzameling dogma's die men moet aannemen. Zij is een uitnodiging om te zien, te onderzoeken en te doorgronden, en tegelijk de werkelijkheid die zich in dat zien openbaart. De Boeddha zelf heeft nooit gevraagd om hem blind te volgen. Integendeel, hij moedigde zijn leerlingen aan om het pad zelf te verifiëren, om hun eigen ervaring als toetssteen te gebruiken.

In de *Kālāma-sutta* klinkt dit duidelijk:

• *Laat je niet leiden door overlevering, door traditie of door het gezag van leraren, maar onderzoek zelf wat heilzaam is en wat onheilzaam. Wanneer je zelf ziet dat bepaalde dingen, wanneer beoefend en ontwikkeld, leiden tot welzijn, helderheid en bevrijding, dan kan je daarin vertrouwen. Wanneer een handeling leidt tot bevrijding van hart en geest, wanneer zij bijdraagt tot het uitdoven van begeerte, haat en onwetendheid, dan is zij in harmonie met de Dhamma* •

Vrij Onderzoek sluit daar naadloos bij aan.

Het is de houding die onbevangen kijkt, die geen genoeg neemt met aannames, die weigert zich vast te klampen aan meningen of overtuigingen. Vrij Onderzoek is geen scepticisme dat in twijfel blijft hangen, maar een open blik die ruimte schept voor helder zien.

In die zin raakt Vrij Onderzoek aan *dharmavicaya*, het onderzoeken van de *Dhamma* als een van de zeven verlichtingsfactoren (*satta sambojjhaṅga*).

Toch zijn beide begrippen niet compleet samenvallend: Vrij Onderzoek is de brede houding van openheid, terwijl *dhammavicaya* de ontwakende wijsheid is die de verschijnselen onderzoekt en doorgrondt.

Zo blijkt er een diepe verwantschap tussen *Dhamma* en Vrij Onderzoek. *Dhamma* wijst richting: zij toont de mogelijkheid om *dukkha* te begrijpen en los te laten. Vrij Onderzoek is de geesteshouding die maakt dat deze richting geen blind pad wordt, maar een weg die telkens opnieuw door eigen ervaring bevestigd wordt.

Wanneer Vrij Onderzoek ontbreekt, kan *Dhamma* verstarren tot doctrine, tot een systeem van overtuigingen dat men verdedigt maar niet meer leeft. Wanneer *Dhamma* ontbreekt, kan Vrij Onderzoek verzanden in eindeloos relativisme, zonder grond of bevrijdende kracht. Hun ontmoeting is noodzakelijk: *Dhamma* geeft bedding, Vrij Onderzoek geeft openheid.

Daar, in dat open veld, ontstaat werkelijk inzicht.

Inzicht dat niet geërfd wordt van anderen, maar dat als een eigen ontdekking oplicht. Het is 'zien' zonder dwang, zonder houvast, zonder behoefte om te overtuigen. Vrij in onderzoek, vrij in loslaten.

Het is precies dit 'vrije zien'—*janāmi passāmi (janāmi paśyāmi)*—dit directe kennen en zien—waar de Boeddha naar verwijst wanneer hij spreekt over bevrijdend inzicht.



De stroom die alles draagt...

Wanneer we loslaten wie we menen te zijn—alle voorstellingen, beelden en illusies—opent zich een stille helderheid waarin de stroom van verschijnselen vrij kan verschijnen en verdwijnen.

Die stroom was er altijd al, maar zolang we vasthouden aan de vele gezichten van het zelf, lijkt ze verborgen. We menen een vaste identiteit te zijn: een verzameling gedachten, herinneringen, verlangens en overtuigingen. Maar telkens opnieuw blijkt dat deze constructies niet standhouden.

Ze lossen op in de stilte van het inzicht.

Het loslaten van die beelden is geen daad van vernietiging, maar een zachte onthulling. Alsof een mist optrekt en zichtbaar maakt wat er altijd al was: het vrije spel van oorzaken en voorwaarden, zonder iemand die dit spel bezit of bestuurt.

Wanneer het houvast van het ik verzacht, wordt zichtbaar dat het leven zich voltrekt volgens zijn eigen wetmatigheid, zonder een zelf dat het beheerst. Hier is geen scheiding meer tussen binnen en buiten, geen noodzaak om iets vast te grijpen. Het leven zelf ademt in en uit, en wij zijn niet meer dan een tijdelijk samenspel binnen dat proces.

Zo toont zich een diepe eenvoud.

Geen strijd om te worden wie we denken dat we zijn, maar het ontvouwen van wat er altijd al aanwezig was. In dit openvallen ligt de vrijheid. Vrijheid niet als concept of ideaal, maar als het stille besef dat niets ontbreekt.

Daar, in die openheid zonder begrenzing, ontmoeten we het wezen van de *Dhamma*: het inzicht dat alles vergankelijk is, dat niets een blijvend zelf bezit, en dat het loslaten van gehechtheid de weg opent naar vrede. Niet als geloof, maar als direct zien.

Het is precies hier dat de woorden van de Boeddha een weerklank vinden. Niet als dogma, niet als structuur, maar als een spiegel die ons herinnert aan de bevrijding die ontstaat wanneer alle toeëigening tot rust komt.



Waar het denken zwijgt

In onze wereld en tijdsgeest wordt kennis—intellect— vaak gezien als de hoogste vorm van menselijke verfining. We bewonderen grote denkers, we verheerlijken verstand, we vertrouwen erop dat meer analytisch vermogen ons dichter bij waarheid brengt.

Geleerdheid is een krachtig instrument, maar kan ook een valstrik worden wanneer men eraan gehecht raakt.

Want wie de *Dhamma* enkel benadert als een theorie, wie de weg tot bevrijding reduceert tot een intellectuele puzzel, ziet vaak de kern over het hoofd.

De Boeddha heeft herhaaldelijk benadrukt dat onwetendheid (*avijjā; avidyā*)—niet opgeheven wordt door het vergaren en opstapelen van concepten, maar door een ander soort van 'zien', namelijk het zien en kennen van de dingen zoals ze werkelijk zijn (*yathābhūta ñāṇa-dassana; yathā-bhūta-jñānadarśana*).

Dit 'zien en kennen' (*janāmi passāmi; janāmi paśyāmi*) is geen resultaat van denken alleen, maar van directe ervaring die ontstaat wanneer gehechtheid aan denken wordt losgelaten. Wanneer het verstand steeds opnieuw analyseert, duidt en vergelijkt, zonder dit directe zien, raakt het verstrikt in zijn eigen weefsel.

Zo ontstaat, in plaats van helderheid, enkel mist.

Wijsheid (*paññā; prajñā*) is geen product van een briljante geest, maar van een geest die stil en ontvankelijk geworden is. Wijsheid rijst op wanneer we toestaan dat de werkelijkheid zichzelf toont, zonder dat we haar in een schema of structuur proberen in te passen. Daar, waar

het denken zwijgt en geen labels meer worden opgekleefd, kan de eenvoud van het bestaan rechtstreeks worden aangeraakt.

De drie kenmerken (*anicca, dukkha, anattā*) zijn geen ideeën die we louter moeten begrijpen, maar ervaringen die door het hart gevoeld en doorzien worden. Wanneer we werkelijk zien dat alle verschijnselen vergankelijk zijn (*anicca; anitya*), dat gehechtheid onvermijdelijk leidt tot lijden (*dukkha; duḥkha*), en dat er geen blijvend, auto-noom zelf te vinden is (*anattā; anātman*), verandert onze relatie met de wereld radicaal. Dit inzicht ontvouwt zich wanneer de geest helder ziet, alsof een gordijn wegtrekt en het licht de kamer vult.

Toch betekent dit niet dat 'intellect' waardeloos is.

Het heeft zijn plaats, net zoals concentratie (*samādhi; id.*) zijn plaats heeft. *Samādhi* is het tot rust komen en stabiliseren van de geest, waardoor inzicht de ruimte krijgt om op te lichten. Zonder verstilling wordt de geest gemakkelijk meegesleurd door rusteloosheid en analyse. Het is de stilte van *samādhi* die de bodem vormt waarop *paññā* kan bloeien.

Het verstand kan dan beschouwd worden als een dieenaar: om te herinneren, om te verwoorden, om te structureren. Maar het kan nooit de meester zijn die ons naar bevrijding leidt.

De Boeddha illustreerde dit in de *Sallatha Sutta, Saṃyutta Nikāya* 36.6. Hij sprak over twee pijlen. De eerste pijl is de pijn die onvermijdelijk bij het bestaan hoort. De tweede pijl is het lijden dat ontstaat wanneer we die pijn met ons verstand bewerken: wanneer we er verhalen over maken, verklaringen zoeken, ons verzetten of ons

identificeren met wat gebeurt. Een *Muni*, een wijze *yogi*, voelt de eerste pijn, maar wordt niet geraakt door de tweede. Het is inzicht, niet redeneren, dat belet dat de tweede pijn het doel raakt.

Bevrijding uit *dukkha* voltrekt zich niet in ingewikkelde concepten, maar in een onmiddellijke aanraking van de werkelijkheid. Het is een stilte die niet door het verstand gefabriceerd wordt.

Waar het analyseren ophoudt, waar het grijpen naar verklaringen wegvalt, verschijnt de geest in een helderheid die vrij is van vertroebeling.

Die helderheid is geen bezit, geen intellectueel 'resultaat'. Het is de helderheid die verschijnt wanneer gehechtheid tot rust komt: ruim, transparant en onbevangen.

Juist in die eenvoud openbaart zich de diepste wijsheid.



Stroombetreding door het zien van de levensstroom

We leven niet enkel in het ogenblik zoals het zich aandient: elk moment verschijnt afhankelijk van oorzaken en voorwaarden, waarin herinnering en verwachting zich in het heden tonen. Het NU is geen vast punt op een lijn, maar een open veld waarin deze bewegingen verschijnen. Dit kan men beeldend de levensstroom (*sota; srota*) noemen.

Elke ervaring verschijnt als een golf in die stroom, een beweging die betekenis krijgt binnen een groter geheel. Het kan een kleine golf zijn, nauwelijks meer dan een herinnerde blik of een gedachteflits. Het kan ook een brede golf zijn, een levensverhaal dat zich over jaren uitstrekt. Wat ons telkens weer raakt, is dat geen enkele golf—klein of groot—losstaat van de voortdurende beweging van het water. We hebben de neiging afzonderlijke golven te zien, alsof zij losstaan van de stroom. Onze blik zoekt graag naar afzonderlijke golven, alsof er werkelijk dualiteit bestaat.

Wanneer we een ervaring echter toelaten te laten bestaan zoals ze werkelijk is, zonder haar vast te grijpen of weg te duwen, opent zich telkens een gelegenheid tot verdieping. In dat toestaan, in dat aanvaarden, groeit waardering—niet enkel voor de ervaring zelf, maar ook voor de verborgen lagen van het bestaan die erdoor oplichten. Zo kan er een zachter *weten* ontstaan, een vorm van kennis die niet rust op redenering, maar op de in-tieme nabijheid van directe ervaring.

Toch lijkt er hier een spanningsveld te ontstaan: de beoefening wijst ons immers op het belang van aanwezigheid in het NU-moment. Hoe verhoudt zich dat tot de levensstroom die verleden en toekomst in zich draagt?

Het antwoord ligt in het zien dat het NU nooit losstaat van oorzaken (*hetū; id.*) en voorwaarden (*paccayā; pratyayāh*). Herinnering en verwachting kleuren ons ervaren, maar de beoefening nodigt ons uit om dit alles in het heden waar te nemen. Aanwezig zijn in het NU betekent niet dat we verleden en toekomst ontkennen, maar dat we ze zien als bewegingen die in *dít* ogenblik verschijnen. Zo verdwijnt het spanningsveld: de levensstroom en het NU zijn niet twee, maar wijzen samen naar de werkelijkheid van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda; pratītya-samutpāda*).

In dit 'zien' verschijnt ook het inzicht in de drie kenmerken van het bestaan (*tilakkhaṇa; trilakṣaṇa*). Elke golf blijkt veranderlijk, nooit blijvend (*anicca; anitya*). Elke golf draagt sporen van onvolkomenheid, omdat geen enkele golf volledige vervulling kan schenken (*dukkha; duḥkha*). En geen enkele golf toont een blijvend zelf, een vaste kern die haar draagt (*anattā; anātman*). De stroom beweegt omdat er voorwaarden zijn, maar er is nergens een 'ik' te vinden dat haar beheerst of bezit.

Zo wordt duidelijk dat er twee richtingen mogelijk zijn voor de geest.

De ene is de stroom van saṃsāra (saṃsārasota; saṃsārasrota), waarin wij voortgedreven worden door onwetendheid (*avijjā; avidyā*), verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*) en afkeer (*paṭigha; pratigha*).

Maar er is ook de edele stroom (*ariyasota; āryasrota*), de stroom van de *Dhamma*, die zich opent wanneer de *yogi* de stroom betreedt (*sotāpanna; śrotāpanna*). Dit gebeurt wanneer de werkelijkheid zo helder wordt doorzien dat de beweging naar bevrijding onomkeerbaar is geworden.

De levensstroom nodigt ons uit dit rechtstreeks te zien. Om te doorzien hoe zij opkomt en weer vervaagt.

Wanneer we dat doorzien, wordt elke golf doorzichtiger, lichter. En tegelijk groeit de stille zekerheid dat er een andere stroom bestaat, die niet langer door onwetendheid (*avijjā; avidyā*) wordt gevoed, maar door inzicht (*paññā; prajñā*).

Het inzicht dat niets vast te houden is (*anicca; anitya*), niets bevredigend is (*dukkha; duḥkha*), en niets van ons is (*anattā; anātman*), opent een stille ruimte. In die ruimte gloort het bevrijdend zien en weten (*janāmi passāmi; janāmi paśyāmi*)—het stille verstaan waartoe de *Dhamma* ons uitnodigt.



Alles stroomt, niets blijft

Wanneer we ons vastklampen aan wat voorbijgaat, wanneer we proberen verandering tegen te houden, verliezen we de werkelijkheid—de dingen zoals ze zijn (*yathābhūta-ñāṇadassana; yathābhūta-jñānadarśana*)—uit het oog. Het bestaan staat niet stil, heeft geen eeuwige finaliteit, is geen stilstaande vijver, maar een rivier die onafgebroken verder stroomt.

Wie aandachtig kijkt, ziet dat niets ontsnapt aan de waarheid van vergankelijkheid (*anicca; anitya*). Alles wat verschijnt, draagt het verdwijnen in zich. Een gedachte komt op en lost weer op, een gevoel rijst op en zakt weg. Zelfs dit lichaam, dat ons zo vertrouwd voorkomt, is deel van dezelfde maalstroom van ontstaan en vergaan.

Het beeld van een werveling, een kolk in de rivier, kan dit verduidelijken. De kolk lijkt een vorm te hebben, alsof zij een vaste entiteit is. Maar bij nader inzien is zij niets anders dan een voortdurende beweging van waterdeeltjes. Er is geen blijvende kern, slechts een patroon dat even zichtbaar wordt en weer oplost. Zo ook ons bestaan: schijnbaar vast, maar in werkelijkheid niets dan verandering—een werveling van vergankelijkheid.

De Boeddha wees er herhaaldelijk op dat deze vergankelijkheid niets is om te vrezen, maar een sleutel tot inzicht. Want wat vergankelijk is, kan geen blijvend geluk schenken (*dukkha; duḥkha*). En wat zich zo toont—vergankelijk en onbevredigend—kan niet als een blijvend ‘zelf’ worden beschouwd (*anattā; anātman*).

Wie de dans van ontstaan en vergaan aanschouwt zonder zich eraan te hechten, bevrijdt zich van de illusie “dit

ben ik, dit is van mij, dit is mijn zelf”, en van het geloof in een vaste kern—het geloof in een ‘ziel’.

In dat stille beschouwen onthult zich de waarheid: alles behoort tot deze kolkende stroom van verschijnselen, zonder iets dat deze stroom bezit of draagt, in elk moment opnieuw.



Vorbij het symbool

We kunnen het ‘God’ noemen, we kunnen het ‘*Dhamma*’ noemen, of we kunnen ervoor kiezen het helemaal geen naam te geven. Maar zolang we gevangen blijven in het symbool, betreden we nooit werkelijk de directe ervaring waarnaar het symbool slechts verwijst.

Een woord kan ons een richting geven, een aanwijzing naar de ruimte van ervaring. Het kan ons herinneren aan iets dat niet in woorden past. Maar zodra we het woord vastgrijpen, zodra we geloven dat het woord zelf het wezen draagt, zodra we er ons aan hechten, zodra we ons ermee identificeren, raken we gevangen in een echo. De levende werkelijkheid raakt versluierd door de klank.

Het is pas wanneer het symbool transparant wordt, wanneer het niet meer voor zichzelf staat maar doorlaat wat erdoor wordt aangeduid, dat de ontmoeting kan plaatsvinden. In die grenzeloze openheid is er geen noodzaak tot benoemen. Het is een stilte die spreekt zonder stem, een helderheid die niets nodig heeft om gekend te worden.

Daar, voorbij de begrenzing van woorden en vormen, openbaart zich de werkelijkheid zoals ze is—vloeiend, ongrijpbaar en toch direct kenbaar. Wie dit rechtstreeks ziet, hoeft niets toe te voegen: geen doctrines, geen dogma's, geen structuren.

De stilte spreekt immers voor zich.



Het rijpen van bodhi

Ontwaken (*bodhi*) is geen resultaat van *doen*, maar van *doorzien*. Geen vrucht van verlangen (*taṇhā; trṣṇā*), maar het loslaten van onwetendheid (*avijjā; avidyā*).

Wanneer de *yogi* met onverdeelde aandacht (*sati; smṛti*) blijft bij wat verschijnt, zonder iets vast te houden, zonder iets af te weren, zonder tussen te komen, dan begint de illusie van duurzaamheid te vervagen als mist in het ochtendlicht.

Hij kijkt niet naar een wereld, maar naar wat daaraan voorafgaat. Geen handeling, geen identiteit, geen constructie. Slechts het komen en gaan van dat wat 'niet-zelf' (*anattā; anātman*) is—voorbij aan 'ik', 'mij' en 'mijn'.

In deze stille aanwezigheid vindt geen hechting, geen toeëigening (*upādāna; id.*) plaats. Er is alleen het afbrokelen van wat altijd als van 'zelf' geloofd werd: dit lichaam (*rūpa-khandha*), deze gevoelens (*vedanā-khandha*), deze waarnemingen (*saññā-khandha*), deze mentale formaties (*saṅkhāra-khandha*), dit bewustzijn (*viññāṇa-khandha*).

Zoals de Boeddha onderrichtte in de *Anattalakkhaṇa Sutta, Saṃyutta Nikāya 22.59*, zijn deze vijf *khandha*'s zonder blijvende kern en niet geschikt om als 'ik', 'mij' of 'mijn' beschouwd te worden.

Wat overblijft is geen entiteit, maar de ongeconditioneerde vrijheid die de Boeddha aanduidde als het Ongeborene—*ajāta*—dat nooit ontstaan is en daarom ook niet vergaat.

De Boeddha in de *Nibbāna Sutta*, *Udāna* 8.3:

• *Atthi, bhikkhave, ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhataṃ...*
— *Er is, monniken, het Ongeborene, het Niet-gewordene, het Niet-geschapene, het Ongeconditioneerde...* •

Ontwaken voltrekt zich daar waar de grijpreflex stilvalt, bij de overgang van verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*) naar hechting (*upādāna; id.*) in de keten van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda; pratītya-samutpāda*). Dáár waar het laatste illusoire streven om iets te kennen, te verklaren of te bewaren oplost in een moeiteloze helderheid. In inzicht. Er hoeft immers niets te 'worden' (*bhava; id.*).

Wat bereikt wordt, blijkt niets anders dan het wegvallen van de illusie dat er iets te bereiken was. Wat rest, is enkel een ongekleurd 'zien'—vrij van voorstellingen, vrij van tijd, vrij van plaats, vrij van iemand die nog zou kunnen ontwaken. Er is immers geen blijvend 'zelf' dat bevrijding bereikt; er is enkel de uitdoving (*nibbāna; nirvāṇa*) van verlangen, van *taṇhā*—de brandstof waardoor de *khandha*'s steeds opnieuw ontstaan en het rad van *saṃsāra* in beweging houden.

Het is geen toename, geen bekroning, maar een loslaten van alles wat niet werkelijk is. Het pad (*magga; mārga*) dat de Boeddha onderwees, wijst slechts de richting—zoals een vlot dat ons naar de andere oever brengt, maar daarna achtergelaten wordt (*Alagaddūpama Sutta*, *Majjhima Nikāya* 22).

Wanneer de laatste sluier wegvalt, blijkt dat er nooit iets bereikt hoefde te worden—slechts het verdwijnen van de illusie dat er een weg te gaan was.

Dit inzicht snijdt door elk streven heen. Alles wat men dacht te moeten doen of laten, alles wat men hoopte te verkrijgen of te verliezen, blijkt gegrond in een denkbeeldig middelpunt dat men ‘zelf’ noemt.

In dat centrum weeft verlangen steeds nieuwe beelden: een doel, een weg, een beloning, een resultaat. Maar wat men achterna liep, lost op zodra men stilstaat. De Boeddha noemde dit de uitdoving van *taṇhā*. Niet een vernietiging, niet een verovering, maar eenvoudigweg het uitdoven van dat wat vuur geeft aan de kringloop. En met het wegvallen van de brandstof blijkt er nooit een reiziger te zijn geweest, nooit een pad dat werkelijk afgelegd moest worden.

Wat rest is stilte. Niet de stilte als een ‘iets’, maar de stilte die verschijnt wanneer alle grijpen is geëindigd.

Hier is enkel het Ongeborene—*ajāta*—niet als een zelf of substantie, maar als de ongeconditioneerde vrede waarnaar de *Dhamma* verwijst.

Zo onthult de *Dhamma* zich niet als een ladder die beklimmen moet worden, maar als het verdwijnen van de ladder die men dacht te zien. *Anattā* ontvouwt zich.



Vertrouw je hart toe aan de stroom van verandering

Elke ochtend bij het ontwaken is er dat stille moment waarin de grens tussen droom en werkelijkheid flinterdun is. In dat zachte licht kan het zichtbaar worden dat wat je meent te sturen, slechts een golfje is in een grotere beweging, een beweging die zich voltrekt zonder dat je haar bezit of beheerst.

Herinner je, telkens opnieuw, dat je een uiterst vluchtig en tijdelijk verschijnsel bent. Zoals de dauwdruppel in het ochtendzonlicht verschijnt en weer verdwijnt, zo beweeg jij door de tijd.

Niets blijft ooit hetzelfde. In elk moment, en van moment tot moment, verandert je bestaan. Wat je bij het ontwaken was, is reeds verschoven, en in het volgende ogenblik lost ook dit weer op.

Wanneer je dit werkelijk doorziet, hoeft het geen bron van angst of onzekerheid te zijn. Integendeel: in de erkenning van je kwetsbare en vergankelijke aard schuilt bevrijding. Er valt immers niets vast te houden, niets te bezitten, niets als 'zelf' te controleren.

Laat het hart rusten in dit zien van verandering.

Zo wordt elke ochtend een uitnodiging om niet te grijpen, om je niet te hechten, om je met niets te identificeren, maar om te ontvangen. Niet om te beheersen, maar om alles te verwelkomen. In die overgave verschijnt een diepe vrede: het eenvoudige weten dat dit leven, hoe tijdelijk en efemeer ook, in elk moment volledig kan doorzien en geleefd worden.



Kwaadheid, haat, boosheid, vijandigheid...

Vyāpāda kan vertaald worden als ‘kwaadheid’, ‘boosheid’, ‘vijandigheid’. Het is de tweede van de Vijf Hindernissen (*pañca nīvaraṇāni; pañca nivāraṇāḥ*), die de beoefenaar verhinderen de geest te verzamelen en de dingen helder te zien, en zo bevrijding uit dukkha (*duḥkha*) te realiseren. Boosheid vernauwt het zicht en verduistert de blik, zodat de waarheid niet meer helder wordt gezien.

Vyāpāda staat haaks op een rustige en gebalanceerde geestestoestand. Juist daardoor vormt zij een ernstige belemmering voor bevrijding en ontwaken: *vyāpāda* blokkeert de innerlijke helderheid. Zij vergroot de scheiding tussen mensen, versterkt tegenstellingen, verbreekt communicatie en brengt lijden voort.

Wanneer *vyāpāda* zich volledig ontwikkelt en tot handelen leidt, kan zij ernstige gevolgen hebben, zoals conflict en zelfs verdeeldheid binnen de *saṅgha* (*saṅghabheda*), wat in de overlevering als bijzonder zwaar wordt beschouwd.

Vyāpāda staat in scherp contrast met de vier *brahmavihāra*'s—de verblijfplaatsen van de goden: liefdevolle vriendelijkheid (*mettā; maitrī*), mededogen (*karuṇā; id.*), medevreugde (*muditā; id.*) en gelijkmoedigheid (*upekkhā; upekṣā*), die haar geleidelijk kunnen verzachten en opheffen.

Wanneer boosheid in ons opkomt, kan zij soms herkend worden als een vergankelijk verschijnsel. In plaats van haar te voeden, kan de aandacht rusten op de ademhaling of op het bewegen van het lichaam, zoals in loopmeditatie.

Zo wordt zichtbaar hoe boosheid ontstaat en weer verdwijnt, afhankelijk van oorzaken en voorwaarden.

Boosheid verliest haar kracht wanneer zij in stilte wordt aanschouwd, zonder spreken of handelen. Dan kan het hart leren kijken met ogen van mildheid naar wie wij als oorzaak van onze boosheid menen te zien.

Zo blijft de poort tot verzoening altijd open, als een stille uitnodiging van het hart.



Onwetendheid in boeddhistisch perspectief

Onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*) in boeddhistisch perspectief is geen gemis aan kennis zoals men dat in de wereld gewoonlijk verstaat. In de *Pāli*-canon wordt *avijjā* omschreven als het niet-weten van de Vier Edele Waarheden (*cattāri ariya saccāni*).

Toch is het subtieler, dieper, intiemer. Het is de neiging om onszelf een verhaal te vertellen dat de werkelijkheid verhult, een verhaal dat voortdurend fluistert: 'het is anders dan het is'.

In elk moment ontvouwt de werkelijkheid zich eenvoudig, helder, zonder masker. Een gevoel rijst op, een gedachte glijdt voorbij, een geluid raakt het oor. Er is niets geheimzinnigs aan dit gebeuren, en toch versluiert onwetendheid het met een sluier van misleiding.

We doen onszelf geloven dat wat vergankelijk (*anicca*) is blijvend kan zijn, dat wat onbevredigend (*dukkha*) is ons kan vervullen, dat wat zonder kern is (*anattā*) een vaste identiteit bezit.

Zo ontstaat de illusie van een 'ik' (*sakkāya-dit̥ṭhi*)—de persoonlijkheidsopvatting—die zich hecht aan de stroom van verschijnselen en ze zich toeëigent. In die toeëigening ligt de pijn besloten: telkens weer botst de fictie van een blijvende zelfkern op de fragiele weefsels van een werkelijkheid die enkel beweging kent. Onwetendheid is precies dat botsen, dat weigeren te zien wat er zich voor onze ogen presenteert.

Wanneer de sluier dunner wordt, ervaart de *yogi* dat er niets verborgen hoeft te blijven. De werkelijkheid openbaart zich stil, zonder inspanning, zonder dat ze iemand

nodig heeft om haar te bezitten of te definiëren. Wat verschijnt, verschijnt; wat verdwijnt, verdwijnt. Daarin zit geen leugen verscholen, geen voorstelling, slechts de dans van oorzaken en voorwaarden (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*).

Onwetendheid is dan niet iets wat 'buiten' ons bestaat, maar een houding van de geest die weigert zich te laten raken door dit eenvoudige zien en weten (*janāmi passāmi*; *janāmi paśyāmi*).

Avijjā is jezelf voorliegen dat je méér bent dan dit voortdurende proces, namelijk dat er ergens een vaste grond te vinden is, een fundament waarop je (eeuwig) kunt bouwen.

Het gevaar voor nihilisme is echter niet ver weg: de overtuiging dat alleen de zintuiglijk waarneembare wereld werkelijk zou zijn, waardoor men geen bevrijding meer ziet uit dat wat vergankelijk is. Vanuit dat gezichtspunt betekent *avijjā* dat men zich volledig identificeert met de tijdelijke vormen—met gedachten, emoties, lichamen—en dat men voorbijgaat aan de mogelijkheid van het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asamskṛta*), dat door de Boeddha werd aangeduid als het Doodloze (*amata*; *id.*) en het Ongeborene (*ajāta*; *id.*).

In de stilte van diep inzicht wordt duidelijk dat bevrijding niet ligt in iets anders dan deze verschijnselen, maar in het volledig doorzien ervan. Wanneer de geest helder wordt, eindigt de gehechtheid die *samsāra* (*id.*) in stand houdt en ontvouwt zich *nibbāna* (*nirvāṇa*). Wat rest, is ditzelfde moment—zonder verhaal, zonder toeëigening, zonder identificatie, zonder masker.

Zodra de leugen van een vaste kern doorzien wordt, niet als gedachte, maar als levende ervaring, valt er een zware last weg. Wat overblijft is geen andere wereld, maar precies *deze* wereld—doorzichtiger, lichter, bevrijd van alles wat er nooit werkelijk was, maar wat onze geest erbij gedacht heeft.

Ontwaken is dan niets anders dan dit: zien wat altijd al zichtbaar was. In dat zien, in dat ontwaken valt de illusie van een blijvend zelf weg. Geen goddelijke macht kan dat voor ons doen, geen tussenpersoon kan het inzicht schenken dat oplicht.

Het Ongeborene is geen object of bezit, maar de ongeconditioneerde vrede die zich ontvouwt wanneer alle toeëigening tot rust komt.



Er is geen god nodig om te ontwaken

In de leer van de Boeddha wordt ontwaken niet gezocht in de bescherming van een god of in de genade van een hogere macht. Het pad dat de Boeddha aanwijst, is een weg van directe ervaring en inzicht. Wat de mens aan *samsāra* bindt, is niet de wil van een god, doch onwetendheid (*avijjā*, *avidyā*) en gehechtheid (*upādāna*; *id.*). En wat die binding losmaakt, is helder zien, juist verstaan, en het doorzien van de Vier Edele Waarheden, waardoor de kringloop van onwetendheid, verlangen en afkeer tot stilstand komt.

De Boeddha onderwees dat ieder mens de mogelijkheid in zich draagt om de werkelijkheid te doorzien zoals die is (*yathābhūta nāṇadassana*; *yathābhūta-jñānadarśana*). Er is geen tussenpersoon die bevrijding kan schenken, geen opperwezen dat verlichting genereert.

Ontwaken is het gevolg van een zuivering van hart en geest, waarin de Vijf Hindernissen (*pañca nīvaraṇa*; *pañca nivāraṇāḥ*) tot rust komen en inzicht zich spontaan ontvouwt. Het is een pad van beoefening, een pad van loslaten: loslaten van illusie, van gehechtheid aan een vast zelf, loslaten van het grijpen naar zekerheid in het bestaan—in datgene wat voortdurend verandert. Indien goden al zouden bestaan—in de boeddhistische overlevering worden vele *deva*'s vermeld—dan zijn zij onderhevig aan geboorte en dood, aan vergankelijkheid en *dukkha*. Hun bestaan biedt geen bevrijding. Ook zij worden gedragen door oorzakelijkheid (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*) en ook zij zijn onderhevig aan de kringloop van *samsāra*.

Het ontwaken van de Boeddha toont dat de weg naar bevrijding niet afhankelijk is van goden of *deva*'s, maar

van het directe inzicht in de ware aard van alle verschijnselen, die vergankelijk (*anicca; anitya*), onbevredigend (*dukkha; duḥkha*) en zonder blijvend zelf (*anattā; anātman*) zijn.

Samengevat: een *yogi* heeft geen god nodig om tot ontwaken te komen. Niet zozeer omdat het bestaan van goden per se ontkend zou moeten worden, maar omdat ontwaken geen kwestie is van geloof of afhankelijkheid, maar van *zien*. Het is het stille moment waarop het hart begrijpt dat niets kan vastgehouden worden, en dat precies in dat inzicht vrijheid oplicht.

Het pad van de Boeddha is radicaal menselijk. Het vraagt geen geloof in een scheppende instantie, maar moed om de eigen geest te aanschouwen, eerlijk en zonder omwegen. Het vraagt geen overgave aan een bovennatuurlijke macht, maar vertrouwen in de eenvoud van dit moment, waarin *dukkha* doorzien wordt en het grijpen en hechten ophoudt.



De taal van het onzegbare

De Boeddha sprak vaak in beelden. Hij wist dat woorden het wezenlijke niet kunnen vastleggen. Ze kunnen hoogstens wijzen, zoals een vinger naar de maan wijst. Zijn woorden waren als golven die naar de kust leiden, niet de kust zelf. Wanneer ze hun werk gedaan hebben, lossen ze vanzelf op in stilte.

Er is iets dat niet geboren wordt en niet sterft, dat niet afhankelijk is van wat komt en gaat. Het kan niet begrepen worden met denken, maar het kan zich tonen wanneer het denken tot rust komt, als de rust die er altijd is —niet als een verborgen kern achter de beweging, maar als het tot stilstand komen van die beweging zelf.

Daarom sprak de Boeddha over het oversteken naar de andere oever, over het openen van het hart, over een vlam die dooft zonder dat er iets verloren gaat. Deze beelden spreken ons aan. Ze nodigen uit tot loslaten, tot rusten in het ophouden van het grijpen naar het leven.

Woorden zijn als vensters: ze laten iets zien dat *voorbij* de woorden ligt. Wie de woorden niet grijpt, maar loslaat, hoort de stilte die eraan voorafgaat. Ook de beelden zelf moeten losgelaten worden. Zoals het vlot dat men gebruikt om de rivier over te steken achterblijft zodra men de overkant bereikt.

Wanneer de geest stil wordt, wordt zichtbaar wat nooit ontstaan is omdat het niet tot de geconditioneerde verschijnselen behoort, en wat niet verdwijnt omdat het niet afhankelijk is van ontstaan.



Direct zien

Soms, in een stil moment, lijkt alles gewoon te zijn zoals het is. Een geluid, een geur, een beweging—en plots is er helderheid. Niet omdat we iets begrijpen, maar omdat niets meer in de weg staat. Dit noemen de Boeddha en zijn leerlingen *direct zien*: het gewaarworden van de dingen zoals ze werkelijk zijn, zonder verhaal, zonder oordeel, zonder iets toe te voegen.

Wanneer we gewoon aanwezig zijn bij wat verschijnt, zien we dat alles voortdurend verandert. Gedachten komen en gaan, gevoelens rijzen op en lossen weer op. Wat we ‘ik’ noemen blijkt slechts een stroom van momenten te zijn.

In dat eenvoudige zien wordt de vergankelijkheid zichtbaar (*anicca*; *anitya*), het onbevredigende van alles wat we willen vasthouden (*dukkha*; *duḥkha*), en het ontbreken van een blijvend zelf (*anattā*; *anātman*). Niet als ideeën, maar als een stille waarheid die zich vanzelf toont.

Direct zien is niet iets dat we kunnen maken, maar het kan zich onvouwen wanneer de oorzaken en voorwaarden ervoor vervuld zijn, en wanneer het verlangen om iets te bereiken tot rust komt. Dan is er alleen nog gewaarzijn—helder, stil, open. En in dat open veld verschijnt het leven precies zoals het is.

In de oude teksten wordt dit weten en zien zoals het werkelijk is ‘*yathābhūta nāṇadassana*’ (*yathābhūta-jñāna-darśana*) genoemd: niet met het denken, maar door directe wijsheid.

Addendum: Een dialoog over direct zien

(ontstaan vanuit een reflectie van een lezer over de aard van gewaarzijn)

Een *kalyāṇamitta* schrijft me:

“De gedachte dat ‘direct zien’ zou verschillen van gewoon zien, impliceert een gradatie binnen gewaar zijn, maar gewaar zijn kent geen graden. Wat varieert, is de tussenkomst van onwetendheid. Wanneer de conceptuele overlay wegvalt, blijft er geen nieuw zien over, maar zien dat bevrijd is van vertekening. De Boeddha beschreef dit niet als een verwezenlijking, maar als het einde van begoocheling — ‘Wanneer men ziet, is er slechts het geziene’ (Bāhiya Sutta). De ziener, denker of kenner is een constructie; het ontmantelen daarvan onthult de ongeconditioneerde aard van verschijnselen. Wat jij ‘direct’ noemt, is niets anders dan het gewone geziene, ontdaan van toeëigening.”

Ik ervaar deze reflectie als zowel juist als mooi. Gewaar zijn kent inderdaad geen graden. Wat wel varieert, is de mate waarin onwetendheid het zien vertroebelt of waarin wijsheid het verheldert.

Wanneer ik spreek over direct zien, verwijst ik niet naar een hogere of bijzondere vorm van waarneming. Het is niets dat aan gewoon zien wordt toegevoegd, noch een verfijning die door inspanning bereikt wordt. Het is eenvoudigweg de afwezigheid van verhalen en drama’s— het moment waarop de conceptuele overlay wegvalt en de werkelijkheid zich toont als vergankelijk (*anicca*), onbevredigend (*dukkha*) en zonder zelf (*anattā*).

In die zin zijn ‘direct zien’ en ‘gewoon zien’ niet twee. Toch gebruiken we in de taal van de beoefening vaak deze term om te wijzen op de overgang van zien dat versluierd is door begeerte (*tanhā; tṛṣṇā*) en onwetendheid (*avijjā; avidyā*), naar zien dat vrij is van de grijpende geest. Het markeert bijgevolg geen verschil in gewaar zijn, maar in de transparantie ervan. Eens te meer wordt duidelijk dat terminologie louter functioneel is, niet absoluut.

De uitdrukking *janāmi passāmi*—‘ik weet, ik zie’— beschrijft geen verwerving van kennis, maar het wegvallen van toeëigening. Het is niet ‘ik’ zie, maar eenvoudigweg ‘zien’. De ziener lost op in het geziene; het gekende en de kenner zijn niet langer gescheiden.

De woorden van de Boeddha tot Bāhiya drukken dit het meest direct uit:

• *Wanneer je ziet, zal er slechts het geziene zijn; wanneer je hoort, slechts het gehoorde; wanneer je kent, slechts het gekende.* •

Wat hier overblijft is geen nieuw zien, maar zien dat vrij is van vertekening—een zien zonder centrum, zonder ‘ik’, zonder zelf, zonder verhaal, zonder drama. Dit wordt niet veroorzaakt door intentie, maar ontvouwt zich wanneer de oorzaken voor inzicht volledig rijp zijn.

Dus ja, direct zien is niets anders dan gewoon zien. Het is eenvoudigweg zien zonder toeëigening—het zien dat verschijnt wanneer onwetendheid wegvalt en de dingen gekend worden zoals ze zijn.



Tilakkhaṇa: de drie kenmerken van het bestaan

De Boeddha wees erop dat alle geconditioneerde verschijnselen (*saṅkhāra*; *saṃskāra*) drie fundamentele kenmerken vertonen: vergankelijkheid, onbevredigdheid en niet-zelf. Deze drie universele kenmerken (*tilakkhaṇa*; *trilakṣaṇa*) vormen het hart van inzicht in de *Dhamma*.

Wie ze niet begrijpt, begrijpt de leer van de Boeddha niet; wie ze rechtstreeks doorziet, ziet de werkelijkheid zoals ze is (*yathābhūta-ñāṇadassana*; *yathābhūta-jñāna-darśana*).

Het observeren, beschouwen en doorzien van de *tilakkhaṇa* is de sleutel tot het bereiken van ontwaken (*bodhi*). Dit is waar de Boeddha naar verwijst in zijn laatste woorden, vlak vóór zijn *parinibbāna*:

• *Vaya-dhammā saṅkhārā, appamādena sampādettha — Ik zeg jullie: alles wat ontstaan is, is aan vergankelijkheid onderhevig. Streeft niet aflatend!* •

Deze woorden vormen een blauwdruk van de kern van zijn eerste voordracht, vijfenveertig jaar eerder, in het Hertenkamp van Sarnath, toen hij het Wiel van de Leer in beweging zette:

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

Door zijn laatste woorden sluit de Boeddha als het ware de cirkel van zijn ontwaakte leven. De weg van Sarnath tot Kusinārā symboliseert de volledigheid van dit inzicht.

Door inzicht in deze dynamiek van ontstaan en vergaan, bevrijdt de beoefenaar zich uit de greep van het lijden. Door de realisatie—het herkennen, erkennen en er één mee worden—van de *tilakkhaṇa* wordt *dukkha* doorzien en overstegen.

Van zodra de *dhammanuvattī*¹⁵ erin slaagt zijn vergankelijkheid (*anicca, anitya*), onvrede (*dukkha; duḥkha*) en niet-zelf-karakter (*anattā; anātman*) helder te doorzien zoals ze werkelijk zijn, ontwaakt hij of zij werkelijk.

Toch wijst de Boeddha met dit inzicht niet enkel naar het komen en gaan van verschijnselen, maar evenzeer naar datgene wat *vrij* is van dit komen en gaan.

Wanneer de vergankelijkheid volledig doorzien wordt, onthult zich het Ongeborene, het Niet-gewordene, het Niet-geschapene—*Asaṅkhata dhātu*¹⁶—niet als een verschijnsel, maar als het ophouden van alle conditionering.

Dit is geen bewustzijn of verschijnsel dat bestaat naast andere verschijnselen, maar de beëindiging van ontstaan en vergaan zelf. Zo wordt duidelijk: door het proces van ontstaan en vergaan volledig te doorzien, wordt datgene gekend wat zelf niet ontstaat en niet vergaat.

Dit is *nibbāna*—het Ongeborene, het Koele, het Stille.



'Zien' versus 'Direct zien'

Een *kalyāṇamitta* vraagt me of er een onderscheid bestaat tussen 'zien' en 'direct zien' (*janāmi passāmi; janāmi paśyāmi*).¹⁷

Wanneer in de *Pāli*-teksten gesproken wordt over 'direct zien' gaat het niet om een weten dat zich voedt met redeneren of herinnering. Het is geen kennis die opgebouwd wordt door woorden, concepten, begrippen, dogma's of leerstellingen. Het is het ogenblik waarop de sluier wegvalt en de dingen gezien worden zoals ze zijn (*yathābhūta-ñāṇadassana; yathābhūta-jñānadarśana*).

Dit *zien* is niet iets dat men kan produceren. Het gebeurt stil, eenvoudig, en vanzelf, in het open veld van ervaring. Een gevoel rijst op, een gedachte verdwijnt, een geluid raakt het oor—en in dat eigenste ogenblik is er een rechtstreeks gewaar worden, zonder toevoeging, zonder verhaal, zonder drama.

Concreet: het is het *zien* van de vergankelijkheid (*anicca; anitya*), van de onvoldaanheid (*dukkha; duḥkha*), van het niet-zelf (*anattā; anātman*) van alle geconditioneerde verschijnselen—niet als concepten, maar als de levende werkelijkheid die zich ontvouwt in dit ogenblik.

Wat in de woorden van de *Dhamma* wordt 'begrepen' door studie en overweging (*pariyatti; paryāpti*), is als het kijken naar de weerspiegeling van de maan in het water—helder, maar nog niet de maan zelf. Door meditatie-beoefening (*paṭipatti; pratipatti*) rijpt deze kennis verder, tot het moment waarop het onderscheid tussen reflectie en werkelijkheid oplost. Dan blijft enkel 'direct zien' over, het onmiddellijke schouwen wat de Boeddha *paṭivedha* (*prativedha*) noemt: de directe doorgronding van de wer-

kelijkheid. Hier houdt het zoeken op, want de beoefenaar 'ziet' de ware aard van de verschijnselen zoals ze zijn.

Wanneer de Boeddha spreekt over dit '*direct zien*', wijst hij naar een andere dimensie van kennen: niet het verstand dat *analyseert* en *concludeert*, maar het hart dat *doorziet*. Het is het ontwaken van inzicht dat niet van buitenaf komt, maar dat in de stilte vanzelf verschijnt. Hier wordt niets nieuws toegevoegd; hier valt weg wat versluierd was.

Janāmi passāmi is dus geen weten *over* iets, maar een zuiver schouwen *van* wat is—zoals dauw die oplost bij het ochtendlicht, waardoor het landschap, dat er altijd al was, helder zichtbaar wordt.



Sati + upekkhā = vipassanā

Aandacht en gelijkmoedigheid vormen samen het hart van inzicht. Wees aandachtig én gelijkmoedig, zodat de ware aard van de dingen zichtbaar wordt. *Sati + upekkhā = vipassanā*—niet als een letterlijke optelsom, maar als de natuurlijke vrucht van een geest die aandachtig en gelijkmoedig is geworden. *Vipassanā* betekent: de dingen zien zoals ze werkelijk zijn, *yathā-bhūta*.

Gelijkmoedige aandacht maakt je tot je eigen meester, je eigen beschermer, zon-der hoofd boven je hoofd. Zoals de Boeddha zei in de *Dhammapada*: • *Atta hi attano nātho—Ieder is zijn eigen beschermer.* •

Wie met open aandacht kijkt, ziet hoe de dingen werkelijk zijn, niet hoe ze verpakt of verkocht worden. Hij/zij ziet de discrepantie tussen vorm en inhoud, tussen schijn en werkelijkheid.

Zo kan men ook de wereld rondom zich zien: het besturende land van de machthebbers, het economische land van bedrijven en financiële instellingen, en het zorgende land van de sociale en onderwijzende sector. Elk heeft zijn eigen drijfveren en belangen.

Wie helder kijkt, merkt de spanningen tussen deze krachten: de machthebbers die hun macht en privileges willen behouden, het economische land dat winst nastreeft, en het zorgende land dat solidariteit en mededogen koestert, en ziet dat ook deze processen onderhevig zijn aan ontstaan en vergaan, afhankelijk van oorzaken en voorwaarden.

Wie met stille aandacht leeft, ziet ook wie verdeelt en wie verbindt. De beoefenaar graaft dieper door te vragen:

wie, wat, waar, waarom, hoe? Zo onderzoekt hij het bestaan zelf, niet met oordeel, maar met helderheid.

Onderzoek met de precisie van een onderzoeker, maar blijf gelijkmoedig en waakzaam. Laat je niet voor enig karretje spannen, vermijd pro's en contra's, blijf weg van extremen, en bewandel de middenweg, *majjhimā paṭi-padā*.

Besef ook dat een oorlog of een pandemie geconditioneerde verschijnselen zijn, onderhevig aan ontstaan en vergaan (*uppāda-vaya-dhamma*). En begrijp dat elk verlangen en elke afkeer onvermijdelijk *dukkha* voortbrengt.

Zo ontstaat leven in overeenstemming met de *Dhamma* —eenvoudig, helder, gelijkmoedig. Een leven als een *dhammanuvatti*: iemand die de stroom van de *Dhamma* volgt, zonder strijd, zonder voorkeur, zonder angst, en met inzicht in de vergankelijke, onbevredigende en niet-zelf aard van alle verschijnselen.



Jetavana

Het Jetavana is het beroemde klooster, gelegen net buiten Savatthi. Savatthi was de hoofdstad van de antieke Indische *Mahajanapada*-staat Kosala.

Savatthi was één van de zes grote steden van de *Majjhimadesa*—het Middenland waar de Boeddha leefde, zijn leer verkondigde en het grootste deel van zijn onderricht gaf.

Gelegen in de vruchtbare Ganga-vlakte, uitstekend verbonden met de buurlanden, was Savatthi een rijke, cultureel hoogstaande, levendige stad.

De *sutta's* verhalen hoe de schatrijke bankier Anathapindika een geschikte plek zocht als onderkomen voor de Boeddha en zijn volgelingen. Zijn oog viel op een bos dat toebehoorde aan prins Jeta.

Na heel wat getouwtrek en met een juridische list slaagde de bankier erin het park te kopen van de prins door de totale oppervlakte van het park te bedekken met gouden munten. Eenmaal het park verworven, bouwde hij er vervolgens een klooster voor de Boeddha, die er zijn hoofdkwartier van maakte.

Het Jetavana—letterlijk 'bos van Jeta—is de plaats waar de Boeddha het grootste deel van zijn leringen en toespraken gaf, en waar hij ook 19 van de 45 *vassa's* (regenretraites) doorbracht, méér dan enig ander klooster. In de teksten heet deze plaats: *Jetavana Anāthapiṇḍikassa ārāma*.

Op pelgrimsreis in het Middenland bezocht ik enkele jaren geleden met een kleine groep gevorderde *vipas-*

sanā-beoefenaars het Jetavana, dat een prachtige evocatie is zoals de Archaeological Survey of India (ASI) het zich voorstelde, op basis van de teksten van de sutta's en de eigen perceptie.

In mijn dagboek schreef ik het volgende:

“ Ik sta voor de poort van wat eens het Jetavana Anathapindikarama was. Voor mijn entree betaal ik, als buitenlandse pelgrim, het twintigvoudig tarief van de autochtonen. Maar kniesoor die daarover zeurt. Wat ik rondom mij zie is een prachtig aangelegd en dito onderhouden park.

Ik zie de met bakstenen afgelegde plinten van de in de geschriften beschreven gebouwen en stupa's. Ik besef dat wat ik zie een reconstructie is, een moderne interpretatie van wat ooit was.

Mijn ogen maken contact met de objecten die zich voor mij uitstrekken. Visueel bewustzijn is het resultaat. Wat ik observeer percipieer ik als buitengewoon mooi en rustgevend. Een uiterst aangename gewaarwording is het resultaat.

Plotseling besef ik dat mijn pad hier fout loopt. Door mee te gaan met het aangename verhaal, met de illusie, groeit verlangen naar bestendinging. Van zodra mijn 'ik' zich manifesteert loert wedergeboorte om de hoek. Wedergeboorte—het eeuwige 'worden'. Bhava.

Ik zet een stap terug.

Ik observeer mijn ademhaling. Ik adem in. Ik adem uit. Volledig bewust van mijn inkomende adem. En van mijn uitgaande adem. Steeds opnieuw. Geen enkele adem ge-

lijk aan de vorige. Noch aan de volgende. Het drijfzand van mentale beelden droogt stilaan op. De lege ervaring van het hier-en-nu wordt al vlug mijn deel. Innerlijke vrede. Santi.“

Het Jetavana herinnert me eraan dat de ware pelgrimstocht niet buiten ons ligt, maar in het zien van wat zich NU ontvouwt.

Elk moment van helder bewustzijn is een heiligdom, elk ademhalingsmoment een poort tot bevrijding. Wat in Savatthi ooit begon, voltrekt zich nog steeds—in dit lichaam, in deze geest, in dit ademende NU.



Waarheid is geen conclusie

Waarheid laat zich niet vinden door het zorgvuldig verbinden van denkbeelden, alsof ze een puzzel zou zijn die voltooid kan worden met logische verbanden en gewenste overtuigingen. Wat ons op het eerste gezicht waar lijkt—binnen het beperkte veld van analyse—is vaak slechts een echo van een diepere bedding, een schaduw van iets dat zich onttrekt aan het lineaire denken.

Waarheid is geen resultaat. Ze is geen constructie die overeind blijft op basis van redenering of geloof. Ze wordt niet geboren uit inspanning om te begrijpen, maar uit het stilvallen van die inspanning.

Wanneer de geest het verlangen opgeeft om iets te fixeren, wanneer zij niets meer zoekt om vast te houden of te verklaren, dan opent zich iets anders. Geen object, geen doctrine, maar een zachte helderheid. Een weten dat niet uitlegt, maar ziet. Een verstaan dat niet verzamelt, maar bevrijdt.

In dat stille aanschouwen wordt duidelijk dat niets afzonderlijk bestaat. Geen enkele ervaring leeft op zichzelf.

Alles wat wij waarnemen, voelen, denken of hopen—alles wat verschijnt—is ontstaan in afhankelijkheid (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*). Geen ding, geen zelf, geen waarheid op zich, maar een weefsel van oorzaken, bewegingen, krachten die elkaar voortdurend beïnvloeden en doordringen.

Wie dat ziet, hoeft niets meer te bezitten. Maar ook niets meer te vrezen. Geen visie, geen standpunt, geen waarheid om zich aan vast te klampen.

Want ook het diepste inzicht is een geconditioneerd verschijnsel—ontstaan, bestaan, vergaan. Wat blijft, is niet een ding, maar de openheid waarin ontstaan en vergaan worden gekend, zonder dat daarin nog iets wordt vastgehouden of toegeëigend.

Daar, in het onbeweeglijke midden van wat beweegt, wordt een andere vreugde tastbaar. Geen vreugde die afhangt van vorm, gevoel of begrip—maar een vreugde die niets verlangt, niets vreest, niets houdt. Onwankelbaar geluk. *Acalaṃ sukhaṃ.*



Het NU is de enige plaats

Er is een moment dat zich niet laat benoemen, niet laat vasthouden. Toch is het daar dat het leven ademt—stil, ononderbroken, werkelijk.

Elke ervaring, elke werkelijkheid voltrekt zich in het heden. Dat maakt het tot de enige plaats waar vreugde werkelijk beleefd kan worden.

Wat we 'leven' noemen, ontvouwt zich niet in gisteren, niet in morgen. 'Leven' ademt het NU.

Toch dwaalt de geest vaak af—naar wat geweest is, of naar wat nog komen moet—alsof vreugde elders te vinden zou zijn. Maar elke gedachte die het NU verlaat, verliest het directe kennen van wat zich hier en nu voordoet.

Wanneer die beweging even stilvalt, verschijnt het moment zoals het is: eenvoudig, ongeforceerd, volledig. Geen decor, geen verwachting, geen streven. Alleen aanwezigheid—de stille helderheid van het hier.

In die stilte openbaart zich vreugde. Niet de vreugde van krijgen of vasthouden, maar de vreugde van het niet-vasthouden. Een zachte, grenzeloze openheid waarin de geest tot rust komt.

In dit moment is alles voltooid. Niet omdat iets blijvend verworven werd, maar omdat er niets meer wordt toegevoegd. In dit ogenblik is niets te verliezen. Hier, en nergens anders, leeft de werkelijkheid.

En in dat eenvoudige besef—dat het NU niets nodig heeft om volledig te zijn—rust de stilte die verschijnt wanneer verlangen en worden tot stilstand komen.



Wat de Boeddha zag

De visie van de Boeddha is geen doctrine, geen systeem, geen erfenis van woorden die bewaard moet worden. Zij is het openvallen van het hart voor wat is—ongekleurd, ongefilterd, onvoorwaardelijk. Het is het stille *pasāda* (*prasāda*)¹⁸ dat niets hoeft te veranderen.

Wat de Boeddha zag, was niet gebonden aan stroming of school, noch aan de gedachte dat inzicht moet voortkomen uit traditie. Zijn bevrijding werd niet geboren uit geloof, maar uit direct weten en zien zoals het werkelijk is (*yathābhūta-nāṇadassana*; *yathābhūta-jñānadarśana*). Ze voltrok zich in het loslaten van alles wat aangeleerd was, van alles wat zich ophoudt tussen het ene en het andere—ook het zoeken naar waarheid.

Wat hij zag, was eenvoudig: dat niets bezit is. Dat niets zichzelf draagt. Dat de stroom van ervaringen geen eigenaar kent. Dat lijden ontstaat wanneer de geest grijpt, wanneer hij probeert te fixeren wat van nature beweegt, te houden wat geen kern heeft. En dat vrede ontstaat wanneer het grijpen stilvalt—niet als concept, maar als daadloos zien.

Zulke bevrijdende helderheid laat zich niet inpassen in structuren. Ze verdraagt geen omheining, geen autoriteit, geen systeem van wie weet en wie niet.

Toch wees de Boeddha uit mededogen een pad aan dat leidt tot dit direct zien, opdat ook anderen deze bevrijding zouden kunnen ontdekken. Ze opent zich precies daar waar alle weten uiteengevallen is—in het naakte besef dat er niets nodig is om dit ogenblik te laten zijn wat het is.

Wat uit die visie groeide, was geen instituut. Wat eruit sprak, was geen stroming. Wat overbleef, was stilte.

De Boeddha wees naar een pad dat niet gevolgd wordt door geloof, maar door direct inzicht en loslaten. Naar het loslaten van alle afhankelijkheid, ook van de *Dhamma* wanneer ze als anker wordt vastgehouden.

In die zin staat wat hij zag niet tegenover de wereld. Het is het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*), niet voortgebracht door oorzaken en voorwaarden.

En precies daardoor is ze zo bevrijdend. Niet als theorie, maar als een zacht wegvallen van elk houvast, een verdwijnen van elke noodzaak om iets te worden, iets te weten, iets te verdedigen. *Anupādā*.¹⁹



Dhamma spreekt niet door argumentatie

Er is een weten dat zichzelf niet hoeft uit te leggen. Het ontstaat niet uit discussie, en het zoekt niet te overtuigen. Het heeft geen standpunt te verdedigen, geen systeem of structuur te ondersteunen, geen identiteit te bevestigen. Het is niet gebonden aan een stroming, een traditie of een lineage. Het is als stilte die naar zichzelf luistert. Als stil water waarin alles weerspiegeld wordt—zonder vervorming, zonder verzet.

Dhamma redeneert niet. Ze verheft haar stem niet. Ze is geen visie tussen visies, geen geloof naast andere overtuigingen. Ze is geen vaststaande leer, al wijzen woorden soms naar haar wanneer het moment rijp is. Ze is niet beperkt tot een pad, ook al wordt ze gekend door wie het pad bewandelt. Ze is geen doel, ook al opent ze zich naar het Ongeconditioneerde. Ze toont zich daar waar alle hunkering naar gelijk hebben weggevallen is.

In de stilte vóór een gedachte vorm krijgt, kan *Dhamma* gekend worden. Niet als iets dat bereikt moet worden, maar als dat wat zichtbaar wordt wanneer het grijpen ophoudt. Ze hoeft niet uitgesproken te worden, al kan ze zich in woorden uitdrukken. Ze hoeft niet bewezen te worden, al kan ze door inzicht begrepen worden. Wat ze raakt, wordt transparant—en in die doorzichtigheid valt er niets meer te verdedigen.

Wie dit inziet, houdt nergens meer aan vast. Hij of zij spreekt niet om te winnen, en zwijgt niet om iets achter te houden. De woorden—als ze komen—willen niet overtuigen, maar wijzen. En wanneer er niets gezegd wordt, spreekt *Dhamma* nog steeds—door de manier van zitten, van kijken, van eenvoudig aanwezig zijn.

Waarheid heeft geen verdediger nodig. Ze straalt vanzelf wanneer de geest helder wordt. Op het moment dat we proberen de waarheid te dragen als bezit, glipt ze ons door de vingers. Hoe meer we haar willen vormgeven als concept, hoe meer ze tot schaduw wordt. Maar wanneer we ophouden haar te grijpen, haar in ideeën te vangen, haar tot deel van onszelf te maken—begint ze zichtbaar te worden in de stille ruimte.

Een woordeloos zien. Een ongezochte bevrijding. Het wegvallen van verzet. Zo wordt *Dhamma* gekend: niet via bevestiging, maar via overgave. Niet als conclusie, maar als het ophouden van vastklampen. Ze wordt gevoeld in de onbewaakte pauze tussen gedachten, in de adem die niets meer wil beheersen, in de blik die niet meer verdeelt.

Dhamma (be)leven is niet gelijk willen hebben. Het is echt zijn. Niet door iets te worden, maar door het ophouden van worden. Niet door inspanning, niet door resultaat, maar door het natuurlijke ophouden van inspanning. Niet door te vergaren, maar door los te laten. Niet door zich af te zonderen, maar door op te lossen in wat is.

Wanneer er niets meer gezegd hoeft te worden, en toch alles helder is—dán spreekt *Dhamma*.



Wat de Boeddha niet onderwees

De Boeddha liet niets na dat als bezit behouden moest worden.

Geen leerstoel, geen titel, geen lijn van opvolging die bevrijding kon garanderen.

Geen naam die gewijd werd, geen gezag dat overgedragen moest worden.

Hij sprak niet over erfgoed, maar over het loslaten van bezit.

Niet over instandhouding, maar over beëindiging.

Wat hij toonde, was eenvoudig: hoe lijden ontstaat, en hoe het eindigt.

Hij leerde geen terugkerend bewustzijn, geen ziel die reist van lichaam tot lichaam.

Hij toonde hoe bewustzijn ontstaat wanneer de voorwaarden rijp zijn—en vergaat waar ze uiteenvallen. Voorwaardelijk. Onpersoonlijk. Zonder middelpunt.

Hij sprak niet over een lichaam dat bezield moet worden, maar over gehechtheid die eindigt. Niet over een nieuwe geboorte als een zelf, maar over het uitdoven van het worden (*bhava; id.*).

De *Dhamma* die hij verkondigde, hoeft niet beschermd te worden als eigendom. Zij draagt zichzelf, zoals vuur geen eigenaar kent, zoals stilte geen vlag verdraagt.

Zij laat zich niet bewaren door instituten alleen, niet ver-
tegenwoordigen door vorm of naam op zich, niet vast-
leggen in afkomst, land of tijd. Zij wordt gekend wanneer
er helder zien is.

Zij verschijnt wanneer niets meer verdedigd wordt. Wan-
neer het hart leeg is van aanspraak, wanneer de geest
stil valt in helderheid.

Wie spreekt over erfopvolging als bron van bevrijding,
heeft de erfelijkheid van het ik niet doorzien.

Wie zich ooit met leegte maar vasthoudt aan een naam,
vergist zich in het licht.

Wie traditie bewaakt zonder direct inzicht, verwacht het
vergankelijke met het Ongeborene.

De Boeddha liet niets na dat vastgehouden moest wor-
den als identiteit. Hij liet zichzelf los, zijn naam, zijn af-
komst, zijn plaats in de wereld.

Wat hij naliet, was geen bezit. Geen leer om te dragen,
geen pad om te bezitten. Maar een weg—die verdwijnt in
het gaan. Wat bevrijdt, blijft nooit staan.

Wat waar is, laat geen spoor na—zoals een voetstap in
nat zand, die verdwijnt terwijl hij gezet wordt.



De stilte die weigert mee te doen

In een wereld die voortdurend roept dat we iets moeten doen, iets moeten worden, iets moeten voortbrengen—lijkt stilzitten haast een misdaad. Alsof rust enkel toegestaan is wanneer ze verdiend is. Alsof ademen pas zin heeft wanneer het tot een resultaat leidt.

Maar er komt een moment waarop niet-doen niet langer passiviteit is, maar doorzicht. Een helderheid die zich stil houdt. Zitten zonder doel—niet als protest, maar als een stille weigering om te geloven dat waarde voortkomt uit presteren.

In het stilvallen van handelen, verdwijnt de stem die meet, vergelijkt, beoordeelt. Wat rest, is eenvoudig helder aanwezig-zijn (*sati; smṛti*), zonder iets te worden, zonder iets te bezitten. Geen ik dat moet opstaan. Geen ander die moet winnen. Alleen deze adem, dit lichaam, deze ruimte die niets vraagt.

De wereld eert activiteit, maar kent de vrede niet van een geest die niet grijpt. Ze prijst het streven, maar begrijpt niet wat het betekent om vrij te zijn van willen (*taṇhā; tṛṣṇā*). Want waar niets meer verwacht wordt, kan *virāga* (*id.*) ontstaan—ontkleuring, het zacht loslaten van de greep, afwezigheid van begeerte.

Zitten, ademen, niets toevoegen. Niet als techniek, niet als middel, maar als zijn. Niet als *nibbāna* zelf, maar als het stilvallen waarin het uitdoven van de drang om iets te worden (*bhava; id.*) zich kan tonen.

In die stilte verdwijnt de drang tot bevestiging. Geen identiteit om te bewaken. Geen rol waarin je moet slagen. Alleen dit: een aanwezig-zijn dat zich aan niets

hecht (*anupādāna; id.*), dat niets verdedigt, niets nastreeft.

De geest die tot rust komt, laat zien wat niet met woorden te zeggen is. Geen conclusie, geen belofte. Alleen de open ruimte van het ongeconditioneerde (*asaṅkhata; asaṃskṛta*), onaangeraakt door oordeel, buiten bereik van resultaat, buiten streven.

Niet als iets dat moet bereikt worden, maar als wat zich ontvouwt wanneer grijpen en worden volledig tot rust zijn gekomen.



Niets is zeker

Alles beweegt. Alles verandert. En het is precies door die verandering dat we leven. De adem stroomt binnen en gaat weer naar buiten. Het hart klopt in golven. Elke ervaring komt, verblijft even, en verdwijnt weer in de stilte van wat komt. Geen enkel moment blijft. Geen enkele toestand houdt stand.

We leven door verandering, en toch blijven we hopen op zekerheid. Op vastheid. Dat het aangename zou blijven. Dat de vrede zou blijven. Dat het heldere inzicht niet zou vervagen.

Maar de *Buddhadhamma* spreekt anders. Zij wijst naar een waarheid die niet troost met beloften, maar bevrijdt met helderheid: • *Sabbe saṅkhārā aniccā* — *Alle geconditioneerde verschijnselen zijn vergankelijk.* •

Vreugde is niet zeker. Pijn is niet zeker. Stilte is niet zeker. Afleiding is niet zeker. Wat ook verschijnt—hoe helder, hoe diep, hoe intens—het draagt het zaad van verdwijnen in zich. En wie dat doorziet, klampt zich niet meer vast. De wakkere *yogi* fluistert in stilte tegen elke opkomende ervaring: "*Misleid me niet. Jij blijft niet. Jij bent niet te vertrouwen.*"

Niet uit verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*), niet uit afkeer (*paṭigha; pratigha*). Niet uit onwetendheid (*avijjā; avidyā*). Maar uit wijsheid (*paññā; prajñā*). Want bevrijding ligt niet in het vasthouden van het aangename, noch in het bestrijden van het onaangename. Ze ligt in het loslaten van het verlangen naar zekerheid. In het diepe aanvoelen dat niets—geen emotie, geen toestand, geen vorm—ons werkelijk toebehoort.

Wat vandaag vrede lijkt, kan morgen onrust zijn. Wat nu helder schijnt, kan straks verduisterd zijn. Zelfs het meest verfijnde inzicht is geen bezit. Ook dat verschijnt, afhankelijk van oorzaken (*hetu; hetavaḥ*) en voorwaarden (*paccayā; pratyayāḥ*), en lost op wanneer die condities verdwijnen.

Wie dit leert aanvaarden, wordt niet cynisch, maar zacht. Niet onverschillig, maar stil. In die stilte is ruimte. Geen grijpen naar, geen hechting, geen verwachting. Alleen het leven zoals het zich ontvouwt—golvend, ademend, onvoorspelbaar.

En in het hart van die onzekerheid... de bevrijding die ontstaat wanneer niets nog wordt vastgehouden.



Steeds opnieuw geboren worden op het pad

Op het spirituele pad is niets statisch. Geen identiteit houdt stand, geen mijlpaal blijft onaangeroerd. De weg is geen rechte lijn met een beginpunt en een einde. Zij is een voortdurende ontvouwing—een proces zonder voltooiing, een beweging zonder bezit.

Soms klinkt het alsof iemand zegt: *“Vroeger was ik niet spiritueel, maar nu ben ik het wel. Ik ben getransformeerd. Mijn oude ik is gestorven.”*

Maar wie spreekt daar? En voor wie zou dat waar zijn?

Want als we eerlijk kijken, zien we dat het pad zelf elke gedachte van voltooiing ondermijnt. Wat wij een 'transformatie' noemen, is vaak slechts een momentopname binnen een veel groter en dieper proces van loslaten, verdwijnen en opnieuw verschijnen.

De oude zelfbeelden vallen weg, ja—maar niet om plaats te maken voor een nieuwe, spirituele identiteit. Eerder om ruimte te scheppen voor wat geen vorm nodig heeft. Voor wat zich niet vastlegt in woorden als *“ik was”* of *“ik ben”*.

In die zin is er geen vaste persoon die verandert, maar een stroom van ervaring die telkens opnieuw zijn bedding vindt in aandacht (*sati; smṛti*), helderheid (*paññā; prajñā*), vertrouwen (*saddhā; śraddhā*) en aanvaarding (*paṭinissagga; pariṇissarga*).

Zoals de Boeddha onderwees, is wat wij 'ik' noemen niets dan een samengesteld proces—voorwaardelijk, veranderlijk, leeg van blijvende essentie (*anattā; anātman*). En juist daarin ligt bevrijding besloten: niet in het

worden van iemand anders, maar in het *doorzien* van elke poging tot opnieuw 'worden' (*bhava; id.*).

Elke stap op het pad is een sterven van wat we dachten te zijn, en tegelijk het verschijnen van nieuwe geconditioneerde verschijnselen die niet als 'zelf' hoeven te worden beschouwd.

Wie werkelijk het pad bewandelt, houdt zich niet bezig met wie hij was of denkt te zijn. De wakkere *yogi* kijkt, luistert, verdwijnt in de eenvoud van het moment. En daarin voltrekt zich, zonder claim en zonder controle, een stille omvorming—een innerlijke rijping die zichzelf niet op de borst klopt.

De beoefening is geen project van zelfverbetering, maar een verzachten van de neiging te geloven dat er iets vaststaands is dat beter moet worden. Er is geen identiteit die verlicht raakt. Geen verhaal dat tot een voltooid einde komt. Alleen de weg zelf—en het steeds opnieuw oplichten van het inzicht dat niets blijft, en dat juist in het niet-hechten daaraan de vrijheid van bevrijding (*vimutti; vimukti*) ligt.

Wat verschijnt, verdwijnt. Wat geleerd wordt, wordt weer losgelaten. En wat wij 'transformatie' noemen, is niets anders dan deze dans van verandering—vrij van centrum, vrij van resultaat, vrij van doel. Een voortdurende verstilling, niet als doel, maar als echo van het verdwijnen van elke houvast.



Zelfs inzicht is geen bezit

Er komt soms een moment van helderheid. Niet als gevolg van denken, niet als gevolg van zoeken. Maar als *iets* dat oplicht—zonder eigenaar, zonder oorsprong. Een besef, een inzicht dat alles wat verschijnt, leeg is. Voorwaardelijk. Los van wie we denken te zijn.

Zo'n moment kan stil zijn, transparant. Alsof alles even wegvalt. En in dat wegvallen, een diepe rust. Geen strijd, geen verzet. Enkel het weten: *dit is zo*.

Maar zelfs dat kan gehechtheid worden. Zelfs het zuiverste inzicht (*paññā; prajñā*), het fijnste verstaan, het meest subtiele doorzien—kan vastgegrepen worden. Als iets dat 'van ons' is. Als iets dat we 'moeten' behouden. Of als iets dat 'ons' definieert.

Dan wordt wijsheid een identiteit. Een subtiel houvast. Een nieuw centrum dat zichzelf niet als 'ik' benoemt, maar zich toch stil vestigt in het gevoel van: '*ik*' begrijp *dit*.

De Boeddha zag—in zijn immense wijsheid—ook dat. Hij sprak over *dhammanupādāna*—het zich vastklampen aan verschijnselen, zelfs aan de *Dhamma* en aan inzicht zelf. Niet enkel aan zintuiglijk genot, maar aan de leer zelf. Aan het juiste zien. Aan de ervaring van inzicht als laatste bastion.

Maar alles wat verschijnt, verdwijnt. Ook inzicht. Ook helderheid. Ook het verstaan van vergankelijkheid zelf is vergankelijk. Wat vandaag glashelder lijkt, kan morgen niet meer verschijnen, afhankelijk van oorzaken en voorwaarden—zoals dauw in de zon.

Wie dat doorziet, houdt niets meer vast. Ook niet aan wijsheid. Ook niet aan 'begrijpen'. Hij fluistert, met een zachte glimlach—'*Ook dit is niet van mij. Ook dit is niet mijzelf. Ook dit is niet mijn wezen.*'

Zo opent zich een diepere vrijheid. Niet de vrijheid van weten, maar de vrijheid van niet meer hechten aan wat geweten is. Niet de vrijheid van het juiste inzicht, maar van het verdwijnen van elke vorm van vasthouden—zelfs aan wat juist is.

En in dat verdwijnen, in dat loslaten, is er geen leegte, geen verlies. Maar openheid. Ruimte.

Wat uiteindelijk zichtbaar wordt, is dat niets ooit aan iemand toebehoorde. Alleen deze adem, dit moment—ongegrepen, ongekooid, ongekend.



Waar boosheid oplost

Wanneer een ander spreekt vanuit boosheid, is de geest van de wijze *yogi* niet geschokt. Er is in hem of haar geen innerlijke beweging die wil terugduwen, rechtzetten of verdedigen. Niet omdat hij of zij zich afsluit, maar omdat er geen gehechtheid meer is die verdedigd moet worden.

De *yogi* luistert, zoals een berg de wind ontvangt: zonder verzet, zonder afkeer, zonder oordeel. Niet omdat hij passief is, maar omdat zijn hart geen aanleiding meer vindt om zich te verharderen. Boosheid, zelfs wanneer ze naar hem gericht is, wordt doorzien als een uitdrukking van pijn—een vlam die zich voedt met de brandstof van onwetendheid, verlangen en afkeer.

Een wijze *yogi* herkent deze vlam.

Hij heeft haar zelf gedragen, in vroegere tijden, heeft haar zien oplaaien en uitdoven, keer op keer. Wat hij nu ziet in de ander, herkent hij als vergankelijk, als voorwaardelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*), als niet-zelf (*anattā*; *anātman*). Er is niets dat nog ‘mijn’ zegt tegen de storm van de ander.

Boosheid wordt niet beantwoord met goedheid uit wilskracht, maar met een stilte die niets meer hoeft. Die niemand moet overtuigen. Die niet voortkomt uit een ‘zelf’, maar uit het ontbreken van verzet. Vanuit die stilte ontvouwt zich mededogen (*karuṇā*; *id.*)—niet als een gedachte, maar als vanzelfsprekende aanwezigheid. Zoals water stroomt naar de vallei.

De wijze *yogi* ziet het lijden achter de woorden. Hij voelt de worsteling die zich toont in gebaren, blikken en stem.

Hij ziet de verwarring van *māna*, de verblinding van *avijjā*, de oude wonden die blijven zoeken naar iemand om op af te reageren. En hij weet: dit is de kringloop van *dukkha*. Niet de ander is de vijand, maar de illusie van vastgrijpen zelf.

Daarom sluit hij zich niet af. Hij spreekt als het nodig is, of blijft stil wanneer woorden niets toevoegen. Hij doet wat heilzaam is, niet wat hem een positie geeft. Hij draagt geen last. Hij raakt aan zonder te grijpen, zonder te hechten. Zo wordt hij een spiegel waarin de ander zichzelf kan herkennen. Niet om te corrigeren, maar waar inzicht kan ontstaan wanneer de voorwaarden rijp zijn.



Benoemen is herkennen

Elke conditionering, elk verlangen, elke afkeer verliest zijn kracht wanneer de beoefenaar het helder herkent en benoemt. Benoemen staat voor: niet analyseren, niet verklaren, niet oordelen. Het is eenvoudigweg zien wat er is. In het heldere licht van aandacht verliest het object zijn dwingende kracht. Wat voordien een reflex leek—grijpen, afweren, vermijden—wordt doorzien als een gedachte, een neiging, een voorbijgaande beweging.

Benoemen is herkennen. Herkennen is de poort naar bevrijding. In het moment dat een verschijnsel herkend wordt, begint het zijn greep te verliezen. De geest ziet het als wat het is—slechts een gedachte, een gevoel, een neiging die opkomt en weer vergaat. Door het heldere zien wordt de oude kringloop van reageren niet langer gevoed. Het dwingende patroon dat zich steeds herhaalde, verzwakt en kan uiteindelijk verdwijnen. Er is niet 'iemand' die het verbreekt; het inzicht zelf doet het werk. Wat rest, is helderheid—een stille openheid waarin niets meer vastgehouden hoeft te worden.

Het komt erop neer het gewoontepatroon te doorbreken—niet door wilskracht, maar door zien. Benoemen zelf is een daad van inzicht: een zacht en aandachtig aanraken van wat verschijnt, zonder het te willen veranderen. Zo wordt het dwingende karakter van de gewoonte ont-mijnd.

Wanneer haar futiliteit wordt herkend, valt de fascinatie weg. Wat ooit zo belangrijk leek, lost op in stilte. Afstand ontstaat niet uit afkeer, maar uit begrip. Wat gekend is, hoeft niet langer vastgehouden te worden.

To name is to tame. Het eenvoudige benoemen is al een loslaten. Wat benoemd en doorzien wordt, wordt herkend als niet-zelf (*anattā; anātman*). Wat gezien wordt, verliest zijn vermogen om te misleiden.

Zo werkt het hart van beoefening: stil, eenvoudig, dienstbaar. Stil—omdat er geen strijd meer is. Eenvoudig—omdat niets toegevoegd hoeft te worden. Dienstbaar—omdat helderheid vanzelf mededogen wordt.

In het benoemen keert de geest terug naar een staat van niet-grijpen: open, ruim, onbevangen. En in die ruimte ontvouwt zich stilte—niet gemaakt, niet gezocht, maar zichtbaar wanneer grijpen en verzet tot rust komen.



Gelukkig Voortbestaan - De wijsheid van een blad

Er zijn momenten waarop de waarheid zich toont in iets heel eenvoudigs—een blad dat valt, een wolk die oplost, een ademhaling die komt en gaat. In dat ogenschijnlijk gewone schuilt het wonder van verbondenheid. Thich Nhat Hanh, in zijn beschouwing over het *gelukkig voortbestaan*, nodigt ons uit om te zien hoe alles wat leeft met alles verweven is. Niets bestaat op zichzelf. Elk blad voedt de boom, zoals de boom het blad draagt. Elk wezen ademt dankzij ontelbare andere vormen van leven.

Wanneer we dit werkelijk zien, niet als gedachte maar als direct inzicht, verdwijnt de scheiding tussen ‘ik’ en ‘wereld’. De adem die we nemen is niet van ons; ze behoort evenzeer toe aan de wolken, de rivieren, het woud. Het water dat door ons lichaam stroomt, is niet-zelf en onderhevig aan verandering. In dit zien ontwaakt inzicht in voorwaardelijkheid—dat wat ontstaat, ontstaat door oorzaken en voorwaarden, en verdwijnt wanneer deze wegvallen.

Het blad dat van de boom valt, glimlacht. Niet omdat het iets wordt, maar omdat het zijn aard volgt: ontstaan en vergaan. Wat wij sterven noemen, is slechts een nieuwe vorm van leven. De kringloop van voeding, licht en adem gaat ononderbroken door. Er is geen begin en geen einde, alleen voortdurende transformatie. In de woorden van Thay: *“Zeg niet dat ik slechts dit blad ben. Ik ben de hele boom.”*

Wanneer we dit verstaan, verdwijnt de angst voor verlies. Want wat zou er werkelijk verloren kunnen gaan? De vorm verandert, maar het leven blijft stromen. Het lichaam vergaat, maar de adem leeft voort in de lucht,

het water in de wolken, het licht in het hart van anderen. Zelfs de gedachten en daden die we achterlaten, vormen voeding voor het geheel. Zo openbaart zich de diepe waarheid van *anatta*—niet-zelf. Wat wij “ik” noemen, is slechts een tijdelijke samenkomst van elementen, die op hun beurt weer uiteenvallen en zich opnieuw verbinden in andere vormen.

De vergankelijkheid (*anicca; anitya*) die we vaak vrezen, blijkt geen vijand, maar een poort naar bevrijding. Want juist doordat niets blijvend is, kan niets als zelf worden vastgehouden.

Elk moment verschijnt en verdwijnt. De Boeddha noemde dit het Ongeborene (*ajāta; id.*), het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata; asaṃskṛta*): niet een vorm van bestaan, maar het uitdoven van wat ontstaat en vergaat.

Wanneer dit Ongeconditioneerde zich ontvouwt, zelfs maar voor een ogenblik, verdwijnt de kramp om te willen worden. De adem stroomt vanzelf, het blad valt vanzelf, het leven volgt zijn voorwaarden. De geest rust in loslaten. Er is niets meer om te verdedigen, niets meer om vast te houden.

Zo leert het vallende blad ons de essentie van bevrijding. Niet door iets te bereiken, maar door los te laten wat nooit een zelf is geweest. Door te zien dat geboorte en dood kenmerken zijn van geconditioneerde verschijnselen.

In de stilte na het vallen, in het zachte ritselen van het blad dat de aarde raakt, is er vrede. Geen begin, geen einde—alleen het Ongeborene dat zich uitdrukt in oneindig veel vormen.

Wie dit ziet, glimlacht zoals het blad glimlacht. Want hij weet: wat ontstaat, zal verdwijnen; wat verdwijnt, was nooit een zelf.

Neem even de tijd om te luisteren. Niet naar woorden, maar naar de stilte tussen de woorden. Daar waar het blad valt, waar de adem vanzelf beweegt, waar niets meer hoeft te worden vastgehouden—dáár kan het Ongeconditioneerde zich ontvouwen.

Elke vorm keert terug in die stilte, en uit diezelfde stilte ontstaat het leven opnieuw. Zo is de cirkel rond: geen einde, geen begin. Alleen het eenvoudige besef—inzicht —dat dit leven zichzelf draagt.

Wanneer we dit herkennen, kunnen we glimlachen met het blad, zacht en vrij, niet omdat iets voortbestaat, maar omdat niets hoeft te worden vastgehouden.



De lakmoesproef

De *Buddhadhamma* is helder, open, spontaan—niet gebonden aan overtuiging, niet beperkt door het grote gelijk van een vernauwde visie.

De lakmoesproef is eenvoudig: zoals een stukje lakmoespapier toont wat zuur is en wat niet, zo onthult de levende beoefening wat zuiver *Dhamma* is. Wanneer de leer van de Boeddha verwordt tot een instituut, verliest zij haar transparantie. Wat levend en vloeibaar was, wordt star en dogmatisch. Het essentiële wijkt naar de achtergrond, het bijkomstige gaat overheersen.

Kijk met open ogen, niet met oogkleppen. Laat vorm de inhoud nooit overschaduwen.

Vertrouw niet op meningen of overtuigingen, maar op het directe zien dat ontstaat wanneer de geest stil en helder is.



Leegte is geen ontkenning

Leegte—*suññatā* (*śūnyatā*)—is geen koude ontkenning van wat zich aandient. Het is geen afwijzing van de wereld, geen vlucht uit het leven, geen bewering dat niets bestaat. Integendeel, het is een zacht ontwaken uit de droom dat iets vast en blijvend zou zijn. Het is een subtieler zicht op wat verschijnt en vergaat.

Wat leeg is, is niet waardeloos. Wat leeg is, is niet onbestaand. Wat leeg is, is vrij van zelf—zonder kern, zonder eigenaar, zonder 'ik'. In die leegte toont zich juist de ware aard van het bestaan: een onophoudelijk dansen van condities, een verwevenheid van oorzaken en gevolgen, als golven die zich vormen in het water zonder ooit los te staan van de voorwaarden waaruit zij ontstaan.

De Boeddha sprak niet over leegte als een filosofie, maar als een bevrijdend inzicht. Hij zag hoe elk verschijnsel—of het nu lichaam is of geest, vorm of gevoel, klank of gedachte—ontstaat en vergaat afhankelijk van andere verschijnselen. Niets bestaat op zichzelf. Niets draagt een onafhankelijk centrum in zich. Alles is door en door afhankelijk. Alles draagt de stempel van vergankelijkheid (*anicca; anitya*), onvoldaanheid (*dukkha; duḥkha*), en niet-zelf (*anattā; anātman*).

In dat zien valt de illusie weg dat er iets is dat vastgehouden moet worden. De drang om te grijpen, om te bezitten, om te worden—lost op. Niet door wilskracht, maar door helderheid. Het hart leert toe te kijken zonder zich vast te klampen. Het leert voelen zonder zich te verliezen. Het leert leven zonder zichzelf te vestigen als middelpunt van het bestaan.

Leegte is geen afwezigheid, maar een openheid. Geen nihilisme, maar een stille overgave aan het vloeiende karakter van alles wat verschijnt. In die openheid ontstaat ruimte—voor mededogen, voor wijsheid, voor het eenvoudige wonder van wat er nú is. In dít moment.

En zo wordt leegte geen koude theorie, maar een stille bevrijding.

Geen woord, geen begrip, geen filosofische constructie —maar een directe ervaring van het hart dat niets meer hoeft te verdedigen, niets meer hoeft te zijn.

Wanneer er niets meer is dat apart staat, blijft er alleen het ontstaan en verdwijnen van verschijnselen, vrij van toeëigening. Zoals een dauwdruppel verdwijnt wanneer de voorwaarden veranderen, zonder dat er iets blijvends achterblijft.



De stilte voorbij zekerheid

Elke zekerheid is een sluier.

Hoe overtuigend ook, hoe geruststellend of verheven ze zich ook aandient—geen enkele zekerheid houdt stand wanneer ze blootgesteld wordt aan de directe helderheid van gewaar zijn.

De geest klampt zich vast aan vormen, woorden, ideeën, overtuigingen, zelfs aan het ongrijpbare. Alles wordt benut om een grond te vinden. Een houvast. Een kern die zegt: *"dit weet ik zeker. Hier ben ik veilig. Dit is waar."*

Maar wat is zekerheid anders dan een gedachte die zichzelf herhaalt?

Wat zich zeker waant, staat stil. Het sluit zich af voor wat het niet begrijpt. Het kent geen openheid, geen verwondering, geen bevrijding. Zekerheid verankert zich in het verleden, projecteert zich op de toekomst, en vormt de kooi waarin de geest zichzelf gevangen houdt.

In werkelijkheid is er geen enkel punt waarop men zich werkelijk kan vastleggen. Elke ervaring verandert. Elk gevoel verschuift. Elke waarheid is afhankelijk van perspectief, van omstandigheden, van een vergankelijk lichaam en een conditionele geest. Zelfs de meest verheven inzichten—stilte, leegte, tijdloosheid—ontstaan en vergaan.

Het is precies deze vergankelijkheid die alle zekerheden onderuithaalt. Niet als een fout of als verlies, maar als bevrijding. Want zodra zekerheid oplost, kan de geest voor het eerst ademen—zonder verhaal, zonder houvast, zonder weten.

Zonder zekerheid blijft alleen eenvoud over. Een open, niet-grijpende aanwezigheid. Geen filosofie, geen leer, geen doctrine, geen structuren—alleen het stille weten dat alles wat verschijnt, ook weer verdwijnt. En dat niets, werkelijk niets, een ‘ik’ nodig heeft om te zijn.

Wie dit gewaar wordt, zoekt niet langer naar zekerheden. Hij laat verandering komen en gaan, zonder zich ermee te identificeren. Dat is *saddhā* (*śraddhā*): het vertrouwen dat ontstaat wanneer grijpen ophoudt.

Want de grootste waarheid ligt niet in wat zeker is, maar in wat geen zekerheid nodig heeft om te bestaan.

En zo keert de geest terug naar stilte. Niet als toevlucht, niet als concept, maar als het tot rust komen van grijpen en worden.



Vergeving rijpt in stilte

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

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

Vergeving is geen besluit van het denken, geen poging om te doen alsof het verleden niet gebeurd is. Vergeving rijpt in stilte, wanneer we bereid zijn de pijn recht in de ogen te kijken—zonder oordeel, zonder verhaal. Wanneer we niet langer proberen onszelf te verdedigen of de ander te beschuldigen. Dan wordt de wonde geen gevangenis meer, maar een poort.

In dat stille zien, verzwakt de vaste identificatie met ‘dader’ en ‘slachtoffer’. Wat overblijft is gewoon menselijkheid—kwetsbaar, open, zacht. Vergeving betekent niet dat iets goedgepraat wordt, maar dat we weigeren om haat langer te voeden. We laten het gewicht van het verleden los, niet om te vergeten, maar om vrij te worden.

Vergeven is een daad van eenvoud. Niet van grootse woorden, maar van innerlijke ruimte. Het vraagt geen erkenning van de ander, enkel bereidheid in onszelf om niet langer te leven vanuit de open wonde.

Zo wordt vergeving dienstbaar aan het leven zelf: ze opent het hart, maakt de adem dieper, en laat de stroom van mededogen opnieuw vrij bewegen.

In de stilte van vergeving valt het vasthouden aan het verleden weg—zonder een last die nog gedragen moet worden, zonder een verhaal dat nog verdedigd hoeft te worden.



Waar stilte spreekt, ontvouwt zich het Ongeborene

De waarheid van *Dhamma* berust niet op woorden, maar op wat aan woorden ontsnapt. Zij verschijnt niet in wat we beweren of bediscussiëren, maar in wat stil wordt wanneer het denken zijn greep verliest. De centrale intuïtie van het Pad is dat *Dhamma* niet *gedacht*, maar *gezien* wordt—*yathābhūta-ñāṇadassana*, het rechtstreeks zien van de dingen zoals ze zijn.

Daarom spreekt de Boeddha niet om te overtuigen. Niet om te verklaren wat niet verklaard kan worden. Zijn woorden zijn slechts *upāya*—vaardige hulpmiddelen die tot direct zien uitnodigen. De Boeddha wijst. Niet naar zichzelf, maar naar wat onmiddellijk zichtbaar wordt wanneer men stil wordt.

In die zin is stilte geen afwezigheid, geen ontwijken. Stilte is het doorzien van de onvruchtbaarheid van woorden wanneer we ze centraal stellen. Stilte is helderheid. Niet als iets dat je produceert, niet als het 'resultaat' van een wilsintentie, maar als iets dat oplicht en zich ontvouwt wanneer het denken zich terugtrekt.

Waarheid vraagt geen verdediging. Alleen waar illusie zich bedreigd voelt, ontstaan strijd en stellingnames. En in de marge hiervan: dogma's. *Dhamma* daarentegen is als open ruimte—ze draagt alles, maar houdt niets vast.

Wie zwijgt, loopt niet weg. Hij voegt niets meer toe. Wanneer grijpen en worden tot rust komen, ontvouwt zich het Ongeborene, het Ongeconditioneerde. Hij antwoordt niet met ideeën, maar laat zien wat zichtbaar wordt wanneer de geest stil is. Een ervaren *yogi* stuurt geen uilen naar Athene—hij weet dat wijsheid geen herhaling behoeft.

Werkelijk inzicht ontstaat niet in wat gezegd wordt, maar in het doorzien van het spreken zelf.

Waar stilte spreekt, openbaart zich de *Dhamma*. Wie luistert in stilte, ziet wat zichtbaar wordt wanneer niets meer wordt toegevoegd.



Leef in het heden. In dít moment. In élk moment

Net zoals gedachten over het verleden slechts mentale verschijnselen zijn die nu verschijnen, zo zijn gedachten over de toekomst voorstellingen die in dit moment ontstaan.

Beiden zijn conditionele verschijnselen die zich voordoen in de geest. Noch het verleden, noch de toekomst zijn plekken waar de geest van een *dhammanuvatti* zich thuis voelt.

In dit tweespan—verleden en toekomst—ontstaan gepieker (*kukkucca*) en rusteloosheid (*uddhacca*), twee aspecten van één en dezelfde hindernis: een onrustige geest die zijn anker verliest in het heden. Samen vormen ze één van de *pañca nīvaraṇāni*, de vijf versluitende krachten die het zicht op bevrijding verduisteren.

Gepieker, of wroeging over het verleden, ontstaat uit berouw over handelingen die al dan niet met opzet werden verricht. Maar wat voorbij is, laat zich niet herroepen. Wat gebeurd is, is voorbij.

Rusteloosheid—de naam zegt het al—verstoort de harmonie van de geest en ontnemt haar de kans om tot stilte te komen. Zij voedt zich met beelden van een toekomst die nog niet is.

De Boeddha nodigt de *dhammanuvatti* uit om stil te staan bij de oorsprong van deze mentale bewegingen. Wat drijft deze onrust werkelijk? Welke gedaanten neemt de gehechtheid aan 'ik', 'mij', 'mijn' aan?

Wanneer helder wordt hoe weinig werkelijk gewicht deze gedachten dragen, valt de aandrang om hen te volgen

stil. Dan blijft alleen dít moment over. Open. Stil. Werkelijk.

Niet het verleden, niet de toekomst, maar dit directe kennen in het heden is waar inzicht kan doorbreken.

Alleen wanneer de geest niet afdwaalt, kan bevrijding (*nibbāna; nirvāṇa*) zich ontvouwen. Alles daarbuiten is mentale constructie—vergankelijk, voorwaardelijk, en zonder zelf.



Onwetendheid: pijn en ellende

Onwetendheid (*avijjā; avidyā*) is geen gebrek aan kennis, maar het verkeerd begrijpen van wat werkelijk is. Het is het niet-zien van de dingen zoals ze zijn—het ontbreken van zuiver inzicht (*sammā-diṭṭhi; samyak dṛṣṭi*), waardoor verkeerd zien (*micchā-diṭṭhi; mithyā-dṛṣṭi*) ontstaat.

Avijjā is zich identificeren met processen en verschijnselen die buiten onze macht liggen. Het is zich verliezen van helderheid in de verhalen die de geest weeft, het zich laten meeslepen door mentale constructies die ontstaan en vergaan volgens voorwaarden

Onwetendheid is de wortel van *saṃsāra*—de voortdurende kringloop van conditioneel ontstaan en verdwijnen, van begeerte en misleiding, die onvermijdelijk leidt tot *dukkha*: pijn en ellende.

Zolang we niet werkelijk begrijpen hoe verschijnselen ontstaan en vergaan, zolang we de aard van verschijnselen niet doorzien, blijven we gevangen in de kringloop van ontstaan en vergaan.

In onwetendheid spiegelen we de wereld aan onze eigen waan. We zoeken houvast in wat voortdurend verandert, zekerheden in wat geen zekerheid kent. Zo leven we op het dunne ijs van vergankelijkheid (*anicca; anitya*), zonder te beseffen dat het onder onze voeten smelt.



Vorbij vorm: levende Dhamma

Buddhadhamma—de leer van de Boeddha—wijst naar inzicht, niet naar het bouwen van structuren of het opstellen van doctrinaire leerstellingen.

Woorden zijn slechts richtingaanwijzers, pointers. Ze kunnen de geest doen stilstaan bij iets wat dieper is dan woorden, maar ze zijn zelf het Pad niet.

Structuren kunnen tijdelijk steun bieden—een gemeenschap, een vorm, een methode—maar zodra ze zichzelf tot doel maken, verliezen ze hun oorspronkelijke vitaliteit.

Wat eens een directe ervaring van waarheid was, wordt dan herleid tot een gedachte, een formule, een herhaling—tot een mantra zonder bezieling. Zo hecht de geest zich aan de verpakking en vergeet de inhoud.

De tijd knaagt aan het origineel. Erosie is het resultaat. Wat ooit levend en doorleefd was, wordt een systeem. Wat bevrijdend was, een overtuiging. En wat bedoeld was om de mens naar binnen te leiden, verstrikt hem of haar in steeds nieuwere vormen van identificatie. Zo sluipt onwetendheid—*avijjā*—opnieuw naar binnen, vermomd als kennis, als gezag, als zekerheid.

Ware *Dhamma* is niet te vinden in wat bedacht of opgeschreven wordt, maar in het directe zien—*yathābhūta-ñāṇadassana*—het helder gewaar zijn van de dingen zoals ze zijn. In dat moment van zuiver zien, valt identificatie weg tussen leraar en leerling, tussen zoeker en gezochte. En blijft enkel het gewaar zijn over: open, stil, helder.

Toch heeft de mens vormen nodig. Rituelen, symbolen, woorden—ze helpen ons herinneren. Ze kunnen, zolang we ons er niet aan hechten, dienen als vaardig middel (*upāya*), als tijdelijke brug tussen onwetendheid en inzicht. Maar de brug is geen synoniem voor de Andere Oever. Wanneer we op de brug blijven staan, uit angst om het water te betreden, vergeten we waarheen ze leidt.

De Boeddha sprak over *appamāda*—ononderbroken waakzaamheid, het voortdurend wakker blijven te midden van de wereldse schijn. Niet enkel in meditatie, maar ook in de kleinste handeling, in het spreken, in het luisteren, in het eenvoudig aanwezig zijn. *Appamāda* is de beoefening die leidt tot bevrijding—*appamādo amatapaḍaṃ* (*Dhammapada, Gatha 21*).

De valkuil van vele spirituele leiders ligt precies daar: het blijven hangen in het vormelijke. Men spreekt over de *Dhamma*, men onderwijst haar, men schrijft erover—maar het licht van directe helderheid ontbreekt. De woorden blijven droog; ze dragen niet de geur van bevrijding. Alleen wie werkelijk gezien heeft, spreekt vanuit stilte. En die stilte klinkt door in alles wat gezegd wordt, zelfs in het zwijgen.

Ware helderheid is niet het gevolg van redeneren, maar van het wegvallen van de behoefte om te begrijpen. Wanneer het denken tot rust komt, wordt zichtbaar wat voorheen niet werd opgemerkt: ontstaan en vergaan, zonder eigenaar.

Daar, in die eenvoud, bloeit dienstbaarheid vanzelf. Niet als plicht, maar als natuurlijke uitdrukking van inzicht. Want wie niets meer wil bezitten, kan alles geven. Wie niet langer spreekt om te overtuigen, spreekt om te ver-

helderen. En wie de stilte heeft leren vertrouwen, voelt geen behoefte meer om te bouwen, te behouden, of te bewijzen.

Dhamma wordt zichtbaar wanneer de geest niets meer verdedigt. Ze wordt zichtbaar in de blik die geen onderscheid maakt tussen hoog en laag, werelds en bovenwerelds. Ze wordt zichtbaar wanneer toeëigening tot rust komt—vrij van elk etiket, vrij van elke gedachte van zichzelf.

Zo blijft de *Dhamma* altijd fris, altijd nieuw. Niet als iets dat bestaat, maar als inzicht dat zich ontvouwt wanneer conditionering wordt doorzien.

Daar, in dat stil worden, in dat uitdoven (*nibbāna*; *nirvāṇa*), dooft het grijpen.



Ontwaken wanneer onwetendheid wegvalt

Wanneer de nevel van onwetendheid (*avijjā; avidyā*) oplost, wanneer de verwarring die ons blikveld benevelt, wegvalt, openbaart zich iets eenvoudigs—zo eenvoudig dat we er al die tijd overheen keken. Niets verhevens, niets buiten dit eenvoudige zijn. Niet iets wat je was, maar het einde van het misverstaan dat er iemand moest worden.

Zolang er nog een idee leeft dat je iets moet worden, iets moet bereiken, iemand anders moet zijn, zolang je jezelf probeert te verwezenlijken, te voltooien, blijf je gevangen in het web van illusie (*māyā; id.*).

Bevrijding is niet iets dat toegevoegd wordt. Ze is geen beloning of resultaat van inspanning, noch het eindpunt van een lang pad. Ze is het tot rust komen van alle pogingen tot wording (*bhava; id.*).

En dan... ineens zie je het.

Niet dat er iemand tot voltooiing, tot realisatie komt, maar dat het zoeken zelf tot stilstand komt. En als die waarheid zich in al haar eenvoud toont, breekt er een glimlach door. Niet zomaar een glimlach, maar een stille, bevrijdende lach. Omwille van al die dwaalwegen, al dat streven, al dat proberen om iemand te worden.

Inzicht (*paññā; prajñā*) komt niet als iets nieuws. Het is als het oplichten van de maan achter de wolken—niet omdat er iets essentieels verschijnt, maar omdat het niet-zien verdwijnt. In die helderheid valt elk verlangen naar zelfvoltooiing weg, en daarmee ook de subtiele pijn van het nooit genoeg zijn.

Ontwaken is dan niet langer een doel, maar net het wegvallen van elk doel. Geen prestatie, geen resultaat, geen verhaal, geen identiteit. Enkel dit heldere weten: er valt niets te worden.

Wat je dacht te moeten worden, blijkt een constructie te zijn geweest. In het uitdoven daarvan ontvouwt zich het Ongeborene (*ajāta; id.*), het einde van worden.



De dans van leegte

Er zijn momenten waarop beoefening (*bhāvanā; id.*) niet langer aanvoelt als een zoektocht, maar als een natuurlijke beweging van loslaten en verstillen. Wat eerst inspanning leek, wordt eenvoudig. Wat eerst gestuurd werd door wilsintentie (*cetanā; id.*), komt tot rust in helder zien. Loslaten en terugkeren tonen zich als twee aspecten van éénzelfde proces: het uitdoven van hechting en de helderheid die dan zichtbaar wordt.

In die zachte golfslag openbaart zich de ware aard van het Pad—niet als iets dat door iemand wordt beheerst, maar als een proces van ontstaan en verdwijnen, zonder eigenaar.

Beoefening verliest haar gewicht. Niet omdat er iets bereikt werd, maar omdat het verlangen om te bereiken tot rust komt. Wat overblijft is *vossagga (visarga)*: het vanzelf loslaten van wat nooit werkelijk vastgehouden kon worden.

Wat ooit zo belangrijk leek—ideeën, overtuigingen, verhalen—verliest zijn belangrijkheid. Niet omdat de wereld verdwijnt, maar omdat de toeëigening ervan wegvalt.

Verschijselen mogen komen en gaan zoals ze zijn: vergankelijk (*anicca; anitya*), onbevredigend (*dukkha; duḥkha*) en zonder zelf (*anattā; anātman*). In dat zien ontstaat een stille ruimte waarin niets meer verdedigd hoeft te worden.

Na het loslaten volgt het terugkeren, niet als terugval, maar als helderheid. Wat vroeger gezocht werd in afzondering (*viveka; id.*), wordt nu herkend in het midden van

het gewone leven. Geluid en stilte, vorm en leegte, verschijnen en verdwijnen volgens hun eigen voorwaarden.

Dit terugkeren is *paṭinissaraṇa* (*pratiniḥsaraṇa*): niet een beweging naar iets toe, maar het verblijven—het ‘rusten’—zonder gehechtheid.²⁰

Zo verdiept zich het inzicht dat leegte (*suññatā; śūnyatā*) geen afwezigheid is, maar de afwezigheid van bezit en zelf. Leegte ontkent het verschijnsel niet—leegte toont dat het verschijnsel geen zelf en geen bezit heeft.

Wat verschijnt, verschijnt afhankelijk van voorwaarden (*paṭicca-samuppāda; pratītya-samutpāda*); wat verdwijnt, verdwijnt wanneer die voorwaarden op-houden.

In die eenvoud wordt duidelijk dat bevrijding niet ligt in het verlaten van de wereld, maar in het uitdoven van gehechtheid eraan. Niet het verschijnen, maar het vast-grijpen veroorzaakt lijden. Wanneer dat grijpen tot rust komt, blijft slechts helderheid over—open, stil en vrij.

Zo wordt zichtbaar dat het Pad een beweging is van los-laten en helder zien Niet als een lijn die gevolgd wordt, maar als het uitdoven van wat nooit een vaste kern heeft gehad.

En in dat stil worden, in dat uitdoven (*nibbāna; nirvāṇa*), dooft het grijpen.



Het Pad dat geen god vereist

De Boeddha sprak nooit over het bestaan of niet-bestaan van goden als een kwestie die tot bevrijding leidt. Niet omdat hij het niet wist, maar omdat zulke vragen niets bijdragen aan bevrijding. De Boeddha sprak over *dukkha*, over het ontstaan van lijden en over het einde ervan. Zijn onderricht was als een genezing, niet als een beschrijving van het universum.

De Boeddha sprak over hemelwezens (*deva*'s) als onderdeel van *samsāra*, maar niet over het bestaan van een scheppergod of over een metafysische godsvraag. Wanneer zulke vragen hem gesteld werden—bijvoorbeeld in de *Cūḷamāluṅkyā Sutta*,²¹ weigerde hij ze te beantwoorden, omdat ze niet relevant waren voor bevrijding (*avyākata*; *avyākṛta*).²²

De vraag naar een god, hoe oprecht ook, behoort tot het domein van meningen en overtuigingen. Men kan geloven of ontkennen, maar beide blijven binnen het veld van denken. Denken kan niet doordringen tot wat tijdloos is. Het kan alleen wijzen, nooit aanraken. En zo blijft men gevangen in voorstellingen over wat misschien bestaat, zonder te zien wat in het hier-en-nu verschijnt.

De Boeddha wees daarom niet naar een opperwezen, maar naar inzicht: het doorzien van *dukkha*, van het ontstaan van lijden, en van de weg naar zijn beëindiging. Dit pad leidt niet tot kennis *over* iets, maar tot directe bevrijding *van* iets—van onwetendheid, van gehechtheid, van het 'ik' dat denkt te weten.

Wie zoekt naar een hoogste wezen, zoekt naar zekerheid—naar iets dat niet verandert, naar iets dat ons vasthoudt wanneer alles wankelt. Maar, als we aandachtig

kijken, schuilt in dat zoeken juist de bron van ons lijden: het verlangen naar houvast. Wat men grijpt, wordt concept; wat men benoemt, verliest zijn stilte.

Nibbāna, zegt de Boeddha, ligt niet in het geloof in goden, noch in hun ontkenning. *Nibbāna* is het uitdoven van begeerte, haat en onwetendheid, voorbij alle standpunten. Het Ongeborene (*ajāta; id.*) verwijst naar het einde van ontstaan, niet naar een wezen of entiteit.

Of er goden zijn of niet, verandert niets aan de weg die de Boeddha wijst. Zelfs een god, hoe verheven ook, zou onderworpen zijn aan de wet van vergankelijkheid zolang er nog ontstaan is. *Dhamma* daarentegen is niet afhankelijk van geloof of aanbidding, maar wordt gekend door direct inzicht (*paññā; prajñā*).

Wanneer het hart werkelijk stil wordt, verliest de vraag naar goden haar betekenis. In de stilte van zien zonder grijpen, zonder oordeel, lost het verlangen naar verklaringen vanzelf op. Wat overblijft is vertrouwen—niet in een idee of wezen, maar in het loslaten van gehechtheid.

In die eenvoud openbaart zich de ware geest van de Boeddha: geen geloof, geen dogma, maar stille bevrijding. Bevrijding is niet iets dat we verkrijgen, is geen resultaat van enig streven, maar wat zich vanzelf ontvouwt wanneer al het overbodige wegvalt.

Zo herinnert de *Dhamma* ons aan drie woorden: stilte, eenvoud, dienstbaarheid.

Stilte—omdat waarheid alleen in het zwijgen van het denken kan herkend worden.

Eenvoud—omdat er niets meer nodig is dan helder zien wat is.

Dienstbaarheid—omdat inzicht vanzelf tot mededogen wordt, een stille opdracht aan al wat leeft.

In die drie openbaart zich het hart van het Pad—stil, eenvoudig en vrij.



Ontwikkel vriendelijkheid naar jezelf

Bevrijding begint met het cultiveren van mettā (maitrī). Liefdevolle vriendelijkheid. Een houding van niet-afwijzen tegenover wat zich aandient.

Jezelf graag zien vereist dat je, nadat je je lijden herkend en erkend hebt, er met liefde op reageert. Dat je mededogen naar jezelf uitstraalt. Dat betekent concreet dat je niet van je lijden wegstijgt, dat je er geen afleiding voor zoekt (in je werk, door geestverruimende middelen, door zintuiglijke afleiding). Het betekent dat je je lijden toelaat, dat je aanwezig bent voor je eigen pijn. Dat je *dukkha* een plaats geeft in je leven. Als onderdeel van je bestaan. Zonder afkeer. Gelijkmoeidig.

Zolang je geest gevuld is met boosheid, haat en woede, blijft de geest gevangen in diezelfde bewegingen.

Boosheid, wrok en woede kleuren immers gedachten, woorden en handelen. Wat uit haat ontstaat, versterkt het lijden.

Haat vindt altijd een bestaansgrond. Een rechtvaardiging. Een justificatie. Als de hater maar lang genoeg zoekt kan zijn/haar wrok zelfs tot een (voor hem/haar) edel motief verworden. Ontaarden in een heilige kruistocht voor het Grote Gelijk. Zonder enig mededogen. Maar hij/zij dwaalt: haat, boosheid en woede wortelen steevast in onwetendheid (*avijjā; avidyā*).

Zolang er afwijzing is tegenover wat men zelf ervaart, blijft de geest verdeeld. Waar *mettā* ontbreekt, blijft onrust bestaan.

Beperk *mettā* niet tot een formele beoefening. Maar maak van *mettā* een grondtoon van het leven. Een steeds terugkerende herinnering die de geest verzacht. Een beoefening die de neiging tot afwijzing doet verstillen.

Maak van elk ‘verloren’ moment een juweel:

Wees je bewust van je adem, van je lichaam, en merk op wat verschijnt.

Woorden kunnen dan stil in de geest opkomen, zoals:

Moge er veiligheid zijn...

Moge er vrede zijn...

Moge er vrijheid zijn van lijden...

Laat dit diep in je doordringen. Observeer gewaarwordingen, gevoelens, gedachten... Ervaar hoe *mettā* de geest verzacht.

Wat zo ontstaat, blijft niet beperkt tot wat men “zichzelf” noemt, maar straalt vanzelf uit naar alle wezens—vrienden, onbekenden, en ook naar hen die leven in verwarring en pijn.

Zo begint bevrijding: niet door iets te worden, maar door het verdwijnen van afwijzing.



Een meditatie over anicca en het Ongeborene

Reflecteren over vergankelijkheid (*anicca; anitya*) is niet bedoeld om ons ongelukkig te maken. Toch raakt het ons vaak diep, soms pijnlijk. Want wie werkelijk kijkt, ziet hoe alles waar het hart zich aan hecht—geliefden, herinneringen, lichamen, gedachten, zelfs de meest verfijnde gevoelens—onderhevig is aan verandering. Geen enkel moment, geen enkele gedachte, gewaarwording, gevoel, concept of ervaring kan vastgehouden worden. Alles wat verschijnt, draagt het zaad van verdwijnen in zich.

Dit besef kan verdriet brengen. Niet het verdriet van wanhoop, maar het stille verdriet van inzicht: het weten dat niets blijvend is, dat alles zich ontvouwt en weer oplost in een onafgebroken dans van ontstaan en vergaan.

Beschouw dit verdriet niet als een hindernis, maar als een poort. Het opent het hart voor iets diepers dan bezit of verlies, voor het inzicht dat bevrijding ligt in het loslaten van wat niet behouden kan worden.

Zonder dit verdriet, zonder de schok van vergankelijkheid echt te voelen, blijven we hangen in een droom van controle—een subtiele afkeer of verzet tegen het natuurlijke ritme van het bestaan. Wie bereid is om die kwetsbaarheid toe te laten, wie stil durft te worden bij het verdwijnen, ontdekt dat juist daar een zachte helderheid ontwaakt.

In die helderheid wordt zichtbaar dat vergankelijkheid geen vijand is. Zij wijst naar het einde van gehechtheid—naar het Ongeborene (*ajāta; id.*), dat niet ontstaat omdat het het einde van ontstaan is. Het Ongeborene is niet iets dat verschijnselen draagt, maar wat zich ontvouwt

wanneer ontstaan en vergaan volledig worden doorzien. Zoals de golf tot rust komt wanneer de wind gaat liggen, zo komt de geest tot rust wanneer grijpen ophoudt.

Wanneer het verdriet van vergankelijkheid doorzien wordt, lost het op in mededogen. Niet het mededogen dat iets wil herstellen of vasthouden, maar het mededogen dat niets uitsluit: vreugde en verlies, geboorte en dood, opkomst en verval. In dat open zien verdwijnt de neiging om zich te hechten aan wat vergankelijk is.

Zo toont vergankelijkheid zich niet langer als een vloek, maar als een wegwijzer. Vergankelijkheid herinnert ons eraan dat alles wat leeft, ook weer zal verdwijnen—en dat juist daarin de bevrijding ligt van het verlangen om vast te houden.

In de stilte waarin grijpen is uitgedoofd, wordt duidelijk: niets hoeft behouden te worden, omdat niets vastgehouden kan worden. Wat wij ‘verlies’ noemen, is het verdwijnen van wat conditioneel ontstaan is. En wie dat aanschouwt zonder zich iets toe te eigenen, vindt in het hart van vergankelijkheid de vrede van het Ongeborene—vrij van ontstaan en vergaan.

Wanneer de beoefenaar werkelijk doorziet dat *anicca* (*anitya*) het weefsel van al het geconditioneerde vormt, verliest hij zijn greep op het tijdelijke. Wat overblijft, is niet een nieuw begrip, maar een diep weten dat bevrijdt. Daar waar niets meer vastgehouden wordt, waar elke beweging stilvalt in helderheid, openbaart zich *nibbāna* (*nirvāṇa*)—niet als iets dat aanwezig was, maar als het uitdoven van ontstaan.



De dans van vormen rondom stilte

Alles wat verschijnt, verdwijnt.

En toch is er het Ongeborene (*ajāta; id.*)—niet iets dat verschijnt, maar wat zich openbaart wanneer verschijnen en verdwijnen volledig worden doorzien.

In het licht van het Ongeborene wordt duidelijk: niets blijft ooit voor altijd—en dat is geen tekort, maar een zachte schoonheid die zich toont in elk verval. Elke bloem vergaat, maar haar geur herinnert aan de vrede die verschijnt wanneer niets wordt vastgehouden.

Wanneer vergankelijkheid wordt gezien met helder inzicht, verliest pijn haar greep. Er blijft immers niets meer over om aan vast te grijpen.

Verandering is dan geen verlies, maar de dans van vormen die verschijnen en verdwijnen in afhankelijkheid van voorwaarden. Niet iets om vast te houden, maar iets om toe te laten—zacht, als adem, als wind.

Elk moment is uniek, niet omdat het zich herhaalt, maar omdat het nooit terugkeert. En toch: de mogelijkheid tot loslaten is altijd hier.

Woorden die uit deze stilte geboren worden—uit aandacht (*sati; smṛti*) en mededogen (*karuṇā; id.*)—raken het hart, niet door klank, maar door de vrede die ontstaat wanneer grijpen tot rust komt.



Van haat naar helderheid

Kijk met je hart naar de dingen. Niet met ogen die door haat vertroebeld zijn. Dingen zijn nooit precies zoals ze op het eerste gezicht lijken. Verhalen tonen slechts een fractie van de werkelijkheid. Kleur het leven daarom niet met veronderstellingen, met ‘van horen zeggen’, met vermoedens of speculaties. Laat vooringenomenheid tot rust komen. Sluit je niet op in de cocon van je Grote Gelijk.

Kijk aandachtig. Met *mettā* (*maitrī*). Met je hart—niet met ogen vol haat, boosheid of wrok. Besef dat haat nooit door haat overwonnen wordt. Haat wordt slechts gestild door een bewustzijn dat verzadigd is van liefdevolle vriendelijkheid, door *mettācittena*.

Laat je niet meevoeren door haatdragers of onruststokers, hoe zelfverzekerd ze ook verschijnen.

Oordeel niet. Veroordeel niet. Zie helder. Wees een spiegel die de werkelijkheid zuiver reflecteert, niet de fictieve wereld die je jezelf soms droomt. Observeer de werkelijkheid. Observeer de dingen zoals ze zijn: veranderend, vloeibaar, *yathābhūta-ñāṇadassana*.

Dit is het pad van de Boeddha: het pad dat naar concentratie (*samādhi*; *id.*) en wijsheid (*paññā*; *prajñā*) leidt. Niet de weg van door onwetendheid gekleurde waarneming (*sañña*; *saṃjñā*).



De verwoording van de ontwaakte staat

Kan de ontwaakte staat werkelijk verwoord worden in de taal van het gewone denken—anders gezegd: op een manier die helpt om ontwaken zich te laten ontvouwen?

Na zijn ontwaken bracht de Boeddha zeven weken in stilte door in de omgeving van de Bodhiboom. ²³ Hij overwoog zorgvuldig of wat hij gerealiseerd had wel met anderen te delen was. Wat hij had gezien, ging immers ver *voorbij* woorden en begrippen; het was diep, subtiel, en niet te vatten door een geest die nog gevangen was in de sluier van onwetendheid en gehechtheid. ²⁴

Toch besloot hij, uit diep mededogen, te spreken. Hij vond een weg om het onzegbare te benaderen door de taal van de wereld te gebruiken—niet om te beschrijven wat niet te beschrijven is, maar om de weg naar bevrijding aan te wijzen. Niet als een bemiddelaar, niet als een goddelijke boodschapper, maar als een uitzonderlijk mens (*Mahāpurisa; Mahāpuruṣa*) ²⁵ die het potentieel van het mens-zijn vervuld heeft.

De Boeddha sprak in beelden en begrippen die herkenbaar waren voor zijn toehoorders: lijden (*dukkha; duḥkha*), vergankelijkheid (*anicca; anitya*), en niet-zelf (*anattā; anātman*). Zo leidde hij de zoekers stap voor stap van hun gewone ervaring naar een directe herkenning van de aard van bestaan. Hij gebruikte het inzicht van afhankelijk ontstaan (*paṭicca samuppāda; pratīyasamutpāda*) om te wijzen op de vergankelijkheid en leegte (*suññatā; śūnyatā*) van alle verschijnselen, en nodigde hen uit om gehechtheid aan denken los te laten en de werkelijkheid te zien zoals ze is (*yathābhūta-ñāṇadassana; yathābhūta-jñānadarśana*).

In wezen was dit een gedurfde daad: de taal van concepten en beelden werd een brug naar dat wat *voorbij* alle concepten ligt. Boeddha's besluit om te onderwijzen —ondanks zijn aanvankelijke aarzeling—was een uitdrukking van zuiver mededogen: spreken als een vorm van stilte.

Op deze manier werd de *Dhamma* niet louter een leer, maar een dienstbaarheid aan hen die weinig stof in de ogen hebben. ²⁶



Weinigen zien, velen gaan voorbij—de uitnodiging blijft

In de oude teksten van de *Pāli*-canon klinkt een zachte, sobere vaststelling die de Boeddha nooit met nadruk, maar steeds met stelligheid uitsprak: slechts enkelen zijn werkelijk ontvankelijk voor de *Dhamma*. Hij sprak dit uit, niet als oordeel en niet als begrenzing, maar als een eenvoudige constatacie: zolang de geest bezoedeld en rusteloos is, kan hij het bevrijdende van de Leer die het vertrouwde, het geconditioneerde stil onderuit haalt, niet herkennen—evenmin als een troebel wateroppervlak de diepte van een meer kan weerspiegelen.

Het is de heldere blik van de Boeddha op de werkelijkheid: de meeste wezens zijn niet stil genoeg, niet eenvoudig genoeg, niet helder genoeg om de weg te herkennen wanneer hij voor hen ligt. Maar steeds is er ook die kleine minderheid waarvan de sluiers dunner zijn, en waarin inzicht onopgemerkt kan oplichten.

In het *Dhammapada*-vers 85 tekent de Boeddha eenzelfde beeld in sobere lijnen:

• *Slechts weinigen bereiken de Andere Oever. De meesten schuifelen slechts op en neer langs deze waterkant.* •

Het pad is niet verborgen, maar het vraagt een innerlijke bereidheid die niet vanzelf aanwezig is. Wie op de oever blijft, doet dat niet omdat het Pad ontbreekt, maar omdat de geest nog niet de rust, de moed of de openheid heeft om werkelijk te kijken.

Toen de Boeddha pas ontwaakt was, aarzelde hij om te onderwijzen. In de *Ariyapariyesanā Sutta*, *Majjhima Nikāya* 26, vertelt hij hoe diep, subtiel en moeilijk te zien

was wat hij gerealiseerd had, en *• hoe weinigen er zijn met slechts een beetje stof in de ogen. •*

De meeste mensen leven, zo zegt hij, onder een sluier van verlangen, afkeer en onwetendheid die het zicht vertroebelt. Daarom spreekt de Boeddha niet voor elke deur, maar tot wie kan horen—niet uit beperking, maar uit inzicht in wat zinvol is.

In de *Ariguttara Nikāya* 3.94 klinkt eenzelfde doordachte wijsheid:

• Deze leer is voor iemand met weinig verlangen, niet voor iemand met veel verlangen... voor iemand met helder inzicht, niet voor iemand met een verwarde geest. •

De *Dhamma* is als een open hemel: ze verbergt zich voor niemand, maar kan slechts herkend worden door wie de storm in zichzelf heeft doen luwen. Niet ontvankelijk zijn is geen oordeel over de persoon—het is slechts een toestand van de geest, een tijdelijke schaduw die even vanzelf ontstaat als ze ooit kan verdwijnen.

Het vermogen tot inzicht is aanwezig zolang onwetendheid niet volledig verdwenen is. Dat het niet oplicht, komt niet door een gebrek aan waarheid, maar door de onwetendheid, het verlangen en de afkeer die het zicht versluieren.

De Boeddha sprak tot velen, maar slechts enkelen luisterden met een open hart. Niet omdat de *Dhamma* verborgen is, maar omdat hun innerlijk landschap te vaak versluierd is. De meesten horen woorden; slechts enkelen horen de stilte waaruit die woorden geboren worden.

Toch bleef de Boeddha spreken. Niet voor de duizend die nog niet konden horen, maar voor die ene die het wel kon. Eén enkele ontvankelijke geest was genoeg om het mededogen van de Boeddha op gang te houden. Want één vonk ontvankelijkheid kan de hele nacht verlichten.

Zo blijft de oude waarheid resoneren: laat degene die kan zien, zien. En wie nog niet kan zien, draagt reeds het vermogen in zich om ooit stil genoeg te worden om het licht te herkennen.

Zo blijft de *Dhamma* altijd een zachte uitnodiging die nooit dwingt, maar altijd wacht. In eenvoud. In stilte. In dienstbaarheid. De uitnodiging van een uitzonderlijk Groot Mens—een *Mahāpurisa*, een *Sammāsambuddha*—geen verzinsel, maar een mens die het uiterste van menselijke bevrijding heeft gerealiseerd.



Nibbāna — de tijdloze rust

Er is een stilte die niets nodig heeft. Een stilte die niet ontstaat en niet vergaat. Deze stilte is niet een plaats waaruit dingen voortkomen, maar het Ongeborene dat zichtbaar wordt wanneer ontstaan en vergaan volledig tot rust komen. In die stilte is geen zoeken, geen streven, geen tijd. Alles wat komt en gaat, komt daar tot beëindiging en vrede.

De Boeddha noemde dit *nibbāna* (*nirvāṇa*)—het uitdoven van de vlam van verlangen, haat en onwetendheid. Het ophouden van dat wat verstrikt was in wording (*bhava*; *id.*). Wanneer de werveling van het ‘ik’ tot rust komt, is er het Ongeconditioneerde—niet als iets dat blijft bestaan, maar als het volledig uitdoven van conditionering.

Nibbāna is geen plaats, geen hemel, geen ervaring die iemand bezit. Het is het einde van de illusie van afgescheidenheid. Daar is niets dat nog wordt toegeëigend als ‘ik’ of ‘mijn’. De grenzen tussen binnen en buiten verliezen hun betekenis, en wat overblijft is een eenvoudige stilte—vrij, ongeconditioneerd, en niet gebonden aan enige vorm.

Wie deze rust aanraakt, doet dat niet als iemand die iets bereikt. Er is geen bereiker, geen weg die ergens heen leidt. De weg komt tot voltooiing in het loslaten zelf.

Zoals de oceaan niet buiten de golf bestaat, zo wordt *nibbāna* niet gevonden buiten het loslaten van de golf. Het is de rust die zichtbaar wordt wanneer het grijpen ophoudt, de vrijheid die niet afhankelijk is van vorm noch tijd.

In de stilte van *nibbāna* is eenvoud vanzelfsprekend. Er valt niets te verdedigen, niets te verkrijgen. Eenvoud groeit uit inzicht: dat alles wat gecompliceerd lijkt, voortkomt uit verlangen en verzet.

Wanneer verlangen en afkeer uitdoven, wordt het bestaan transparant. Eenvoud is geen armoede, maar zuiverheid—het hart dat niets meer toevoegt aan wat verschijnt en verdwijnt.

En zo rijst uit die stilte en eenvoud een vanzelfsprekende dienstbaarheid. Niet als plicht, maar als natuurlijke stroom.

Wie niets meer voor zichzelf wil, wordt een rivier van goedheid. In de helderheid van niet-hechten bloeit mededogen zonder motief: het helpen gebeurt, zoals de zon verwarmt, zoals water zijn loop vindt...

Nibbāna is die tijdloze rust waarin alle conditionering tot beëindiging komt. Niet het einde van het leven, maar het einde van illusie. Niet een vlucht uit de wereld, maar de bevrijding van gehechtheid eraan.

Wie luistert met een stil hart, hoort het fluisteren van dit Ongeborene—een uitnodiging om te rusten in wat nooit ontstaan is.



Over de zelfloosheid van het 'ik'

De leer van de Boeddha leert dat het 'ik' zelfloos is. Zonder 'zelf'. 'Leeg'. *Anattā* (*Skt. anātman*).

Wil dat zeggen dat het 'ik' niet bestaat?

Helemaal niet. Het 'ik' bestaat als een conventionele werkelijkheid. Het is aanwezig als ervaring in elk moment van ons bestaan, van onze geboorte tot aan onze dood. Zonder dit functionele 'ik' zou praktisch handelen en overleven niet mogelijk zijn.

Wat is dan de betekenis van deze 'zelfloosheid' waar de Boeddha voortdurend over spreekt?

Wat de Boeddha met deze 'zelfloosheid', met deze 'leegte' bedoelt, is dat dit 'ik' géén énkél moment hetzelfde blijft. Dat het élk moment verandert, transformeert, muteert. En dit van moment tot moment. Er valt geen sprankeltje vastheid te vinden in dit 'ik'. Er is nergens een 'ziel', een 'kern', een 'substantie' te vinden die eeuwig voortbestaat.

In heel dit geest/materie-complex (het 'ik')—de Boeddha noemde dit *nāma-rūpa*—kan niets gevonden worden dat onafhankelijk, blijvend of als 'zelf' kan worden beschouwd. Alles is constant in beweging: het is een continu 'proces', een flow, een stroom, aangestuurd door ontelbare oorzaken (*hetū;*) en voorwaarden (*paccayā*) voor het ontstaan, bestaan en vergaan ervan. Een proces waar alles onderling afhankelijk is van en verweven met elkaar.

Deze onderlinge afhankelijkheid vormt niet enkel een basiskenmerk voor dit 'ik', maar is tevens de basis-

eigenschap voor alle geconditioneerde verschijnselen, dingen, fenomenen. Dit noemde de Boeddha de wet van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda; pratīya-samutpāda*).

Dit 'ik'—waar de mens zo van houdt en koestert—is onderhevig aan de drie kenmerken van alle verschijnselen: aan vergankelijkheid (*anicca; anitya*); aan onvrede (*dukkha; duḥkha*) en aan zelfloosheid (*anattā; anātman*). Deze drie kenmerken noemt men in het Pāli de *tilakkhaṇa* (Skt. *trilakṣaṇa*).

De vaststelling van de *tilakkhaṇa*, die aangeeft hoe de dingen in werkelijkheid zijn (*yathā-bhūta; id.*), maakt de meeste mensen niet blij.

Voor de 'wereldling' (*puṭhujjana; pṛthagjana*) is dit vaak moeilijk te zien, aan te nemen, te geloven. Ofwel gaat hij er achteloos aan voorbij (negatie: wat ik niet graag hoor, bestaat gewoonweg niet), ofwel zoekt hij zijn heil in een dogmatisch geloof dat zijn verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*) naar eeuwigheid bevredigt en/of zijn afkeer (*vyāpāda; id.*) voor de werkelijkheid stilt.

De Boeddha noemde dit niet (willen, kunnen, durven) herkennen en aanvaarden van de wérkelijke werkelijkheid 'onwetendheid' (*avijjā; avidyā*). Onwetendheid, verlangen en afkeer waren voor de Boeddha 'de drie vergiften' (*kilesa, kleśa*), de wortelbezoedelingen van de geest die het lijden in stand houden.

In de Tibetaanse iconografische weergave van *Dhamma* vormen deze drie vergiften de as van het Levenswiel dat *saṃsāra* in stand houdt. *Saṃsāra* staat voor 'rondjes lopen'; het eeuwige 'worden' (*bhava; id.*)—het voortdurend brandstof geven waardoor de illusie van een per-

manent 'ik' steeds opnieuw bevestigd ('wedergeboren') wordt.

Een stille herinnering aan hoe gemakkelijk we onszelf verliezen in illusie (*māyā; id.*) en in 'worden' (*bhava; id.*).



Leegte en Bewustzijn: twee woorden, twee werelden

Onlangs werd mij deze vraag gesteld:

“ In het boeddhisme spreekt men over leegte. In advaita vedānta spreekt men over Bewustzijn. Alles lijkt te verschijnen en te verdwijnen in beide. Zijn leegte en Bewustzijn dan hetzelfde? ”

Mijn antwoord:

Dit is een vraag van uitzonderlijke diepgang, geboren uit een geest die aandachtig kijkt, die door woorden heen luistert en zich niet laat misleiden door oppervlakkige overeenkomsten.

In de boeddhistische traditie verwijst ‘leegte’ (*suññatā; śūnyatā*) niet naar een onderliggend fundament, en ook niet naar een blijvend Bewustzijn waarin de dingen zouden opduiken.

Leegte betekent eenvoudig dit: alle verschijnselen— inclusief het ‘ik’—bezitten geen eigen, zelfstandige kern. Ze ontstaan door een veelheid aan oorzaken en voorwaarden, blijven bestaan zolang die aanwezig zijn, en verdwijnen wanneer die veranderen. Leegte is geen substantie, geen fundament, geen dragende achtergrond. Leegte betekent dat verschijnselen leeg zijn van een blijvend zelf. Niets staat op zichzelf. Niets blijft. Niets bezit een blijvende essentie. Samengevat: er bestaat geen onafhankelijke entiteit.

Dit inzicht snijdt door elke vorm van metafysische zekerheid, hoe subtiel ook. En precies daarin toont zich het revolutionaire karakter van de *Buddhadhamma*, tot op

vandaag.²⁷ Bevrijding ontvouwt zich waar het verlangen naar een blijvend fundament volledig tot rust komt.

In *advaita vedānta* verwijst ‘Bewustzijn’ (lees: Brahman) naar iets heel anders: één Absolute Werkelijkheid, onveranderlijk en eeuwig, waarin alles verschijnt en opnieuw oplost. Dit Bewustzijn wordt gezien als de ultieme en enige werkelijkheid, het fundament waaruit alles voortkomt en waarin alles terugkeert. Hier verschijnt een compleet ander wereldbeeld. In *advaita* is er één blijvende essentie. In het boeddhisme is er nergens een blijvende essentie te vinden. Het verschil is niet klein; het is radicaal.

Het is daarom essentieel beide begrippen zó helder te definiëren dat elke zweem van verwarring verdwijnt: leegte en Bewustzijn zijn geen verschillende woorden voor dezelfde realiteit. Ze wijzen niet naar hetzelfde, bedoelen niet hetzelfde, en drukken geen vergelijkbare visie uit. Ze komen voort uit twee tradities die elk een geheel eigen inzicht hebben ontwikkeld, twee totaal verschillende manieren om de werkelijkheid te verstaan. *Leegte* zegt: er is nergens een blijvende essentie. *Advaita* zegt: er is één blijvende essentie. Meer hoeft niet gezegd te worden om te zien hoe scherp het onderscheid is.

Het is precies dit onderscheid dat de vraag zo kostbaar maakt. Want het toont een geest die niet enkel zoekt naar overeenkomsten, maar die werkelijk wil zien wat *waar* is binnen elk pad.

En uiteindelijk blijft alleen dit over: elk pad spreekt zijn eigen taal, en elk begrip wijst slechts binnen die context naar datgene wat bevrijdend werkt.

Daarom wil ik eindigen zoals ik begon: met dankbaarheid voor deze vraag. Het is een juweeltje.



Dāna—de stilte van het geven

Er bestaat een vorm van geven die geen ruil zoekt, geen erkenning verlangt, geen verhaal rond zich bouwt. Zij verschijnt stil, als een zachte beweging van het hart—vrij van elke verwachting. In de traditie wordt dit *dāna* genoemd: het schenken dat niets toevoegt en niets opeist, maar eenvoudig voortvloeit uit het loslaten van gehechtheid.

Wanneer *dāna* in ons oplicht, ontstaat er een subtiële verschuiving. De geest beweegt weg van het centrum dat steeds rond het 'ik', 'mij' en 'mijn' draait, en opent zich naar iets dat ruimer, lichter, minder begrensd aanvoelt. Niet omdat we onszelf willen verbeteren, maar omdat het natuurlijke verlangen om te delen opkomt wanneer de greep van gehechtheid loslaat. *Dāna* is geen prestatie; het is een uitdrukking van een geest die minder vasthoudt.

Het is opmerkelijk hoe het geven zelf ons bevrijdt. Niet de gift—groot of klein—maar het loslaten dat zich erin ontvouwt. Elke vorm van vasthouden wordt even doorbroken: het vasthouden aan middelen, aan identiteit, aan zekerheid. *Dāna* raakt aan een diepe waarheid van het pad: dat alles wat men bewaart, neigt te verharderen; alles wat men deelt, lost op in een zachte ruimte.

Wanneer geven vrij wordt van elke bedoeling, draagt het de geur van stilte. En soms lijkt het alsof het Ongeborene (*ajāta; id.*) zich openbaart in dat moment van volledig loslaten—zonder eigendom, zonder grens, zonder verwachting. In dat soort geven ligt een stille vreugde die niet gezocht hoeft te worden. Ze is niet het resultaat van het geven, maar het spoor van een geest die even aan niemand toebehoort.

Dāna hoeft niet groot te zijn. Soms is het een glimlach. Soms een luisterend oor. Soms het delen van tijd, aandacht, begrip. Alles wat de ander verlicht, verlicht tegelijk onszelf, omdat de last van het 'ik' voor een ogenblik wegvalt. In het schenken wordt de afstand kleiner, en wordt zichtbaar hoe het gevoel van afgescheidenheid berust op vasthouden en identificatie.

Uiteindelijk is *dāna* een vorm van dienstbaarheid die vanuit haar eigen zuiverheid spreekt: een dienstbaarheid die geen rol speelt, geen positie zoekt, geen naam draagt. Het is de natuurlijke beweging van een geest die zichzelf vergeten is.

En zo wordt *dāna* geen daad, maar een houding. Een stille beschikbaarheid. Een open hand die niets wil grijpen, en daarom alles kan geven. Wanneer *dāna* zo wordt gezien, wordt het geen deugd meer om te beoefenen, maar een stille herinnering aan de vrijheid die verschijnt wanneer niets meer wordt vastgehouden.



Over 'direct ervaren'...

Een *kalyāṇamitta* vroeg me wat ik bedoel met 'direct ervaren'.

Ik antwoordde zo:

Wanneer ik spreek over 'direct ervaren', bedoel ik dat er een ogenblik ontstaat waarin de geest niets toevoegt aan wat verschijnt. Geen interpretatie, geen herinnering, geen verwachting. Enkel de open helderheid van dit moment, zonder bemiddeling door het 'ik' dat steeds opnieuw probeert te benoemen, te verklaren of vast te grijpen.

In de *Bāhiya Sutta (Udāna 1.10)* verwoordde de Boeddha dit als volgt:

• *Diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati, mute mutamattaṃ bhavissati, viññāte viññātamattaṃ bhavissati* — *In het zien is slechts het geziene; in het horen slechts het gehoorde; in het voelen slechts het gevoelde; in het kennen slechts het gekende.* •

In deze woorden klinkt de eenvoud van 'direct ervaren' door: het onmiddellijke, ongefilterde kennen van wat nu verschijnt, zonder toevoeging van het ik, een verhaal of de interpretatie.

Het is geen conceptueel begrijpen, maar rechtstreeks helder zien — zoals in: '*Yathābhūtaṃ pajānāti*' — '*Hij begrijpt het zoals het is.*'

Zonder geloof, zonder speculatie; enkel het rechtstreeks kennen. Het is het rechtstreeks kennen (*yathābhūta-ñāṇadassana; yathābhūta-jñānadarśana*) van wat ver-

schijnt, zonder enige persoonlijke toevoeging (van verlangen of afkeer). Alles zien zoals het is, niet zoals we het denken, willen of niet willen.

In die eenvoud ontvouwt zich iets dat niet meer 'van iemand' is. Het is alsof de wereld zichzelf toont zonder dat er nog een tussenpersoon nodig is. Het is zien—zonder de toevoeging van een ziener. Er is voelen—zonder dat iemand dat gevoel opeist. Het leven ademt zichzelf in en uit, zonder dat onze geest nog probeert het ritme te beheersen.

'*Direct ervaren*' betekent niet dat we iets speciaals doen. Het is juist het einde van 'doen', het tot rust komen van het construeren. Wat overblijft is een zachte vanzelfheid: helderheid die niet gemaakt is, stilte die niet gezocht is, aanwezigheid die niet door inspanning tot stand komt.

Wie dit herkent, merkt dat de afstand tussen 'ik' en de ervaring verdwijnt. Niet omdat er een eenheid ontstaat, maar omdat zichtbaar wordt dat dit onderscheid berust op mentale constructie. De geest stopt met construeren, en in dat stoppen ontstaat een ruimte die vrij is van toe-eigening—een ruimte die niets bezit, niets opeist en niets verdedigt.

In deze eenvoud ontstaat vanzelf dienstbaarheid. Niet als plicht, maar als natuurlijke beweging. Als de grens tussen 'ik' en de wereld vervaagt, groeit er een zacht en helder weten: wat verschijnt, mag verschijnen; wat beweegt, mag bewegen. Uit die ruimte vloeit zorg, aandacht, mildheid—niet als een keuze, maar als een echo van inzicht.

Zo is '*direct ervaren*' geen techniek en geen doel, maar een einde van toevoegen. Een terugkeer naar wat altijd

al aanwezig was, maar voortdurend bedekt werd door denken, willen en streven. Wanneer die versluiering wegvalt, toont de werkelijkheid zich precies zoals ze is: eenvoudig, stil.



Mettā bhāvanā

Een gedreven *kalyanamitta* vraagt me dieper in te gaan op *mettā bhāvanā*—de meditatie op liefdevolle vriendelijkheid. Gezien het belang voor ons aller beoefening ga ik graag uitvoerig op dit verzoek in.

Mettā bhāvanā wordt op verschillende plaatsen in de *Pāli*-canon beschreven als een essentiële beoefening van de geest.

In de *Karaṇīya Mettā Sutta, Sutta Nipāta 1.8*, wordt de-ze liefdevolle vriendelijkheid als volgt verwoord:

• *Zoals een moeder haar enige kind beschermt met haar leven, zo ontwikkelt men een grenzeloze geest van liefdevolle vriendelijkheid naar alle wezens.* •

Hier verwijst de Boeddha naar een innerlijke houding: een grenzeloze welwillendheid die niet selectief is, maar zich zonder onderscheid uitstrekt naar al wat leeft.

Op een andere plaats, in de *Sigālovāda Sutta, Dīgha Nikāya 31*, toont de Boeddha hoe deze innerlijke houding zich ook uitdrukt in het dagelijks leven:

• *Blijmoedigheid, vriendelijke woorden, anderen een goede dienst bewijzen en alle mensen gelijk behandelen: deze vormen van verbondenheid zijn voor de wereld wat de as is voor het wagenwiel.* •

Hier wordt zichtbaar hoe *mettā* niet enkel een meditatie is, maar vooral een manier van leven. Wat innerlijk wordt ontwikkeld, vindt vanzelf zijn uitdrukking in woorden en daden.

Daarom wordt *mettā bhāvanā* door de Boeddha herhaaldelijk aanbevolen: niet om een gevoel te creëren, maar om de geest te bevrijden van vijandigheid, en een grenzeloze welwillendheid te laten ontstaan ten aanzien van alle levende wezens.

Mettā hoort de basishouding van de *dhhammanuvatti* te zijn: of we het nu willen of niet, we zitten allemaal in hetzelfde bootje. Door deze beoefening ervaart de beoefenaar dat alle wezens dit verlangen delen. *Mettā* is dan ook de eerste van de vier *brahmavihāra*'s—letterlijk: 'de verblijfplaatsen van de goden'. Een beoefening die niet gedragen wordt door *mettā* mist een essentiële verzachtende kwaliteit.

Mettā bhāvanā zet de beoefenaar aan tot het ontwikkelen van een positieve basishouding. Zo leert hij/zij zich liefdevol te verhouden tot zijn omgeving. Uit *mettā*-meditatie wordt een levenshouding gecultiveerd van mildheid, van acceptatie en een zachtmoedige omgang met zichzelf en met de anderen. Ook met hen die ons kwaad (willen) berokkenen.

Mettā bhāvanā zou het sluitstuk moeten vormen van elke meditatie omdat ze de geest verzacht en bevrijdt van vernauwing. Zulke (additionele) meditatie hoeft niet lang te duren. Onderstaand een korte, krachtige oefening. Maar intentioneel erg sterk. Zulke meditatie vertolkt de onderlinge afhankelijkheid van alle levende wezens.

Korte beoefening:

'Ga comfortabel zitten..., in de meditatiehouding die het beste bij je past..., hou je rug en nek recht..., hou je ogen en mond zachtjes gesloten... en zit waardig..., onbewogen..., onverstoorbaar als een rots, als een

berg... Zit relax..., Zit..., en blijf zo zitten..., wat er ook gebeurt..., wat je ook overkomt..., wat je ook hoort..., wat je ook voelt..., blijf zitten..., wees één met je adem... Blijf in het heden..., Blijf in wat écht is...,

Wees stil..., wees stil..., blijf stil en observeer..., accepteer je realiteit..., Voel je lichaam, je gewaarwordingen, je geest en je geestinhoud zoals ze zijn...

Luister naar je hart..., naar je intuïtie..., luister niet naar je hoofd..., je hoofd creëert slechts dromen en angsten..., Rusteloosheid en piekeren... laat je dromen en angsten achter..., laat ze los...

Rustig, stil zitten..., tot op een bepaald moment álles stilte wordt..., álles vrede..., álles in balans...; álles verrukking... Dán zit je soeverein..., dán zit je als een Boedha... Dán ben je een Buddha-to-be...

Ontwikkel vriendelijkheid naar jezelf.

Moge je gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., moge je verlost zijn van lichamelijk en geestelijk lijden..., moge je innerlijke vrede kennen... Laat dit diep in je doordringen. Oefen dit gedurende een vijftal minuten, tot de warmte van deze vriendelijkheid je verzadigt.

Laat deze vriendelijkheid nu doordringen op je partner, of je beste vriend(in) of een wezen waar je écht van houdt... Moge hij/zij gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., verlost zijn van lichamelijk en geestelijk lijden..., moge hij/zij innerlijke vrede kennen... Breng deze liefdevolle vriendelijkheid gedurende een vijftal minuten, op hem/haar over.

In de volgende fase richt je je liefdevolle vriendelijkheid op wezens, die je als 'neutraal' voorkomen. Mogen deze wezens gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., verlost zijn van lichamelijk en geestelijk lijden..., mogen zij innerlijke vrede kennen... Breng deze liefdevolle vriendelijkheid gedurende een vijftal minuten, op deze 'neutrale' wezens over.

Tenslotte straal je liefdevolle vriendelijkheid uit naar personen of wezens die je helemaal niet aardig vindt, die je tekort gedaan hebben, zelfs naar vijanden... Mogen ook deze wezens gezond zijn..., veilig zijn..., vrij van gevaar..., verlost zijn van lichamelijk en geestelijk lijden..., mogen ook zij innerlijke vrede kennen... Breng deze liefdevolle vriendelijkheid gedurende een vijftal minuten op deze personen of wezens over.

Observeer aandachtig wélke gevoelens en gewaarwordingen deze liefdevolle vriendelijkheid in je lichaam te weeg brengt... Voel de emoties van boosheid..., angst..., walging... en schaamte... die vrijkomen... Laat al deze emoties wegvloeien.

Vervul alles met vrede..., omhul alles met liefdevolle vriendelijkheid..., met metta..., met liefde... Richt deze liefdevolle vriendelijkheid op de hele wereld... Op alles...

Laat *metta* 'de grenzen openbreken'.

Keer terug naar jezelf... adem vrede in..., adem liefde uit... Adem vrede in..., adem liefde uit...

Mogen alle voelende wezens gelukkig zijn.'



VOETNOTEN

¹ 'Paccanubhoti' (P.); 'praty-anubhūti' (Skt.) verwijst naar het rechtstreeks, persoonlijk ervaren van de werkelijkheid, zoals zij zich aandient, zonder afhankelijk te zijn van louter denken of conceptuele afleiding. Het is een onmiddellijk kennen, geworteld in directe ervaring, waarin verschijnselen worden gezien zoals ze zijn (yathā-bhūta), in hun ontstaan en vergaan.

Dit directe kennen voltrekt zich in en door de ervaring zelf, en niet via reflectie achteraf. Het is een persoonlijk verifiëren, een helder zien dat niet steunt op geloof, interpretatie of speculatie, maar op wat zich hier en nu toont aan een aandachtige en stille geest.

Het is een vorm van kennen die ieder voor zich moet ontdekken en bevestigen (paccattaṃ veditabbo viññūhi).

² 'Sapere aude' (Lat.): letterlijk: 'Durf te weten'. De uitdrukking verwijst naar de innerlijke moed om niet louter te vertrouwen op overgeleverde opvattingen, autoriteit of traditie, maar om zelf te onderzoeken en te verifiëren.

In de context van de Dhamma krijgt dit een diepere betekenis: niet zozeer het durven denken, maar het durven zien.

Het is de uitnodiging om de werkelijkheid rechtstreeks te kennen, door eigen ervaring, en niet door geloof, speculatie of overname van andermans inzichten.

Het verwijst naar een innerlijke onafhankelijkheid, waarin waarheid niet wordt aangenomen, maar ontdekt.

³ ‘Paṭisotagāmī’ (P.); ‘paṭisrotogāmin’ Skt.): letterlijk: ‘degene die tegen de stroom ingaat’. Het verwijst naar wie niet langer wordt meegevoerd door de stroom van gewoonte, begeerte en conditionering, maar zich innerlijk omkeert en de richting van bevrijding volgt.

Het is de beweging weg van het vanzelfsprekende, weg van het ongeziene meedrijven, en naar het directe zien van de dingen zoals ze werkelijk zijn (yathā-bhūta).

In deze zin verwijst het naar een fundamentele innerlijke onafhankelijkheid, waarin men niet langer leeft volgens wat men van anderen heeft overgenomen, maar volgens persoonlijk inzicht.

Het antoniem, ‘anusotagāmī’, slaat op wie de stroom van conditionering blijft volgen.

⁴ ‘Kāyena’ (Pāli; id.) betekent letterlijk: ‘met het lichaam’ of ‘door het lichaam’. In de Pāli-canon verwijst het naar een direct, persoonlijk kennen, niet als een idee of gedachte, maar als een werkelijkheid die zelf wordt ervaren en bevestigd.

In uitdrukkingen zoals kāyena phusitvā (‘met het lichaam aangeraakt’) wijst het op een onmiddellijke verificatie, een weten dat niet berust op theorie of overname, maar op rechtstreekse ervaring.

Het benadrukt dat inzicht niet louter wordt begrepen, maar volledig wordt doorleefd.

⁵ Bevrijding uit dukkha vormt de kern van wat de Boeddha onderwees. Zijn leer wijst op de mogelijkheid van het volledig ophouden van lijden, zoals verwoord in de Vier Edele Waarheden, en op het pad dat naar deze bevrijding leidt: het Edele Achtvoudige Pad. In deze betekenis staan de woorden van de Boeddha niet op zichzelf, maar verwijzen ze steeds naar vrijheid.

⁶ '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 de persoonlijke verantwoordelijkheid in de beoefening. Niemand anders kan voor ons zien, begrijpen of bevrijd worden.*

De Boeddha benadrukt dat bevrijding niet van buitenaf komt, maar ontstaat door eigen inzicht, eigen inspanning en innerlijke ontwikkeling. In deze zin verwijst 'eigen toevlucht' niet naar een blijvend zelf, maar naar de noodzaak om zelf het pad te gaan.

⁷ 'Samaṇa' (P.); 'śramaṇa (Skt.) betekent letterlijk: 'thuisloze' of 'asceet'. Het verwijst naar iemand die het huiselijke leven heeft verlaten (pabbajita; pravrajita) om zich volledig te wijden aan het zoeken naar bevrijding uit dukkha.

In de tijd van de Boeddha was dit een algemene benaming voor religieuze zwervers en contemplatieven. Ook de Boeddha zelf werd aangeduid als de 'samaṇa Gotama'.

De term verwijst niet zozeer naar een sociale rol, maar naar een existentiële keuze: het achterlaten van het vertrouwde, en het zich richten op directe kennis en bevrijding.

⁸ 'Anubhavitum (P. & Skt.) — infinitief van anubhavati: 'ervaren', 'doorleven', 'rechtstreeks ondervinden'. Het verwijst niet naar een conceptueel kennen of een mentaal begrijpen, maar naar een onmiddellijke, directe doorleving van een verschijnsel zoals het zich voordoet.

In de context van de Dhamma wijst dit woord op het persoonlijk verifiëren van de werkelijkheid door directe ervaring, eerder dan op geloof, redenering of intellectuele beschouwing. Het benadrukt dat bevrijdend inzicht slechts kan ontstaan in wat zelf wordt ervaren en doorzien.

⁹ ‘*Tīparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ*’ (P.); ‘*triparivarta dvādasākāra*’ (Skt.) betekent letterlijk ‘de drie rotaties en twaalf aspecten’. Het verwijst naar de volledige doorgronding van de Vier Edele Waarheden, zoals beschreven door de Boeddha. Elke waarheid wordt doorzien in drie fasen: het kennen van de waarheid zelf, het kennen van de taak die ermee verbonden is, en het weten dat deze taak volledig is volbracht. Zo ontstaan twaalf aspecten in totaal.

Wanneer deze twaalf aspecten volledig worden doorzien, ontvouwt zich bevrijdend inzicht.

¹⁰ Dubois, Guy, Eugène, (2025), *De Zestien Vipassanā-Ñāṇa’s. Van Vergankelijkheid Naar Bevrijding*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

¹¹ “Maar bij nauwkeurig kijken blijkt niet een ‘ik’ de oorzaak van het verlangen te zijn—het is het verlangen zelf dat aanleiding geeft tot identificatie.” Dit sluit aan bij de canonieke analyse van afhankelijk ontstaan, waarin verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) leidt tot toeëigening (*upādāna*; *id.*).

Vanuit deze toeëigening ontstaat identificatie, uitgedrukt als het subtiele ‘ik-ben’-gevoel (*asmimāna*; *id.*).

Zo blijkt dat niet een werkelijk bestaand ‘ik’ aan de oorsprong ligt van verlangen, maar dat verlangen zelf de basis vormt voor identificatie. Dit proces wordt verder verduidelijkt in de analyse van de vijf *khandha*’s, waarmee identificatie ontstaat wanneer deze als ‘dit ben ik’ of ‘dit is van mij’ worden beschouwd.

¹² “In dat nauwelijks opgemerkte moment van *saññā*...” Dit verwijst naar het subtiele moment waarop waarneming (*saññā*; *saṃjñā*) betekenis geeft aan ervaring. Vanuit contact (*phassa*; *sparśa*) ontstaat gevoel (*vedanā*; *id.*), dat door waarneming wordt herkend en benoemd, waarna verlangen (*taṇhā*; *ṭṣṇā*) en toeëigening (*upādāna*; *id.*) kunnen volgen.

In de meditatieve verdieping wordt steeds duidelijker zichtbaar hoe deze processen ontstaan en weer verdwijnen. Dit komt tot uitdrukking in het inzicht in het oplossen van verschijnselen (*bhaṅga-nāṇa*; *bhaṅga-jñāna*), en in de daaropvolgende gelijkmoedigheid tegenover alle formaties (*saṅkhārupekkhā-nāṇa*; *saṃskāropekṣā-jñāna*), waarin grijpen niet langer ontstaat.

¹³ *Vrucht-inzicht* (*phala-nāṇa*; *phala-jñāna*) verwijst naar het inzicht dat onmiddellijk volgt op het *Pad*-inzicht (*magga-nāṇa*; *mārga-jñāna*). Waar het *Pad* de doorbraak vormt, is de ‘vrucht’ het directe kennen van wat daardoor is ontsloten.

Het is het moment waarin de geest verblijft in de bevrijding die zojuist werd geopend, en waarin het Ongeconditioneerde (*asañkhata*; *asaṃskṛta*) wordt gekend.

¹⁴ Dit verwijst naar de canonieke formule van identificatie: “*Etaṃ mama, eso’ham asmi, eso me attā*” (*Pāli*; *etan mama, eṣo’ham asmi, eṣa me ātmā* — ‘Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf.’)

Deze uitdrukking beschrijft de drie fundamentele vormen van toeëigening waarmee de geest zich hecht aan de vijf *khandha*’s.

Ontwaken ontvouwt zich waar deze toeëigening volledig wegvalt, en geen enkel verschijnsel nog wordt ervaren als ‘van mij’, ‘ik’ of ‘mijn zelf’.

¹⁵ *Dhammanuvattī* (*P.*); *dharmānuvartin* (*Skt.*): ‘degene die de *Dhamma* volgt’; een beoefenaar wiens inzicht in overeenstemming is met de werkelijkheid zoals die is.

¹⁶ *Asaṅkhata dhātu* (P.); *asaṃskṛta dhātu* (Skt.) betekent letterlijk: ‘het ongeconditioneerde element’. Het verwijst naar dat wat niet ontstaat door oorzaken en voorwaarden, en daarom vrij is van ontstaan en vergaan.

In de Pāli-canon wordt dit beschreven als het ‘Ongeborene, Niet-gewordene, Niet-schapenen, Ongeconditioneerde’ (*ajāta, abhūta, akata, asaṅkhata*), en als dat wat ‘koel’ is—een verwijzing naar het uitdoven van begeerte, haat en onwetendheid.

Het is geen verschijnsel, maar het ophouden van alle conditionering, en is een aanduiding voor *nibbāna*.

¹⁷ ‘*Jānāmi passāmi*’ (P.); ‘*jānāmi paśyāmi*’ (Skt.) betekent letterlijk: ‘ik weet, ik zie’. In de canon verwijst dit niet naar twee afzonderlijke handelingen, maar naar een direct kennen waarin weten (*nāṇa; jñāna*) en zien (*dassana; darśana*) samenvallen.

Het duidt op een onmiddellijk inzicht waarin de werkelijkheid wordt gekend zoals zij is (*yathā-bhūta; id.*), niet als een gedachte of afleiding, maar als een rechtstreeks begrijpen.

In deze zin gebruik ik hiervoor de uitdrukking ‘direct zien’.

¹⁸ ‘*Pasāda*’ (P.), ‘*prasāda*’ (Skt.) verwijst naar een innerlijke helderheid en serene klaarheid van geest. Het duidt op een open en ontvankelijke geestesgesteldheid, vrij van verwarring en vertroebeling.

In deze helderheid ontstaat vertrouwen, niet als geloof, maar als een stille zekerheid die voortkomt uit direct zien. Het is de kalme transparantie van de geest waarin de Dhamma wordt herkend en gekend.

¹⁹ ‘Anupādā’ (P.); ‘anupādāna’ (Skt.) betekent letterlijk: ‘zonder vastklampen’ of ‘zonder toeëigening’. Het verwijst naar de afwezigheid van elke vorm van gehechtheid aan verschijnselen.

In de canon wordt dit direct verbonden met bevrijding, zoals in de uitdrukking ‘anupādā vimutti’—bevrijding door niet-vastklampen’, waarin geen enkel verschijnsel nog wordt beschouwd als ‘van mij’, ‘ik’ of ‘mijn zelf’.

²⁰ ‘Paṭinissaraṇa’ (P.); ‘pratiniḥsaraṇa’ (Skt.) betekent letterlijk: ‘het zich terugtrekken uit’ of ‘het loskomen van’. Het verwijst naar het zich losmaken van gehechtheid en identificatie.

Waar nissaraṇa het ontsnappen uit conditionering aanduidt, benadrukt paṭinissaraṇa het niet opnieuw vervallen in toeëigening.

Het is geen beweging naar een nieuwe toestand, maar het wegvallen van de neiging tot grijpen.

In deze zin duidt het op een geest die vrij is van worden (bhava; id.), doordat zij niets meer toeëigent.

²¹ Cūḷamālunkya Sutta, Majjhima Nikāya 63. In deze sutta noemt de Boeddha een reeks metafysische speculaties—zoals de vraag of de wereld eeuwig is, of de Tathāgata na de dood bestaat, en dergelijke—die hij aanduidt als avyākata-pañhā (avyākṛta-praśna), ‘onbeantwoorde vragen’ (cfr. volgende voetnoot). Zie ook Aggi-Vacchagotta Sutta, Majjhima Nikāya 72, waar de Boeddha op gelijkaardige wijze weigert speculatieve stand-punten in te nemen over het bestaan of niet-bestaan van de Tathāgata na de dood.

²² ‘Avyākata’ (P.); ‘avyākṛta’ (Skt.) betekent ‘onbeantwoord’ of ‘onverklaard’. Het verwijst naar vragen die door de Boeddha bewust onbeantwoord werden gelaten omdat zij niet leiden tot ontgoocheling, onthechting en bevrijding van dukkha.

Dergelijke vragen—bijvoorbeeld over het eeuwig bestaan van de wereld, of over het bestaan van de Tathāgata na de dood—geven aanleiding tot speculatie, maar niet tot bevrijdend inzicht.

De Boeddha richtte de aandacht op wat rechtstreeks kan worden gekend en doorzien: het ontstaan en ophouden van dukkha.

In deze zin weerspiegelt avyākata geen onwetendheid, maar een wijsheidsvolle terughoudendheid die gericht is op bevrijding.

²³ Ariyapariyesanā Sutta, Majjhima-nikāya 26

²⁴ Brahmāyācana Sutta, Saṃyutta-nikāya 6.1—Kort na zijn ontwaken overwoog de Boeddha het volgende: “ Deze Dhamma is diep (gambhīra), moeilijk te zien (duddasa), moeilijk te begrijpen (duranubodha), vredig (santa), verfijnd (paṇīta), voorbij redenering (atakkāvacara), subtiel (nipuṇa), en te kennen door de wijzen (paṇḍitavedanīya). ”

²⁵ ‘Mahāpurisa’ (P.); ‘Mahāpuruṣa’ (Skt.) betekent letterlijk ‘groot mens’. In de Pāli-canon verwijst deze term naar een uitzonderlijk wezen dat de kenmerken (mahāpurisa-lakkhaṇa) bezit van een ‘Groot Mens’.

Volgens de Lakkhaṇa Sutta kan een Mahāpurisa slechts twee bestemmingen vervullen: die van een wereldheerser (cakkavatti) of die van een Volledig Ontwaakte (sammāsambuddha).

In deze zin duidt het op de hoogste vervulling van het menselijk potentieel, belichaamd in de Boeddha.

²⁶ *Brahmāyācana Sutta, Saṃyutta-nikāya 6.1: “Er zijn, Heer, wezens met slechts weinig stof in hun ogen; als zij de Dhamma niet horen, zullen zij te gronde gaan. Als zij de Dhamma horen, zullen ze haar begrijpen.”*

²⁷ *De visie van de Boeddha die de twee uitersten vermijdt, wordt helder verwoord in de Kaccānagotta Sutta, Saṃyutta Nikāya 12.15, waar hij uitlegt dat dat men niet vervalt in de standpunten “alles bestaat” noch “niets bestaat”, maar afhankelijk ontstaan ziet: verschijnselen ontstaan en vergaan volgens voorwaarden, zonder blijvende kern.*

In Udāna 8.3 wordt gesproken over het ‘Ongeborene, Niet-gewordene, Niet-geschapene en Ongeconditioneerde’ (ajāta, abhūta, akata, asaṅkhata). Dit verwijst niet naar een geconditioneerd verschijnsel, maar naar het ophouden van conditionering, en vormt een aanduiding voor bevrijding (nibbāna; nirvāṇa).

Dit boek is een nieuwe bloemlezing van korte contemplatieve teksten over de Dhamma, dagelijks gedeeld met de leden van 'Boeddha in de Stad', een onafhankelijke boeddhistische vereniging in Antwerpen.

Deze saṅgha beweegt zich niet binnen starre kaders. Zij laat zich niet leiden door structuren, noch door grenzen van denken. Want wat begrensd wordt door dogmatische opvattingen, verliest onvermijdelijk zijn levend karakter. De tijdloze Dhamma nodigt uit tot zien, eerder dan tot geloven.

Door deze teksten te bundelen en vrij ter beschikking te stellen, reikt de samensteller slechts een stille uitnodiging aan: om te kijken. Om te herkennen. Om te rusten in wat zich toont, precies zoals het is—yathā-bhūta.

Deze Dhamma-zaadjes nemen vele vormen aan: een woord van de Boeddha of van een oude leermeester; een korte overweging; een gedicht of een haiku; een verduidelijking van een Pāli-term of een antwoord dat spontaan ontstond in dialoog.

Woorden als zaadjes. Niet om vast te houden, maar om te laten ontkiemen in het hart van de lezer.

Een citaat uit dit boek:

• *Herinner je, telkens opnieuw, dat je een uiterst vluchtig, verschijnsel bent. Zoals de dauwdruppel in het ochtendzonlicht verschijnt en weer verdwijnt, zo beweeg jij door de tijd.* •