

# DHAMMA-ZAADJES

DEEL X



**Guy Eugène DUBOIS**

*Voorwoord door Stefan van der Loo*



# DHAMMA-ZAADJES

DEEL X

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 & IX—

*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 Spiel 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-ÑĀNA'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 X

**Guy Eugène DUBOIS**

*Voorwoord door Stefan van der Loo*

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.dhammabooks@gmail.com  
<https://yatha-bhuta.com>

Vormgeving, Prepress, Design & Cover: GD  
Gezet in Helvetica Neue  
Papier: Biotop crème FSC  
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland  
ISBN: 9789465464169 | NUR-Code: 718

• *Hoe dieper het inzicht,  
hoe beter het eenvoud verdraagt* •

(GD)

• *Attā hi attano nātho; <sup>1</sup> ko hi nātho paro siyā? — Jij bent je  
eigen toevlucht; wie anders zou een toevlucht kunnen zijn?* •

*Dhammapada, Gāthā 160*



## INHOUD

<b>INHOUD</b>	<b>11</b>
<b>VOORWOORD</b>	<b>15</b>
<b>INLEIDING</b>	<b>19</b>
<b>DHAMMA-ZAADJES</b>	<b>25</b>
Nibbāna — de tijdloze rust	25
Richt je naar waarheid	27
Hechting aan opvattingen, dogmatisme en sektarisme	29
Vertrouwen in directe ervaring	31
Zij die geen stof op de oogleden hebben...	33
Een voortschrijdend proces	36
De leermeester en het eigen zien	37
Bouw niet aan structuren. Bouw aan jezelf	40
De open ruimte van leegte	42
De (on)werkelijkheid van onze eigen aard	44
De componenten waaruit we samengesteld zijn	45
Onder de golven	47
Dukkha is het sleutelwoord in Dhamma	49
Komen. Gaan. Stilte.	51
De Begrippen 'hart' en 'geest': een stille verduidelijking	52
Oordelen en veroordelen is niet jouw taak	54
Het einde van 'worden'	56
De stille voltooiing...	58
De stilte achter perceptie	60
Zonder kern, zonder ziel	61
Handelen zonder doener	62
Tegendraadsheid als inzicht	63
Zien zonder toe-eigening	66
De Dhamma is geen bezit	68
Bodhicitta — een open, onbegrensd hart	69
Het heden dat niet ontstaat...	71
Er is enkel afhankelijk ontstaan	73
Verlangen — het stille spoor van hunkeren	75
Bevrijding en rust zonder doel	78
Het Ongeborene — Een aanwijzing tot bevrijding	80
Bevrijding is niet gedelegeerd	84

• Wees je eigen eiland. Wees je eigen licht •	85
Het werk dat niet kan worden uitbesteed	88
Aandacht en wat onopgemerkt blijft	90
Udāna 8.3—een toetssteen voor bevrijding	92
Zonder spoor	94
Grond onder elke stap	96
Gelukkig Nieuwjaar	98
Voorbij gelukzaligheid	99
Inzicht is niet maakbaar	101
Waar saṃsāra en nibbāna oplossen	103
Wanneer ‘worden’ tot rust komt	105
Niet de dood, maar geboorte	107
‘Worden’ als illusie	109
De weg naar bevrijding in vier fazen	111
Over schaamte en trouw	114
Wanneer waarheid geloof wordt	116
Levend onderricht	118
Nibbāna als de laatste valkuil	121
Alles mag komen, alles mag gaan	122
Samen verschijnen	125
Lijden is geen abstract begrip	126
Verlichting als het loslaten van hoop	128
Voorbij ‘worden’ (bhava)	129
Identificatie verbergt altijd de kiem van dukkha	132
Er is geen onafhankelijke entiteit	134
Betekenis zonder kern	137
Hoe bevrijding zich ontvouwt	139
Dhamma als voortschrijdend inzicht	141
De geest in de geest	143
Bewustzijn heeft geen plaats	145
De vrucht die terugkeert	147
Samen de stroom betreden	149
De Werkwoorden van een edel mens	151
Wat wordt in de Dhamma bedoeld met ‘wezens’	152
Direct zien	155
Van horen zeggen...	156
Niemand wordt als Boeddha geboren	157
De stille keten van lijden	161
Kamma: de wetmatigheid van causaliteit	164

Waar het verhaal eindigt...	166
Geen 'ik', enkel een proces...	167
Wat wordt in de Dhamma bedoeld met 'persoon'?	168
Geen schemerzones in de Sangha	170
Wat wordt in de Dhamma bedoeld met 'ik'?	171
Sīla en het overwinnen van de Vijf Hindernissen	172
Over stilte, eenvoud en dienstbaarheid	174
Sangha als dienstbaarheid	176
Over verlangen en worden	178
Rondjes draaien	180
Wat niet geboren wordt en niet sterft	182
Rondjes draaien (2)	184
Eén met ontstaan en vergaan	185
Waar loslaten voltooid wordt	187
Van inzicht in anicca naar vimutti	188
Observeer de dingen in hun essentie	189
Kijk zélf. Dit is de hele Dhamma	190
Voorbij vorm	191
Geboren en Niet-Geboren—Twee manieren van zien	192
Observeer Zélf—zonder hoofd boven je hoofd.	193
Wanneer de Hindernissen zwijgen	194
De Boeddha: een concept of Ontwaken?	195
De vorm die 'ik' genoemd wordt	197
Bouw geen muren rond onwetendheid	199
Ontwapening van het hart	200
De vormloze sangha	202
Bewustzijn—Verschijnen & verdwijnen	203
Alleen maar zitten	204
Niet geloven, maar zien	207
Kijk niet weg. Observeer. Bestudeer. Inspecteer.	208
Het moment van zien	210
Het moment vóór het grijpen	212
Het moment van grijpen	215
Wat eindigt, bevrijdt	217
De kern van de Dhamma	218
Wees je eigen eiland, je eigen licht	219
Van geloof naar zien	220
Wanneer zelfs het Pad verdwijnt	222
Afwezigheid van zeggenschap	223

Wedergeboorte als een proces van worden	225
Neem geen dwaas tot metgezel	227
Wat nooit verloren was	228
De prijs voor 'worden': dukkha	230
Kijk hoe alles is zoals het is	231
Wat niet blijft	232
Zonder grijpen. Zonder verwerpen	233
Waar geen 'zelf' gevonden wordt (I)	235
Waar geen 'zelf' gevonden wordt (II)	237
Wakker worden	238
Het Middenpad: helder zien	239
<b>VOETNOTEN</b>	<b>241</b>

## VOORWOORD

Guy is een Dhamma-leraar voor mij. Nochtans heb ik Guy nog nooit ontmoet. Zijn boeken hebben hun weg gevonden naar mijn boekenkast. Zijn woorden naar mijn oogbewustzijn, om daar een aantal manifestaties in gang te zetten. Noem het zelfstudie.

De boeken van Guy zijn geen leesboeken, nee, het zijn studieboeken. Je leest ze, herleest ze, maakt aantekeningen, overpeinst ze, en neemt ze mee in je meditatie om zo tot inzicht te komen.

Ik lees de fysieke versie van de boeken van Guy, daarin kan ik aantekeningen maken en bepaalde passages onderstrepen.

Daarnaast ervaar ik de digitale wereld als een vervreemding van onszelf, onszelf waar we juist niet van mogen vervreemden zodat we het zelf kunnen loslaten.

Loslaten is een proces, dat zich kan ontwikkelen in meditatie en inzicht (van chaos, naar stilte, naar verdieping). Vervreemding is een enkele reis naar begoocheling, naar Maya.

### Even kort over mezelf.

Al heel lang geleden realiseerde ik me dat wat er gezegd werd niet overeenkwam met hetgeen ik van die persoon/personen opving, er erbij voelde.

Jaren later vond ik in een rommelbak bij een supermarkt de Rainbow Pocket *“De kunst van het geluk”* van de Dalai Lama & Howard Cutler.

Dat was mijn eerste kennismaking met het boeddhisme. Sindsdien mediteer ik, met de ademhaling als meditatie-object. Ook ging ik me verder verdiepen in het boeddhisme en kwam er snel achter dat ik niet op zoek was naar een religie, maar dat mijn interesse uitging naar de kern van het boeddhisme, zonder ceremonie, zonder poes-pas, zonder omwegen.

Toen vond ik de boeken van Guy. Boeken vol met woorden en zinnen die er niet omheen draaien, geschreven in een taal die ik begrijp, geschreven op een manier die het bestuderen van het boeddhisme een ware ontdekkingsreis maakt.

### **Genoeg over mezelf.**

De vertalingen van Guy uit het Pali en Sanskriet en zijn commentaren daarop zijn voor mij een ware openbaring. Zijn woorden raken de kern van de zaak, zeg maar het echte “Do-It-Yourself”-boeddhisme zoals verwoord in Dhamma-Zaadjes VI op pagina 146:

*“Ontwaken, wakker worden, is jouw werk. Jij moet het doen. Jij alleen. Het is jouw verantwoordelijkheid. Niemand anders kan het voor je doen. De Boeddha kan je slechts de weg wijzen, maar het bevrijdingspad moet je zelf lopen. Jij alleen.”*

Mooier kan het niet verwoord worden!

En om bij de les te blijven zijn er gelukkig de Dhamma-Zaadjes. Een dagelijkse dosis nadenkertjes, zelfreflectie of meditatie-objecten. Daarnaast zijn er natuurlijk de andere boeken van Guy, die een specifiek onderwerp uitdiepen.

Verschillende boeken, verschillende onderwerpen maar allemaal verweven met elkaar, het een kan niet zonder het andere.

## Woorden

Een paar jaar geleden schreef ik het volgende: “*Woorden zijn het grootste gif voor een ervaring.*” Een ervaring is niet te verwoorden zonder dat die zijn *lading* verliest. Woorden zijn hulpmiddelen en verwijzen naar concepten, woorden zijn een vorm van communicatie. Maar de woorden die Guy heeft geschreven, zijn woorden die de weg naar de stilte makkelijker maken.

Regelmatig voel ik zijn woorden en dan weet ik dat er iets in mij geraakt wordt, dan is er de Stilte, voorbij woorden, voorbij ademhaling, puur ervaren om zo tot inzicht te komen.

## Zitten in de stad.

Ik woon in het centrum van Eindhoven, dat heeft zo zijn ‘unieke’ momenten. Stil is het hier bijna nooit, op zondagochtend rond 5 uur is de kans het grootst dat je stilte kunt ervaren, dan heb ik het over externe stilte. Naast het feit dat ik in de stad woon, ben ik ook gewoon werkzaam in het bedrijfsleven.

Als ik de deur uitstap, sta ik midden in het leven van andere mensen. Hier in de buurt is geen sangha of gemeenschap waar ik regelmatig kom.

En toch lukt het me elke dag weer om de buitenwereld af te schakelen, of buiten te houden voordat ik aan de dag begin. Het te doen stoppen om, al dan niet, op je meditatiekussen het hier en nu te ervaren. Gewoon zijn, de

*tilakkhaṇa* te ervaren en vooral loslaten wat er in je opkomt.

Guy schrijft ook over het verzaken van deze egocentrische/kapitalistische maatschappij, als ik dat zou kunnen dan zou ik dat zeker doen, maar dat is nu nog niet mogelijk. Dit is mijn middenweg voor nu.

En die weg, dat pad heeft Guy mij gewezen. Woorden als richtingaanwijzers, woorden die je dichterbij jezelf brengen om daarna in meditatie te ervaren wat er eigenlijk bedoeld wordt.

Guy is een Dhamma-vriend! En daar ben ik hem zeer dankbaar voor.

Stefan van der Loo,  
Eindhoven, juni 2026

## INLEIDING

Met dit tiende deel zet de reeks *Dhamma-Zaadjes* zich verder voort—als een stille stroom van woorden die niet bedoeld zijn om vast te houden, maar om te openen.

De Dhamma-Zaadjes worden dagelijks gedeeld met de leden en sympathisanten van onze saṅgha. Het zijn korte of langere reflecties die de Leer van de Boeddha dichter bij het leven willen brengen—niet als theorie, maar als uitnodiging tot zien, tot voelen, tot begrijpen.

De vormen waarin deze zaadjes verschijnen zijn vrij en ongeforceerd. Soms zijn het woorden van de Boeddha zelf, soms een gedicht, een beschouwing, een antwoord op een vraag, of een spontane ontboezeming—een innerlijke beweging die zich uitdrukt in taal. Wat ze verbindt, is niet hun vorm, maar hun richting: ze wijzen naar de ervaring.

In deze uitgave wordt opnieuw bijzondere aandacht besteed aan de Pāli-termen die in de teksten voorkomen. Waar mogelijk wordt ook het Sanskriet toegevoegd, als een subtiele herinnering aan de onderliggende eenheid van het Dhamma-veld, over tradities heen.

Deze begrippen dragen een diepte die zich niet volledig laat vangen in vertaling. Ze verwijzen niet enkel naar begrippen, maar naar een directe werkelijkheid—een houding, een inzicht, een manier van kijken. Door ze beknopt toe te lichten, hopen we niet zozeer kennis over te dragen, maar vooral herkenning te laten ontstaan.

Want pas wanneer woorden werkelijk begrepen worden —*janāmi passāmi*—beginnen ze hun werk te doen en

verplaatsen ze zich van het hoofd naar het hart, waar zich ontvouwt wat niet geleerd kan worden, maar enkel gezien en gekend.

Bij de samenstelling van deze bundel werd opnieuw gezocht naar een evenwicht tussen eenvoud en diepgang, tussen toegankelijkheid en verfijning, want onze saṅgha bestaat uit mensen met uiteenlopende achtergronden en ervaringen, en precies daarin ligt haar rijkdom.

Iedere beoefenaar, hoe ver gevorderd ook, herkent de kwetsbaarheid van de beginner en weet hoe essentieel volharding (*adhiṭṭhāna; adhiṣṭhāna*)<sup>2</sup> is op dit pad—niet als gespannen inspanning, maar als een stille, herhaalde keuze om te blijven kijken.

*Dhamma* verwijst naar de werkelijkheid zoals die zich direct toont—*yathā-bhūta*:<sup>3</sup> het ontstaan en vergaan van alle verschijnselen, direct waarneembaar, zonder tussenkomst van ideeën of overtuigingen (*paccanubhoti; praty-anubhūti*).<sup>4</sup>

In dit direct zien ligt de nadruk op persoonlijke ervaring, zonder enige autoriteit boven ons, zonder vaste grond om ons aan vast te klampen—vrij van grenzen, rollen en identiteiten, maar ook zonder bescherming, zonder zekerheid. En toch—of juist daarom—blijven we dit pad gaan.

Met een open geest en een kritische blik, met twijfel waar nodig, maar gedragen door een diep verlangen om te begrijpen—niet om te geloven, maar om te zien, niet om te volgen, maar om te ontdekken.

Binnen onze *saṅgha* heeft vorm geen absolute waarde. Structuren kunnen behulpzaam zijn, maar worden losgelaten zodra ze het zicht vertroebelen, want inzicht leeft niet in systemen, maar in directe waarneming.

We kiezen bewust voor een beoefening die vrij is van dogma en sectarisme—onafhankelijk, onderzoekend, soms tegendraads: *paṭisotagāmī* (*pratisrotogāmin*), <sup>5</sup> tegen de stroom in waar nodig. En dat is dikwijls nodig.

Onze *saṅgha* bestaat niet uit ideeën, maar uit mensen—lichamen die ademen, voelen, struikelen en weer rechtstaan (*kāyena; id.*), <sup>6</sup> mensen die, midden in het leven, telkens opnieuw de keuze maken om niet te verharderen, maar open te blijven, niet als verzet tegen *dukkha*, maar als ingang tot bevrijding in *dukkha*.

Er is een stille vreugde in dit pad, geen uitbundige opwinding, maar een verfijnde helderheid die ontstaat wanneer loslaten vanzelfsprekend wordt, waarbij *pīti* en *sukha* niet verschijnen als doel, maar als een natuurlijke resonantie van aandacht en inzicht.

Wij kiezen niet voor pessimisme, noch voor nihilisme, maar voor helderheid, voor het eenvoudige vertrouwen dat het mogelijk is om dit bestaan te doorgronden en te verzachten, van binnenuit.

Daarom cultiveren we eenvoud, stilte en dienstbaarheid—niet om iemand te worden, maar om niets in de weg te staan van wat zich werkelijk kan ontvouwen.

Zo staan we in de wereld, niet erbuiten, maar er middenin, als beoefenaars die het leven niet ontvluchten, maar het rechtstreeks aankijken, stap voor stap, soms licht,

soms struikelend, en daarin ontdekken hoe vreugde en inzicht elkaar wederzijds dragen.

De woorden uit de *Pāli*-canon zijn daarbij geen eindpunt, maar richtingaanwijzers; ze wijzen, maar vervangen nooit wat ze aanduiden, en daarom laten we ze niet verstarren tot overtuigingen, systemen en structuren, maar laten we ze bewegen, ademen en zich aanpassen aan het leven zoals het zich nu ontvouwt.

Kijk door de woorden heen en ontdek, met aandacht en nieuwsgierigheid, wat ze werkelijk aanwijzen—als bakens van licht die niet leiden naar iets buiten jezelf, maar naar wat reeds aanwezig is.

Het pad ligt niet vast; het ontstaat onder je voeten, en elke stap die je zelf zet, brengt helderheid.

Ga dus, met open ogen, het Middenpad dat de uitersten vermijdt en uitmondt in een harmonische, inzichtelijke levenswijze, waarin verlangen wordt doorzien, gehechtheid wordt losgelaten en lijden wordt verzacht—tot wat zich ontvouwt: bevrijding.

Vrij denken is geen luxe, maar een noodzaak—*attā hi attano nātho*—ieder is zijn eigen toevlucht, en daarom onderzoeken we, twijfelen we, verifiëren we, zoals de oude *samaṇa*'s, thuislozen in de diepste zin van het woord: vrij van mentale verblijven.

We volgen de Boeddha niet als een autoriteit achter ons, maar als een aanwezigheid naast ons, om rechtstreeks te horen, te zien en te begrijpen—eenvoudig, krachtig en tijdloos.

In die geest worden deze Dhamma-Zaadjes gedeeld: als een uitnodiging om zelf te kijken, als toetssteen, om te ontdekken, zodat het pad (*magga*; *mārga*) zich kan ontvouwen en de vrucht (*phala*; *id.*) vanzelf rijpt.

In stilte.

In eenvoud.

In dienstbaarheid.

Guy

juni 2026



## DHAMMA-ZAADJES

### Nibbāna — de tijdloze rust

Er is een stilte die niets nodig heeft. Een stilte die niet ontstaat en niet vergaat. Deze stilte ligt niet tussen twee geluiden in of achter de adem, maar als datgene wat niet wordt aangeraakt door wat opkomt en weer vergaat. In die stilte is geen zoeken, geen streven, geen tijd. Alles wat komt en gaat, vindt er geen houvast meer en komt tot rust.

De Boeddha noemde dit *nibbāna* (Skt.: *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, blijft alleen het ongeconditioneerde over: helder, onbeweeglijk, grenzeloos.

*Nibbāna* is geen plaats, geen hemel, geen ervaring die iemand bezit. Het is het einde van de illusie van afgescheidenheid. In die onbevangen ruimte is niets dat zich spiegelt aan iets anders. De grenzen tussen binnen en buiten vervagen, en wat overblijft is een eenvoudige aanwezigheid—stil, levend, niet toe-eigenbaar.

Wie deze rust aanraakt, doet dat niet als iemand die iets bereikt. Er is geen bereiker, geen weg die ergens toe leidt. De weg zelf lost op in het zien van wat altijd al aanwezig was. Zoals de oceaan niet buiten de golf bestaat, zo is *nibbāna* niet iets dat apart staat van wat verschijnt, maar evenmin daarin besloten ligt. *Nibbāna* ligt niet buiten het leven, maar buiten de greep die het leven gevangen houdt. Wanneer het grijpen naar ontstaan en vergaan tot rust komt, wordt zichtbaar wat nooit werd

aangeraakt. Het is de oceaan die zich herkent in elke golf, de rust die aanwezig is temidden van beweging, de vrijheid die niet afhankelijk is van vorm of tijd.

In de stilte van *nibbāna* is eenvoud vanzelfsprekend. Er valt niets te verdedigen, niets te verkrijgen. Eenvoud groeit uit inzicht: alles wat gecompliceerd is, spruit voort uit verlangen en verzet. Wanneer verlangen en afkeer uitdoven, wordt het leven doorzichtig. Eenvoud is geen armoede, maar zuiverheid—het hart dat niets meer toevoegt aan wat al volkomen is.

En zo rijst uit die stilte en eenvoud een vanzelfsprekende dienstbaarheid. Niet als plicht, maar als een natuurlijke stroom. Wie niets meer voor zichzelf wil, wordt een rivier van goedheid. In de helderheid van niet toe-eigenen bloeit mededogen zonder enig motief: het helpen gebeurt, zoals de zon verwarmt, zoals water zijn loop vindt.



## Richt je naar waarheid

Laat je oriëntatie rusten in wat waar is. Niet in meningen, verwachtingen of herinneringen, niet in oordelen en veroordelingen, maar in wat zich toont zoals het is—ongekunsteld en ongekleurd.

Wat waar is, draagt een stille kwaliteit in zich. Het is niet onderhevig aan tijd. Het was waar in het verleden, het is waar in dit moment, en het zal waar zijn wanneer wij al lang verdwenen zijn. *Akaliko*.

Wanneer we werkelijk kijken, merken we hoe weinig er overblijft dat aan deze eenvoud voldoet. Het meeste dat ons bezighoudt, is ontstaan uit gewoonte, verlangen, angst of hunkering naar bevestiging. Het zijn beelden die opkomen in de geest, projecties die betekenis aannemen door conditionering. Verhalen die we geloven omdat ze vertrouwd zijn, niet omdat ze waar zijn.

De *Dhamma* nodigt ons uit om dat alles zacht te laten rusten. Niet uit afkeer, maar uit helderheid. Niet om te ontkennen, maar om te zien. Wat niet strookt met de natuurwet van dit bestaan—het opkomen en vergaan van alle samengestelde dingen—houdt geen stand wanneer het helder wordt gezien.

Wanneer we de *Dhamma* vergelijken met religies of filosofieën, raken we vaak verstrikt in gelijkenissen die alleen in ons denken bestaan. De *Dhamma* is geen systeem om vast te houden, maar een opener van het hart voor de werkelijkheid zoals ze zich ontvouwt. Alles wat daarmee in tegenspraak is, lost vanzelf op wanneer het wordt gezien.

Daarom vraagt de Boeddha ons niet om te geloven, maar om te onderzoeken. In de laatste uren van zijn leven wees hij naar de leer en de discipline, niet als een dogma, maar als een betrouwbare gids voor wie werkelijk wil zien:

• *Laat de leer en de discipline, die door mij onderwezen en uiteengezet zijn, na mijn dood jullie leraar zijn.* •

En elders in de *sutta's* wordt dezelfde eenvoud opnieuw verwoord:

• *De Dhamma is uitstekend uiteengezet: zichtbaar hier en nu, tijdloos, uitnodigend om te onderzoeken, leidend naar het doel, en individueel te verifiëren door de wijzen.* •

Wanneer je dit volledig tot je laat doordringen, blijft één stille oriëntatie over: een zich openen voor wat waar is, zonder strijd, zonder verzet, zonder het te vermengen met wat haar vertroebelt.

Het pad vraagt geen afgrenzing, maar helderheid. Geen afwijzing, maar doorzien. Geen dogmatiek, maar vertrouwen op datgene wat zichzelf openbaart aan wie stil genoeg kijkt.

In die stilte valt de speeltuin van Mara weg, niet door afkeer, maar door inzicht. Wat vals is, kan niet standhouden in helderheid. Wat waar is, hoeft niet verdedigd te worden. Alleen gezien te worden.



## Hechting aan opvattingen, dogmatisme en sektarisme

Dogmatische gesprekken dienen de *Dhamma* niet. Wanneer een dialoog verschuift van een gezamenlijke inspanning om helder te zien naar een defensieve poging om een vaststaande opvatting te beschermen, gaat het niet langer om bevrijding maar om een vorm van identiteitshechting die de blik vertroebelt.

Het vastklampen aan een leer—*diṭṭhupādāna* <sup>7</sup>—is een subtiele vorm van begeerte. Wanneer men zich hecht aan tradities, commentaren of overtuigingen, wordt niet zozeer de waarheid beschermd, maar een innerlijk houvast. Een mentaal territorium dat veiligheid lijkt te bieden, maar tegelijk het zicht vernauwt.

Zulke fixatie sluit het hart voor wat zich vrij wil tonen. Niet omdat het ‘verkeerd’ is, maar omdat het zien vertroebeld raakt door wat reeds is vastgelegd.

*Dhamma* laat zich niet toe-eigenen. Zij ontvouwt zich in het directe zien, niet in het bezitten van standpunten. Taal die voortkomt uit eigen inzicht hoeft zich niet te verantwoorden tegenover systemen of structuren.

Niet elk gesprek hoeft gevoerd te worden. Wanneer woorden zich verharderen en het luisteren verdwijnt, kan stilte wijzer zijn dan spreken. Afstand nemen is dan geen afwijzing, maar een vorm van zorg—voor helderheid, voor aandacht, voor de subtiliteit van inzicht.

Zoals de Boeddha aangaf, is het heilzaam om datgene te vermijden wat de geest vertroebelt, en aanwezig te zijn waar inzicht kan groeien.

Soms ligt vaardigheid niet in het overtuigen, maar in het loslaten van de behoefte om te overtuigen. In het verlaten van de arena wordt niets verloren—dan blijft de openheid overeind waarin begrip opnieuw kan ontstaan.



## Vertrouwen in directe ervaring

Er is een plaats waar de *Dhamma* werkelijk zichtbaar wordt: niet in woorden, niet in ideeën, maar in wat direct ervaren wordt. Niet als bezit, maar als een helder zien van wat zich voordoet, gedragen door aandacht die naar de oorsprong kijkt.

De Boeddha wees niet naar een autoriteit buiten ons, maar naar een aandacht die zelf onderzoekt. Niet om iets te worden, maar om te begrijpen.

• *Attā hi attano nātho — ieder is zijn eigen beschermer.* 9

Dit wijst niet op een ‘zelf’ dat zich vestigt, maar op de verantwoordelijkheid om niet blind te leunen op wat anderen zeggen. Wat gehoord wordt, vraagt om gezien te worden. Wat wordt onderwezen, om onderzocht te worden.

Niet oppervlakkig, maar met een aandacht die doordringt tot oorzaken en voorwaarden (*yoniso manasikāra; yoniśo manaskāra*). 8

Ervaring wordt zo geen persoonlijke waarheid, maar een open veld waarin verschijnselen zich tonen zoals ze zijn. Niet gekleurd door voorkeur of afkeer, maar zichtbaar in hun ontstaan en vergaan.

Wanneer woorden niet langer worden vastgehouden, maar dienen als richtingaanwijzers, ontstaat ruimte.

Geen afhankelijkheid van stemmen buiten ons, maar ook geen terugvallen op een innerlijk houvast. Alleen het stille onderzoeken dat zichzelf draagt. Een uitnodiging die in elk moment opnieuw klinkt: kom en zie (*ehipassiko*).

In dat onderzoek ligt een vertrouwen dat niet gebaseerd is op overtuiging. Geen zekerheid die vastgrijpt, maar een helderheid die ziet.



## Zij die geen stof op de oogleden hebben...

In de *Pāli*-canon duikt een oude uitdrukking op die tegelijk eenvoudig en diepzinnig is: “*Zij die geen stof op de oogleden hebben.*” Het is beeldspraak die bijna voor zichzelf spreekt, maar toch naar iets wijst dat zich slechts in stilte kan ontvouwen. De Boeddha gebruikte deze metafoor niet als een oordeel, maar als een uitnodiging: een aanduiding van het zeldzame inzicht dat verschijnt wanneer de geest niet langer door illusies verduisterd wordt.

Het beeld van stof op de oogleden is teder, bijna fragiel. Het zegt niet dat we blind zijn, noch dat de werkelijkheid ontoegankelijk is, maar dat de blik van de geest voortdurend versluierd wordt door iets uiterst fijn—zo fijn dat we het nauwelijks opmerken: stof.

Dit stof verwijst naar de sluier van gewoonte, gehechtheid, verlangen, meningen, zelfbeelden. Het is het subtiele materiaal waaruit het gevoel van 'ik', 'mij', en 'mijn' zich opbouwt, telkens opnieuw, van moment tot moment. Wanneer dit stof aanwezig is, zien we niet werkelijk; we zien slechts onze eigen projecties, onze verwachtingen, onze angsten. We zien niet wat *is*, maar wat wij *denken* dat is.

Wie '*geen stof op de oogleden heeft*', is daarom niet iemand die een bijzondere ervaring heeft, noch iemand die een bovennatuurlijke zuiverheid bereikt heeft. Het is eerder iemand bij wie de blik transparant geworden is—iemand bij wie de geest niet langer vertroebeld wordt door het voortdurende grijpen, de afkeer, het subtiele zoeken naar 'worden' (*bhava*; *id.*). In zo'n *yogi* wordt de greep van onwetenschap (*avijjā*; *avidyā*) dun, bijna door-

zichtig. Niet omdat hij/zij iets bereikt heeft, maar omdat hij/zij zich aan niets meer hecht.

Deze uitdrukking raakt aan een essentie die in vele *sutta*'s terugkomt: het inzicht dat bevrijding niets 'nieuw' is, geen nieuwe 'toestand' maar het verdwijnen van wat inzicht verduistert. Het pad van de Boeddha is geen weg die ons *vervolledigt*, maar een weg waarop illusie zachtjes *wegvalt*. Zoals water vanzelf helder wordt wanneer men het niet meer beroert, zo onthult de geest zijn eigen aard wanneer het stof niet langer opgeworpen wordt door verlangen en afkeer.

Het beeld van het ooglid is belangrijk. Het verwijst naar het feit dat verduistering zich niet *buiten* ons bevindt, niet in de wereld, maar exact daar waar 'zien' plaatsvindt, dus bij onszelf—bij ieder van ons.

Wanneer de geest niet langer vertroebeld wordt, wordt zichtbaar hoe verschijnselen zich voordoen: veranderlijk, open, zonder vaste kern. Het zijn onze oogleden die zich sluiten, trillen, iets verhullen. Wanneer het stof van de geest wegvalt, valt ook de spanning weg die het zicht bemoeilijkt.

Wat opent zich dan? Niets spectaculairs. Geen mystiek visioen, geen transcendent licht. Wat verschijnt, is eenvoud: de dingen zoals ze zijn. *Yathā-bhūta*. Een vorm komt op, verandert, verdwijnt, zonder dat er iemand is die haar wil vasthouden of wegduwen. Een gedachte ontstaat en vergaat, zonder dat de geest haar tot een 'ik'-verhaal maakt. In dit inzicht toont zich het Ongeborene (*ajāta; id.*)<sup>9</sup>—niet als een plaats of ruimte, maar als het ongeconditioneerde dat niet ontstaat en niet vergaat, en dat zichtbaar wordt wanneer grijpen tot rust komt.

Wanneer de Boeddha zei dat sommige wezens “*geen stof op de oogleden*” hebben, doelde hij op hen wier blik voldoende open en stil was om het pad te zien en te herkennen. Niet omdat zij bijzonder waren, maar omdat de sluier van illusie op dat moment uiterst dun geworden was. Het is een herinnering dat wijsheid niet ver weg ligt, en dat de meest subtiele verduistering voldoende is om de openheid van de geest te verbergen.

Deze metafoor nodigt uit tot zachtheid. Niemand verwijderd stof door kracht of strijd; men blaast het weg door het niet te beroeren, door stil te worden. Zo ook in de *Dhamma*: niet door te streven, maar door los te laten; niet door te zoeken, maar door transparant te worden voor wat altijd al aanwezig was. Wanneer het stof wegvalt, wordt zichtbaar wat niet door de geest geconstrueerd wordt—helder, eenvoudig, ongeboren.



## Een voortschrijdend proces

Het bestaan is een voortschrijdend proces. Maar in plaats van dit leven als een voortschrijdend proces te ervaren, drijven we de begoocheling zo véér dat we de stroom van het leven trachten te bevriezen; de flux proberen in te kaderen; de stroom pogen tot stilstand te brengen. We zoeken permanent—maar uiteraard totaal vergeefs—naar vastheid, naar een sprankeltje eeuwigheid, naar een ziel...

Zolang we onze vergankelijkheid (*anicca; anitya*),<sup>10</sup> zelfloosheid (*anattā; anātman*) en instabiliteit niet duidelijk inzien, noch gelijkmoedig aanvaarden, is er geen bevrijding uit onze ellende (*dukkha; duḥkha*) mogelijk. Dan blijven we rondjes lopen; blijven we in dezelfde bewegingen gevangen. En is *samsāra* (*id.*) ons deel.



## De leermeester en het eigen zien

Het begrip 'leermeester' of 'spiritueel leider' kan veel oproepen. Voor sommigen klinkt het als autoriteit, voor anderen als richting of wijsheid. Maar misschien helpt het om eerst alle beelden zacht te laten neerdalen en te kijken naar wat er werkelijk gebeurt wanneer we iemand ontmoeten die innerlijke helderheid wekt. Niet een icoon, niet een ideaal, maar een mens. Iemand die het pad onderzoekt met eenvoud en doorzicht, en die door zijn aanwezigheid iets in ons opent.

In zulke ontmoetingen wordt het onderscheid tussen persoon en rol vanzelf duidelijk. De persoon blijft mens: kwetsbaar, lerend, tastend. De rol is een tijdelijke vorm, een doorgeefkanaal. Wanneer we dat vergeten, raakt het zicht vertroebeld. Wanneer we ons dit telkens opnieuw herinneren, wordt de ontmoeting lichter, transparanter. Niet door de inbreng van de leermeester, maar doordat er iets in onszelf ontwaakt.

Vertrouwen speelt hierin een grote rol. Wat soms *overgave* wordt genoemd, is niet het opgeven van onze autonomie, maar het ontspannen van een innerlijke verkramping. Dit is het moment waarop we merken dat de ander niets van ons vraagt, niets opeist, niets aan zichzelf toevoegt. In die sfeer wordt vertrouwen niet gekozen, maar geboren. Toch blijft één waarheid onwrikbaar en zacht op de achtergrond aanwezig: ieder is zijn eigen beschermer.<sup>11</sup>

Op verschillende plaatsen in de *Pāli*-canon wijst de Boeddha ernaar. Niemand kijkt voor ons. Niemand draagt het inzicht dat alleen in onszelf kan rijpen. Een leermeester kan een lamp dragen, maar onze ogen moeten zelf opengaan. Wie door de ogen van een ander

probeert te zien, verliest de eenvoud die bevrijdt. De nabijheid van een leermeester kan helpen, maar nooit vervangen.

Dit betekent dat kritisch denken nooit overbodig is. Het beschermt tegen naïviteit en misleiding. Maar opgelet: wanneer kritiek verstijft tot wantrouwen, sluiten we de deur waardoor inzicht binnenkomt. Dan ontmoeten we niet de leermeester, maar onze eigen angst. En wanneer overgave verstijft tot afhankelijkheid, verliezen we de kracht van ons eigen zien. Beide bewegingen zijn projecties van iets dat aandacht vraagt.

Een goede leermeester wijkt hiervoor niet. Hij stuurt niet, maar blijft aanwezig. Niet om ons te vormen, maar om ruimte te maken waarin we zelf durven kijken. Hij legt niets opzij, maar opent een veld waarin alles mag verschijnen: verlangen, irritatie, verwachting, weerstand. Niets om vast te houden, niets om te veroordelen. In die ruimte wordt vertrouwen niet groter, maar eenvoudiger. Het wordt doorzichtiger, minder persoonlijk.

Hoe herkennen we of een relatie met een leermeester juist is? Niet door regels, maar door een subtiel voelen. Wanneer zijn aanwezigheid ons vrijer maakt dan tevoren. Wanneer zijn woorden rust brengen in plaats van zwaarte. Wanneer we merken dat we niet worden gebonden, maar zachtjes teruggedleid naar ons eigen zien. Wanneer kritiek mogelijk blijft, zonder angst, zonder schuld. Wanneer wat we ontvangen ons tegelijk naar binnen voert en naar buiten opent. Dan wordt duidelijk dat de verhouding zuiver is.

De ware leermeester staat nooit tussen ons en inzicht. Hij verwijst naar iets dat niet van hem is. Hij herinnert aan de ruimte die al in ons aanwezig was. En juist daarom

kan de relatie diep zijn zonder afhankelijk te maken. Ze wordt een vorm van dienstbaarheid: de één door te geven, de ander door te ontvangen, en beiden door te luisteren naar die stilte waarin het Ongeborene kan oplichten.<sup>12</sup>

Uiteindelijk zien we dat niemand onze innerlijke beschermer kan zijn behalve wijzelf. Maar soms is er iemand nodig die dat zacht genoeg laat oplichten om het zelf te herkennen. Wanneer dat gebeurt, verdwijnt de rol van zelf. De leermeester blijft aanwezig, maar niet als leermeester. Wat overblijft, is helderheid. En de eenvoud van een inzicht dat door niemand werd gegeven, maar in stilte werd herkend.



## Bouw niet aan structuren. Bouw aan jezelf

Er is een moment in elke beoefening waarop je ziet dat uiterlijke structuren—hoe verfijnd, goedbedoeld of zorgvuldig gebouwd ook—nooit de leegte kunnen vullen die alleen innerlijke helderheid kan dragen. Structuren bieden een vorm, maar geen bevrijding. Een richting, maar geen inzicht. Wie zijn vertrouwen legt in structuren, bouwt vaak naast de kern. In de stilte van de geest wordt dit heel eenvoudig: wat gebouwd wordt in de wereld, komt ooit weer tot verval; wat in jezelf aan inzicht ontwaakt, wijst voorbij dat verval.

De Boeddha nodigde ons uit te zien: • *Wat vergankelijk is, is dukkha; wat dukkha is, is niet-zelf.* •

Alles wat ontstaat, verandert. Alles wat gebouwd wordt, brokkelt vroeg of laat af. De ene structuur volgt de andere op, zoals regen na regen, wind na wind. Wie daarin veiligheid zoekt, zal teleurgesteld worden. Niet omdat structuren slecht zijn, maar omdat ze niet kunnen dragen wat we ervan verlangen.

Wanneer we onze energie richten op het bouwen van systemen, posities, organisaties of identiteiten, verliezen we de kern uit het oog: de transformatie die binnenin moet gebeuren, in de diepte van aandacht en eenvoud. Daar, in het stille kijken, vormt zich het enige fundament dat niet wankelt: inzicht in vergankelijkheid, inzicht in *dukkha*, inzicht in de lege natuur van alles wat zich aandient.

De taak van een *kalyāṇamitta* bestaat niet in het bouwen en onderhouden van structuren, maar in het behoedzaam en aandachtig kijken naar die innerlijke ruimte waar bevrijding kan oplichten. Niet door te duwen of te trek-

ken, niet door te organiseren of te controleren, maar door aanwezig te zijn in stilte, eenvoud en dienstbaarheid. Dienstbaarheid betekent hier: geen bouwer worden van nieuwe vormen, maar een stille metgezel die uitnodigt tot het voorzien van alle vormen.

Het bouwen aan jezelf—in de ware, *Dhamma*-betekenis—is niet het versterken van het ‘ik’, niet het polijsten van persoonlijkheid, maar het laten wegvallen van lagen die het zicht verduisteren. Het is het zuiveren van intentie (*cetanā; id.*), het bewaken van de geest, het cultiveren van aandacht, kalmte, en wijsheid. Dit is het werk dat nooit verspild is, omdat het zich richt op datgene wat niet afhankelijk is van uiterlijke vormen of tijdelijke omstandigheden.

Wie bouwt aan structuren, bouwt eigenlijk niets. Wie werkelijk kijkt, verwijdert slechts wat de stilte overschaduwet, en ziet dan dat wat hij zocht altijd al aanwezig was: een openheid die niet door structuren begrensd wordt, een eenvoud die niet georganiseerd hoeft te worden, een dienstbaarheid die spontaan ontstaat wanneer angst en gehechtheid wegvallen.

Zo wordt duidelijk dat de weg niet uiterlijk is, maar innerlijk. Niet complex, maar eenvoudig. Niet luid, maar stil. En wat in stilte gedragen wordt, blijft onaangeraakt door het voortdurende ontstaan en vergaan van de wereld.



## De open ruimte van leegte

Er zijn momenten waarop het leven lijkt te verharden. De dagen vullen zich met patronen die we nauwelijks nog zien, gedachten herhalen zichzelf, en de wereld wordt smaller zonder dat we precies weten wanneer dat begon.

Maar soms, onverwacht, wordt alles stil.

Een kleine pauze in de beweging, een zachte breuk in het dagelijkse ritme. En precies daar opent zich iets dat nooit verdwenen was, maar eenvoudigweg uit het zicht was geraakt.

In het boeddhistische onderricht wordt dit leegte genoemd. Geen leegte als afwezigheid, geen kil niets, maar een stille, grenzeloze openheid waarin alles voortdurend ontstaat en vergaat.

Niets heeft een vaste, onafhankelijke kern; alles beweegt in onderlinge afhankelijkheid, in een dans van verschijnen en verdwijnen. De werkelijkheid is niet vast, niet stabiel. Ze ontvouwt zich telkens opnieuw, precies in de ontmoeting tussen wat verschijnt en de aandacht die het waarneemt.

Wanneer de aandacht verzacht, wanneer ze haar greep loslaat, wordt deze ruimte voelbaar. Dan blijkt dat het leven niet gevangen zit in vaste vormen, maar voortdurend beweegt. Niet in wat we vast willen houden, maar in dat wat we spontaan durven open laten. In de stilte tussen twee ademhalingen wordt de wereld telkens opnieuw geboren.

Toch klampen we ons vaak vast aan controle. We plannen, voorspellen en ordenen, alsof zekerheid ons zou kunnen beschermen tegen vergankelijkheid. Maar juist die behoefte aan beheersing verduistert de open ruimte waarin het leven zich wil tonen. Waar controle oplost, verschijnt vrijheid—niet als een concept, maar als een stille vanzelfsprekendheid. Vrijheid is geen uitbreiding van keuzes, maar het verdwijnen van onze drang om alles te willen verankeren.

Dit is de diepe dienstbaarheid van beoefening: telkens opnieuw thuiskomen in die open ruimte, zonder iets te willen bereiken, zonder te streven naar enige vorm van perfectie.

Aanwezig zijn zonder automatisch te reageren vanuit angst, overtuiging of gewoonte. De wereld niet dichtmetselen, maar openhouden. Zo wordt elke ademhaling een zachte buiging voor het ongedwongen verschijnen van dit moment.

In die eenvoud, in dat stille vertrouwen, wordt de weg zichtbaar. Niet als een pad dat moet worden gevolgd, maar als een voortdurende ontvouwing van wat altijd al hier was: de vrije ruimte van leegte, die niets eist en alles mogelijk maakt.



## De (on)werkelijkheid van onze eigen aard

Onwetendheid omtrent de werkelijkheid van onze eigen aard is onwetendheid over het verschijnsel 'ik'.

Het niet bewust zijn van het feit dat we blindelings reageren op onze ervaringen (*saṅkhārā; saṃskārā*). Niet bewust van de reden waarom we reageren op onze gewaarwordingen. Niet bewust van de werkelijke aard van datgene waarop we reageren. Onwetend ook over de vergankelijke en onpersoonlijke aard van dit bestaan, en tenslotte onwetend over het feit dat gehechtheid aan dit bestaan slechts lijden voortbrengt (*dukkha; duḥkha*).

Door deze waterval van onwetendheid worden we onbewust de slaaf van ons bestaan.

Onwetendheid kan uitsluitend verdwijnen door wijsheid (*paññā; prajñā*). Door het observeren én gelijkmoedig aanvaarden van de drie kenmerken van onze existentie: vergankelijkheid (*anicca; anitya*), onvoldaanheid (*dukkha; duḥkha*), en zelfloosheid (*anattā; anātman*).



## De componenten waaruit we samengesteld zijn

Welke zijn de ‘componenten’ waaruit wij, volgens de *Dhamma*, samengesteld zijn?

Het zijn: het lichaam (*rūpa; id.*); de gevoelens/gewaarwordingen (*vedanā; id.*); de percepties (*saññā; saṃjñā*); de reacties/mentale formaties, datgene ‘wat ons be-zielt’ (*saṅkhāra; saṃskāra*) en het bewustzijn (*viññāṇa; vijñāna*).

De Boeddha leert dat al deze componenten zonder ‘zelf’ zijn. Anders gezegd: ze zijn veranderlijk (*anicca; anitya*), onbevredigend (*dukkha; duḥkha*) en zelfloos (*anattā; anātman*). Alles wat veranderlijk, onbevredigend en zelfloos is wordt in de *Dhamma* beschouwd als: ‘dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’

Het resultaat van juist inzicht (*sammā diṭṭhi; samyak drṣṭi*).

Een goed onderwezen edele discipel (*ariya-puggala; ārya-pudgala*), die dit alles met juist inzicht beschouwt, ervaart een stille verzadiging ten aanzien van fysieke vorm; een stille verzadiging ten aanzien van gewaarwordingen/gevoelens; ten aanzien van percepties; ten aanzien van *saṅkhāra*’s; ten aanzien van bewustzijn.

Door deze verzadiging laat hij het grijpen los. Door dat loslaten ontstaat passieloosheid. Door deze passieloosheid wordt zijn geest bevrijd. En wanneer de geest bevrijd is, ontstaat het stille weten dat de geest bevrijd is.

Schematisch ziet dat er als volgt uit: ontgoocheling (*nibbidā; nirvidā*) → passieloosheid (*virāga; id.*) → tot rust komen, kalmeren, het stilvallen van ‘worden’ (*upasama; upaśama*) → bevrijding (*vimutti; vimukti*).

We bevrijden ons van *dukkha* wanneer we de dingen zien zoals ze werkelijk zijn (*yathā-bhūta; id.*) én wanneer we deze werkelijkheid met stille gelijkmoedigheid (*upekkhā; upekṣā*) laten zijn zoals ze is . Voor veel mensen is dit moeilijk te aanvaarden, omdat het ingaat tegen al wat hen werd aangeleerd. Wat vaak herhaald wordt, krijgt in het menselijke hart al snel de schijn van waarheid. Met nadruk op 'schijn'.

Tot slot, een praktische beoefening. Wie dit in zichzelf wil onderzoeken, kan eenvoudig de aandacht richten op het gevoel van 'ik'. Op het 'zelf'. In het NU.

Wanneer de aandacht helder wordt, merk je dat het 'ik' geen vaste vorm vindt; dat de geest geen plaats kan aanwijzen waar een 'zelf' te vinden is. Bij nauwlettende observatie ervaar je enkel ontstaan en vergaan (*udayab-baya; udayavyaya*)—tegen een duizelingwekkende snelheid, waarin elk spoor van enig 'zelf' ontbreekt.

Het 'ik' valt stil in de weidsheid van de stilte van meditatie. Het lost op wanneer de geest vrij komt van concepten. Wanneer de aandacht naar de kern zinkt. Wanneer je 'oorspronkelijk gezicht' weerspiegeld wordt in de stille helderheid van jouw meditatie.



## Onder de golven

Stel je de oceaan voor. Aan het oppervlak rollen de golven onvermoeibaar verder: steeds veranderend, steeds in beweging. Zo verschijnen ook onze gedachten—opkomend, vervagend, elkaar opvolgend als patronen van licht op het water. Wanneer we ons met die golven vereenzelvigen, lijkt het leven rusteloos, alsof we in elke golfslag een richting moeten zoeken.

Maar kijk nog eens dieper. Onder de golven bestaat een andere wereld. Een stille wereld, waar beweging niet verdwijnt maar haar dwingende kracht verliest. Daar heerst een zachtheid die niet door gedachten beroerd wordt, een ruimte die nooit bewogen wordt door opkomen en vergaan. Het water is nog steeds water, maar het draagt geen golven meer.

In die stille diepte herkennen we iets dat altijd aanwezig was: een eenvoud die ons niet toebehoort, maar ons wel draagt. Het is niets dat door inspanning bereikt moet worden. Het is er al, zoals de oceaan die onder de golven nooit ophoudt oceaan te zijn.

Het herinnert ons aan een quote van de Boeddha:

• *Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati — Levend zonder houvast, zonder zich aan enig verschijnsel in de wereld vast te klampen.* (Dhātuvibhaṅga Sutta, Majjhima Nikāya 140)

Wanneer de aandacht zinkt—niet door inspanning, maar door het ongedwongen loslaten van het oppervlak—wordt deze diepte vanzelf voelbaar. Niet als iets spectaculairs, maar als een terugkeren naar wat ooit verloren leek, terwijl het nooit ver weg was. De geest wordt hel-

der, niet omdat hij probeert helder te zijn, maar omdat de golven hem niet langer meesleuren.

In die stilte is niets dat volmaakt moet worden, niets dat verdedigd moet worden, niets dat beter moet zijn dan het is. Wat overblijft is een eenvoudige aanwezigheid, kwetsbaar en tegelijk onaantastbaar. Het is geen afzondering van de wereld, maar een openheid die van binnenuit ontstaat.

Zo wordt de oceaan een spiegel van ons eigen bestaan. We hoeven de golven niet te stoppen; het is hun natuur om te bewegen. Maar we hoeven ons er niet mee te vereenzelvigen. Zoals de diepte niet afhankelijk is van de golven om zichzelf te zijn, zo is er in ons een ruimte die niet afhankelijk is van gedachten om aanwezig te blijven.

Deze eenvoudige waarheid vraagt geen overtuiging, geen inspanning, geen grootse verklaring. Ze vraagt enkel om te worden herkend, zachtjes, zonder haast. Een herkenning die niet uitgesproken hoeft te worden, die zich vaak pas toont in het meest stille moment van de dag.

En misschien is dat de ware dienstbaarheid van dit inzicht: dat het ons herinnert aan de diepte die we al zijn. Dat we telkens opnieuw kunnen rusten onder de golven, niet om ons terug te trekken, maar om het leven te ontmoeten vanuit helderheid. Vanuit eenvoud. Vanuit stilte.



## Dukkha is het sleutelwoord in Dhamma

De *sutta's* van de *Pāli*-canon zijn doordrongen van *dukkha*. Het is het centrale thema, de onderliggende toon van de leer van de Boeddha. De hele onderrichting draait rond *dukkha* en het beëindigen van *dukkha*.

De Boeddha zei:

• *In het verleden, in het heden en in de toekomst onderwijs ik slechts één ding: dukkha en het ophouden van dukkha.* •

Dat is het. Meer hoeft er eigenlijk niet gezegd te worden. In de *sutta's* van de *Pāli*-canon verschijnt de Boeddha—coherent en consequent—niet als een andere-wereldlijke profeet of filosoof, maar als een praktische leraar.

De Boeddha was niet geïnteresseerd in het beantwoorden van metafysische vragen die louter speculatief zijn en enkel denkbeeldige problemen scheppen. Intellectuele bevrediging was nooit zijn doel.

Zijn volledige onderricht was een uitnodiging tot vrede en helderheid, door inzicht in de ware aard van de dingen. *Yathā-bhūta*.

Dit inzicht verlicht het vergankelijke, onbevredigende en zelfloze karakter van onze ervaring, in elk moment. Met andere woorden: het is dit heldere zien dat een mens bevrijdt van *dukkha*. In dit leven. Niet in een of andere verre, ongedefinieerde toekomst. Alles wat niet tot dit inzicht leidde, schoof de Boeddha eenvoudig terzijde; wanneer hij in dergelijke richtingen werd ondervraagd, bleef hij zwijgen.

Maar wat is *dukkha*, in concrete termen?

Het is de voortdurende onbevredigdheid, de subtiële maar alomtegenwoordige spanning die zich vastklampt aan ons bestaan. De oorzaak van deze onbevredigdheid ligt verborgen in onwetendheid (*avijjā; avidyā*).

*Avijjā* is het onvermogen—of de onwil, of de angst—om de natuur van de werkelijkheid te zien, te begrijpen, te aanvaarden zoals ze is: vergankelijk (*anicca; anitya*), onbevredigend (*dukkha; duḥkha*) en leeg, dat wil zeggen zonder enig blijvend 'zelf' (*anattā; anātman*).

Deze diepe onwetendheid geeft aanleiding tot begeerte (*taṇhā; tṛṣṇā*) en afkeer (*vyāpāda; id.*). De Boeddha omschreef hebzucht, haat en verblindings (*lobha, dosa, moha*) als 'de drie onheilzame wortels' (*akusala-mūla*). Uit deze wortels ontstaan alle andere bezoedelingen (*āsava; id.*).

Wanneer deze deuren gesloten blijven, wordt de geest lichter. Wanneer ze opengaan, ontstaat *dukkha* opnieuw. Houd deze onheilzame deuren gesloten. Bevrijd jezelf.



## Komen. Gaan. Stilte.

In dit ritme ontvouwt zich jouw bestaan. Niets blijft, je bezit niets, je draagt niets mee. Alles verschijnt voor een moment, licht als adem, en keert terug naar waar het vandaan kwam.

Zoals de Boeddha zei:

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

Wanneer je dit direct ziet—zonder aannames, zonder projecties— wordt het hart eenvoudig. Het laat los zonder inspanning, alsof het zich herinnert wat het altijd al wist: dat stilte het enige is dat niet komt en niet gaat.



## De Begrippen 'hart' en 'geest': een stille verduidelijking

Een lezer vraagt wat ik bedoel wanneer ik in mijn teksten over *'het hart'* spreek. Dit is een waardevolle vraag, want het woord kan gemakkelijk misbegrepen worden.

In het dagelijks taalgebruik verwijst het hart naar emotie of gevoel; in de moderne psychologie wordt het vaak tegenover de geest geplaatst. In de *Dhamma* zijn deze onderscheidingen veel vloeiender, veel minder scherp.

Wanneer ik het woord *'hart'* gebruik, verwijs ik niet naar emotie, noch naar een fysiek orgaan, noch naar iets dat losstaat van de geest. Ik gebruik het als een contemplatieve metafoor voor de plek van direct weten—die intieme ruimte in ieder van ons waar het grijpen ontspant en helderheid stilletjes verschijnt. Het is een manier om de levende, ervaringsgerichte dimensie van wat de *Pāli*-teksten *'citta'* noemen te benoemen, een term die afhankelijk van de context *'geest'*, *'hart'* of *'hart-geest'* kan betekenen.

In die betekenis is het *'hart'* geen afzonderlijke functie, maar een kwaliteit van aanwezigheid: intuïtief, ontvankelijk, niet opdringerig. Het verwijst naar die beweging in ons die verzacht wanneer we de dingen zien zoals ze werkelijk zijn, zonder projectie of weerstand. Het is de eenvoud die zich toont wanneer de geest niet langer voorover buigt naar *worden*, noch achteruit naar *herinnering*.

In ieder van ons leeft een stille mogelijkheid, een potentieel tot ontwaken—geen metafysische essentie, geen vaste natuur, maar een natuurlijke helderheid van geest wanneer zij vrij is van de Vijf Hindernissen. De traditie spreekt hierover als de *pabhassara citta*, de stralende

geest die zichtbaar wordt wanneer de wolken van onrust en traagheid wegvallen.

Wanneer ik over *het hart* spreek, wijs ik zachtjes in die richting.

Je mag het gerust geest noemen, als je dat verkiest. Het woord op zichzelf is immers niet belangrijk. Wat telt, is de smaak van die innerlijke verzachting, het gevoel dat er iets opent zonder inspanning, alsof het zich plots herinnert wat het altijd al wist: dat er een stilte is die niet komt en niet gaat, en toch altijd hier is.

Wanneer ik het op die plaats '*hart*' noem, is het eenvoudigweg een manier om haar intimiteit te eren—de nabijheid waarmee ontwakken mogelijk wordt.



## Oordelen en veroordelen is niet jouw taak

Wanneer het hart stil wordt, wordt het vanzelf duidelijk dat het leven zichzelf draagt. Spontaan. Niets hoeft gemeten te worden, niets gecatalogeerd. Elk wezen draagt zijn eigen last, zijn eigen geschiedenis, zijn eigen kwetsbaarheid. Wat wij zien is slechts een fractie van een onmetelijk geheel, en in dat besef valt het verlangen om te oordelen weg zoals een blad dat loskomt van de tak.

Veroordeling ontstaat wanneer het ik-gevoel zich vastklampt aan zijn of haar eigen gelijk. Het maakt het hart hard, het gezicht strak, de blik smal. Maar wie zacht kijkt, ziet dat zelfs wie struikelt, slechts struikelt vanuit dezelfde menselijke broosheid die ook in ons leeft. In die herkenning verdwijnt elke behoefte om af te wijzen of te straffen. Wat blijft is menselijkheid. Een stille buiging voor de complexiteit van het bestaan.

Oordeel niet. Veroordeel niet. Want dit pad vraagt niet om recht te spreken. Het vraagt om aandachtig aanwezig te zijn.

En dan rijst spontaan de vraag: wat is dan wél jouw taak als *kalyāṇamitta*—als een spirituele metgezel op het pad?

De taak van de *kalyāṇamitta* is eenvoudiger, stiller, en zachtaardiger dan men vaak denkt. Niet het corrigeren staat centraal, maar het *aanwezig-zijn*. Een *kalyāṇamitta* is iemand die een ruimte opent waarin waarheid vanzelf kan spreken—niet als dogma, maar als helderheid die oplicht in het hart van de ander.

Een *kalyāṇamitta* luistert. Niet om te antwoorden, niet om te verbeteren, maar om werkelijk te horen wat in de diep-

te beweegt. In dat aandachtige luisteren valt de ander niet uiteen in tekortkomingen, maar verschijnt hij als een mens die ook onderweg is, zoekend zoals wij allen zoeken, verlangend zoals wij allen verlangen naar vrijheid en vrede.

Een *kalyāṇamitta* ondersteunt. Een vriendelijk woord, een stille aanwezigheid, een vraag die uitnodigt tot inzicht—meer is vaak niet nodig. Een *kalyāṇamitta* herinnert aan eenvoud, aan zachtheid, aan de diepe mogelijkheid die in ieder mens aanwezig is om wakker te worden. Niet door te *duwen*, maar door te *zijn*. Niet door te *overtuigen*, maar door te *belichamen*.

Zo wordt duidelijk: oordeel niet. Veroordeel niet. Oordelen en veroordelen is niet jouw taak. Wees licht. Wees stilte. Wees een vriend die het pad niet versmalt maar opent. In die dienstbare nabijheid kan de ander zichzelf zien, en daarin kan inzicht ontstaan—niet door jouw tussenkomst, maar door de natuurlijke werking van *Dhamma* zelf.



## Het einde van 'worden'

*Dukkha* omvat de volledige kaleidoscoop van pijn, gemis en innerlijke onvrede. Het is de subtiele rusteloosheid die ons voortstuwt, steeds opnieuw, naar een volgend 'worden' (*bhava; id.*) dat nooit blijvend vervult. 'Worden' is een drang die in de leer *bhavarāga* wordt genoemd: het verlangen om steeds weer te 'worden'. Het is de brandstof van *samsāra*.

Wanneer we in onszelf herkennen dat dit voortdurende 'worden' geen uitweg biedt—dat geen enkele 'weder'-geboorte binnen deze stroom tot vrede leidt—wordt het spoor zichtbaar waar de Boeddha ons naar wijst: het pad dat 'worden' tot rust brengt, het pad van loslaten, uitdoven, bevrijden.

Soms, in ogenblikken waarin alles even stilvalt, wordt het innerlijke landschap helder. Zoals de Boeddha zei dat het oog pas ziet wanneer het bevrijd is van stof, zo wordt het hart stil wanneer het de last van 'worden' verlaat.

Daar, op het raakpunt van onze eigen begrensdheid, opent zich een helderheid die niet geconditioneerd is. Gedachten verliezen hun greep, alsof ze hun recht op aanwezigheid verliezen. Het zelf dat zo graag de eerste viool speelt, verliest zijn centrum. Waarheid wordt zichtbaar in zijn naakte eenvoud—niet als een gedachte, maar als dat wat zichzelf ontvouwt wanneer het 'ik' niet meer tussenbeide komt.

Vrede ontstaat. Innerlijke vrede. Een onaantastbare vrede die niet meer meedraait in de vicieuze cirkel van worden en vergaan. Dit is *ācalaṃ sukhaṃ*: het onverstoorbare, stabiele geluk van een hart dat niets meer hoeft te

'worden', omdat het het einde van 'worden' geproefd heeft.



## De stille voltooiing...

Er zijn ogenblikken waarop het bestaan zich toont in zijn naaktheid, zonder de sluier van verhalen. Ogenblikken waarin niets hoeft, niets ontbreekt, niets wordt toegevoegd. In zo'n stille helderheid wordt één beweging voelbaar, een stille trilling die zich in vier werkwoorden laat aanraken: *dukkha zien, taṇhā loslaten, nirodha beëindigen, magga cultiveren*.

Deze vier zijn geen stappen op een weg die zich chronologisch ontvouwt. Ze zijn geen opeenvolgende opdrachten, geen opeenvolgende verwezenlijkingen. Ze zijn eerder als vier gelijktijdige stromingen in éénzelfde rivier. Waar het water stroomt, stromen ze samen; waar het stilvalt, vallen ze samen stil.

*Dukkha zien* is het ogenblik waarop het hart niet langer probeert te ontsnappen aan wat reeds aanwezig is. Het is het zachte erkennen van de kwetsbaarheid die het bestaan doordringt: het niet-blijvende, het onbeheersbare, het ongrijpbare. Wanneer *dukkha* wordt gezien, zonder afweer, ontstaat een ruimte waarin niets verborgen hoeft te blijven.

In diezelfde ruimte wordt *taṇhā losgelaten*. Niet door een intentionele daad, maar door het inzicht dat grijpen nooit tot vervulling leidt. Wat uiteenvalt, kan niet vastgehouden worden; wat verschijnt, kan geen eigendom worden. Loslaten is geen handeling, maar de ontspanning van een hart dat moe is geworden van amechtig streven. Het is het natuurlijke uitademen van wat al te lang werd vastgehouden.

Wanneer het grijpen ontspant, wordt *nirodha beëindigd* —niet als een doel dat bereikt wordt, maar als de stilte

die zich ontplooit wanneer het lawaai van verlangen en weerstand uit zichzelf verstomt. *Nirodha* is het ongezochte openvallen van een werkelijkheid die altijd al aanwezig was, maar lange tijd overschaduwde werd. Wanneer de ontelbare lagen van worden, willen en vermijden vanzelf tot rust komen, toont zich een helderheid die nergens vandaan komt en nergens heen gaat.

En in die helderheid wordt *magga gecultiveerd*. Niet als een reeks stappen, maar als het vanzelf ontluiken van een manier van zijn. Wanneer het hart helder is, draagt het zijn eigen richting. Het Pad is dan geen weg die men kiest, maar een weg die zich openbaart in het leven zelf: in mildheid, in helderheid, in het stil en dienstbaar aanwezig zijn.

Zo worden deze vier taken tegelijk volbracht. Ze zijn niet verschillend van elkaar; ze zijn verschillende namen voor éénzelfde doorzicht. In het ene moment—dat tijdloos is, ongeboren—valt alles samen: het zien, het loslaten, het verstillen, het openbloeien.

In dat stille moment wordt duidelijk dat er nooit iets te bereiken viel, omdat alles wat werkelijk is reeds aanwezig was. Het enige wat nodig is, is het zacht terugwijken, waardoor de waarheid zichzelf mag tonen.

In dat ene moment is alles voltooid. In dat ene moment rust het hart.



## De stilte achter perceptie

Bevrijding uit dukkha wordt pas mogelijk wanneer de beoefenaar bevrijd raakt van de diepe perceptuele conditioneringen (*anusaya; id.*) die hem doen geloven dat hijzelf en de wereld om hem heen permanent, betrouwbaar en in zekere zin ‘van hem’ zijn.

Wanneer het hart de dingen begint te zien zoals ze werkelijk zijn (*yathā-bhūta; id.*) en deze werkelijkheid met stille gelijkmoedigheid draagt (*upekkhā; upekṣā*), ontstaat een andere manier van kijken die vaak tegen alles ingaat wat ons werd aangeleerd.

Want wat ons steeds weer bindt, is niet zozeer de leugen zelf, maar het herhalen ervan—het subtiele vertrouwen dat we schenken aan wat nooit standhield.



## Zonder kern, zonder ziel

Voor de *Dhamma* is de dood geen breuklijn, maar een natuurlijke beweging binnen het weefsel van het leven. Wat wij 'mens' noemen, is geen blijvende kern, geen ziel die ergens schuilgaat, maar slechts een samenspel van vijf onderling afhankelijke khandha's die in elk moment oplichten en weer verdwijnen. Er is geen verborgen essentie die dit geheel bezit of bewaart—alleen het voortdurend ontstaan en vergaan van deze vijf processen.

Wanneer het lichaam zijn vorm loslaat en de mentale processen verstillen, gebeurt niets anders dan wat altijd al plaatsvindt: de ontbinding van deze specifieke configuratie van oorzaken. Er blijft geen blijvende drager achter; enkel het wegvallen van voorwaarden hier en het oplichten van nieuwe voorwaarden elders. Niets en niemand verhuist—alleen de stroom van causaliteit gaat verder.

In deze zachte verschuiving wordt zichtbaar dat er nooit iets was dat kon blijven. Alleen het ritme van opkomen en verdwijnen, gedragen door afhankelijk ontstaan, en het stille verstaan dat ook dood en wedergeboorte lege processen zijn: zonder eigenaar, zonder kern, zonder ziel die voortgaat.



## Handelen zonder doener

Wat de Boeddha activisme noemt, wortelt niet in strijd maar in helder mededogen (*karuṇā; id.*). Het is geen ideologisch standpunt en geen poging om de wereld naar 'ons' beeld te vormen. Het ontstaat daar waar het hart niet langer kan wegstijgen, waar lijden wordt gezien zonder grens en zonder toe-eigening.

Dit handelen komt niet voort uit een 'ik' dat iets wil bereiken. Wanneer er een doener verschijnt, verschijnt ook 'worden' (*bhava; id.*): de drang om te veranderen, te verbeteren, te bevestigen. Dan sluipt spanning binnen en kan betrokkenheid verharderen tot afkeer of woede (*dosa; dveṣa*), en—in het slechtste geval—tot radicalisering. Niet omdat zorg verdwijnt, maar omdat zij zich vastzet in een identiteit.

Waar de Boeddha naar wijst, is een handelen dat ontspringt aan zien, aan inzicht (*paññā; prajñā*)—inzicht als bron, niet als methode. Een respons die vanzelf opkomt wanneer voorwaarden samenkomen, zonder claim, zonder verhaal. Hier is geen project van de toekomst, geen verlangen om iets te worden—alleen een passende beweging in *dit* moment.

In het loslaten van 'worden' valt ook de doener weg. Wat overblijft is betrokkenheid die rust in evenwicht, in harmonie, in gelijkmoedigheid (*upekkhā; upekṣā*): nabij, gevoelig, maar niet verstrikt. Zo wordt zorg niet zwaar, en mededogen niet scherp. Het handelt, maar laat niets na om vast te houden, om je eraan te hechten.



## Tegendraadsheid als inzicht

De *Dhamma* is niet wat we meestal verwachten. Ze nestelt zich niet vanzelf in wat gangbaar is, noch bevestigt ze de vanzelfsprekendheden van de wereld. Integendeel, vanaf haar oorsprong beweegt de *Dhamma* zich tegendraads, niet uit verzet, maar uit helderheid. Ze wijst niet mee met de stroom van verlangen, identiteit en bevestiging, maar nodigt uit tot een stille omkering van perspectief.

Waar de wereld aanstuurt op méér—meer bezit, meer zekerheid, meer vastheid, meer bevestiging van het zelf—wijst de *Dhamma* naar minder. Minder grijpen, minder verstrikking, minder verhaal. Niet omdat minder op zich een ideaal zou zijn, maar omdat in het loslaten zichtbaar wordt wat altijd al aanwezig was. Deze beweging is radicaal, maar niet luid. Ze is stil, eenvoudig en onopvallend, en juist daarom zo moeilijk te zien.

Tegendraadsheid in de *Dhamma* betekent niet dat men zich afzet tegen de wereld, maar dat men haar diepgaand doorziet. De Boeddha wees niet naar een nieuwe identiteit, maar naar het doorprikken van identiteit zelf. Niet op een verheven waarheid die men kan bezitten, maar op het einde van toe-eigening. Dat is misschien wel de meest tegendraadse boodschap: dat bevrijding niet ligt in *worden* (*bhava*; *id.*), maar in het ophouden van *worden*.

In de Vier Edele Waarheden wordt deze tegendraadsheid zichtbaar. Het lijden (*dukkha*; *duḥkha*) wordt niet ontkend of geminimaliseerd, maar erkend als een fundamentele realiteit van het geconditioneerde bestaan. De oorsprong van dit lijden (*samudaya*; *id.*) wordt niet gezocht in de wereld, maar in gehechtheid, in dorst (*taṇhā*; *trṣṇā*), in

het subtiele grijpen naar 'ik', 'mij' en 'mijn'. De beëindiging van het lijden (*nirodha; id.*) ligt dan ook niet in het herscheppen van de wereld, maar in het uitdoven van deze dorst. En het pad (*magga; id.*) is geen weg van zelfverbetering, maar van onthechting, van ontwikkeling.

Dit staat haaks op de dominante logica van onze tijd. We worden aangemoedigd om onszelf te optimaliseren, te profileren, te versterken. Zelfs spiritualiteit wordt vaak ingeschakeld als middel tot zelfvervolmaking. De *Dhamma* gaat precies de andere kant op. Ze nodigt uit tot het doorzien van dit project zelf. Niet “*hoe kan ik beter worden?*”, maar “*wat gebeurt er wanneer dit streven wegvalt?*” Die vraag is tegendraads, niet alleen cultureel, maar existentieel.

Ook in de beoefening toont zich deze omkering. Meditatie is geen techniek om iets te bereiken, maar een ruimte waarin het bereiken zelf wordt losgelaten. Stilte wordt niet gezocht als ervaring, maar verschijnt wanneer het zoeken ophoudt. In die zin vraagt de *Dhamma* geen heroïsche inspanning, maar een fijngevoelige eerlijkheid. De moed om niet langer mee te bewegen met de innerlijke dwang tot controle, uitleg en bevestiging.

Tegendraadsheid krijgt hier de betekenis van trouw blijven aan wat waar is, ook wanneer het niet past binnen verwachtingen—die van de wereld, van anderen, of van onszelf. Het is een zachte, maar consequente vorm van non-conformisme. Geen identiteit, geen houding, geen stellingname, maar een stille weigering om nog langer mee te gaan in wat gezien is als onwaar.

In die stilte ontstaat dienstbaarheid. Niet als een morele opdracht, maar als de natuurlijke uitdrukking van minder zelf. Wanneer het centrum verschuift van 'ik' naar helder

zien, wordt handelen eenvoudiger, lichter, minder belast. Dienstbaarheid zonder idee van verdienste. Aanwezigheid zonder behoefte aan erkenning.

Zo is de *Dhamma* tegendraads op de meest wezenlijke manier: ze bevrijdt zonder iets toe te voegen. Ze bevraagt zonder te bestrijden. Ze nodigt uit tot een leven dat niet langer wordt aangedreven door angst of verlangen, maar gedragen wordt door inzicht en mildheid. Stil. Eenvoudig. En precies daarom radicaal.



## Zien zonder toe-eigening

Er leeft in de beoefening een hardnekkig misverstand, vaak subtiel en zelden uitgesproken: dat inzicht iets is wat verworven wordt, dat zien iets is wat verfijnd of verheven moet worden, dat gewaar zijn gradueel beter kan worden. Dit misverstand wortelt niet in een gebrek aan ernst, maar juist in betrokkenheid—daar waar beoefening onmerkbaar een project wordt, en helderheid iets lijkt wat bereikt moet worden.

Toch kent gewaar zijn geen graden. Wat varieert, is niet het gewaar zijn zelf, maar de versluiting ervan: de subtiele werking van onwetendheid (*avijjā; avidyā*), het grijpen naar zekerheid, het zoeken naar een 'ik' binnen elke ervaring. *Niet zien* wordt hier niet vervangen door *beter zien*; wat wegvalt, is toe-eigening (*upādāna; id.*).

Wat hier op het spel staat, gaat dan ook niet over terminologie op zich, maar over toe-eigening, identiteit, het subtiele 'ik' in beoefening. Zien wordt iets *van mij*, inzicht iets wat het 'ik' moet realiseren. Zo sluipt zelfs in een verfijnde en verheven beoefening een vorm van gehechtheid binnen—niet aan objecten, maar aan opvattingen (*diṭṭhi-upādāna; dṛṣṭi-upādāna*).

Wanneer deze greep verzacht, blijft er geen nieuw zien over, maar zien dat bevrijd is van vertekening. Geen hogere waarneming, geen bijzondere staat, geen verworven verfijning. Alleen het wegvallen van verhalen en drama's, het stilvallen van bemiddeling, het uitdoven van begeerte (*taṇhā; tṛṣṇā*) om ervaring vast te houden of te verbeteren.

Eens te meer wordt duidelijk dat terminologie louter functioneel is, niet absoluut. Woorden functioneren hier

als *upāya* (*upāyah*), als vaardige middelen die de richting aanwijzen maar in essentie geen werkelijkheid bezitten. Wat 'direct zien' genoemd wordt, is geen aparte categorie van kennen, maar een naam voor wat zichtbaar wordt wanneer toe-eigening wegvalt.

Zien zonder centrum, zonder ziener, zonder 'ik', zonder verhaal, zonder drama. Niet als resultaat van inspanning, maar als wat overblijft wanneer de greep ontspant. Niet omdat er iets wordt toegevoegd, maar omdat niets langer wordt opgeëist.



## De Dhamma is geen bezit

De *Dhamma* is geen bezit van iets of iemand. Wie haar vastgrijpt—als identiteit, rol, vertegenwoordiging of structuur—heeft haar gemist.

De *Dhamma* is geen identiteit. Zij is het loslaten van elke identiteit. Wie zich met de *Dhamma* vereenzelvigd, maakt haar tot iets wat zij niet is. Wat bedoeld is om te ontbinden, wordt dan gebruikt om te bevestigen. Niet grof, maar subtiel, en juist daarom misleidend.

De *Dhamma* is geen middel om iemand te worden. Zij beëindigt het project van iemand-zijn. Zodra zij verschijnt als *mijn inzicht, mijn pad, mijn beoefening*, wordt zij bezit. Wat bezit wordt, bevrijdt niet.

De *Dhamma* vraagt geen zichtbaarheid. Waar zij werkelijk werkzaam is, valt elke neiging tot tonen stil. Zij verdraagt geen presentatie, geen rol, geen positie.

Ook wie haar zegt te vertegenwoordigen, heeft haar gemist. Wie haar in een structuur of organisatie dwingt, doet hetzelfde. Niet omdat dit verkeerd is, maar omdat zij daar niet over gaat.

De *Dhamma* laat niets achter om mee samen te vallen. Geen identiteit om te dragen. Geen kader om te bewaken. Geen verhaal om te vertellen.

Wie haar gebruikt om zichzelf te tonen, heeft haar richting gemist. Wie haar laat werken, verdwijnt uit beeld. Zij vraagt geen overdracht, geen behoud, geen voortzetting—alleen loslaten.



## Bodhicitta—een open, onbegrensd hart

Er zijn woorden die eerder fluisteringen zijn dan begrippen. *Bodhicitta* is zo'n woord. Het laat zich niet vastleggen in definities, want elke omschrijving lijkt te groot voor het kleine hart en tegelijk te klein voor wat oneindig is.

Het raakt een stille beweging in ons, een zachte verschuiving van het zwaartepunt: van het ik dat grijpt naar het leven, naar het hart dat zich laat openen door het leven zelf. In de boeddhistische traditie wordt die stille opening *bodhicitta* genoemd—het ontwaken van het hart dat niets voor zichzelf vraagt.

Het lijkt op *mettā (maitrī)*, maar is minder gericht; het lijkt op *karuṇā (id.)*, maar heeft geen doel. Het is een helderheid die vanzelf verschijnt wanneer *taṇhā (trṣṇā)* en *upādāna (id.)* heel even geen grip krijgen op de stroom van ervaring. Dan wordt zichtbaar dat het hart, in zijn diepste natuur, al gericht is op het welzijn van alles wat leeft.

Bodhicitta is geen intentie (*cetanā, id.*) die we creëren. Het is eerder een herinnering: dat niets in dit bestaan losstaat van iets anders, dat elk wezen gedragen wordt door *paṭicca-samuppāda (pratītya-samutpāda)*. Wanneer dit gezien wordt, ontstaat spontaan een zachte dienstbaarheid—een bereidheid om niet te belasten, om niet te verzwaren, om eenvoudig aanwezig te zijn.

Soms verschijnt *bodhicitta* als een woord, soms als een stil blijven. Soms als het loslaten van een oordeel. Wat haar onthult is telkens hetzelfde: een hart dat niet meer probeert iemand te worden (*bhava; id.*).

In die eenvoud verdwijnt het onderscheid tussen wie geeft en wie ontvangt. Er blijft slechts een stille helderheid (*sampajañña, samprajanya*) die niet van ons is, maar waarin we heel even thuiskomen.

*Bodhicitta* is dan niets verhevens. Alleen een ademtocht waarin het hart herkent wat het altijd al was: open, onbegrensd, en vrij van een 'ik'.



## Het heden dat niet ontstaat...

Wanneer we naar het heden kijken, blijkt het vaak al gevormd door het verleden. Wat zich nu toont, wordt haast ongemerkt gelezen door herinnering, verwachting en gewoonte. Zo wordt het huidige moment zelden echt ontmoet; het wordt voortgezet, verklaard, ingevuld.

Toch wijst de contemplatieve traditie op een ander zien. Niet een heden dat zijn betekenis ontleent aan wat voorafging, maar een heden dat rust in zichzelf. Een moment dat niet voortkomt uit het verleden en niet vooruitwijst naar iets anders. Een aanwezigheid die niets hoeft te worden.

In dat zien valt de neiging weg om ervaring te herleiden tot oorsprong of gevolg. Wat verschijnt, verschijnt—zonder claim, zonder verhaal. Niet als iets geïsoleerds, maar ook niet als een schakel in een persoonlijke geschiedenis. Het moment staat vrij, ongeborn in die zin dat het niet uit iets anders lijkt voort te komen.

In de boeddhistische taal wordt dit soms aangeduid als *tathatā*—zohheid. Geen begrip om vast te houden, maar een naam voor wat zichtbaar wordt wanneer het denken even niet tussenbeide komt. Wanneer het heden niet langer gedragen wordt door herinnering, maar door niets anders dan zichzelf.

Hier raakt het zien aan wat in de teksten het Ongeborene wordt genoemd. Niet als iets dat verschijnt, maar als datgene waarin verschijnen mogelijk is. Niet als een ervaring naast andere ervaringen, maar als de openheid waarin ervaring geen oorsprong hoeft te hebben.

Dit is geen toestand die bereikt wordt. Het is eerder wat overblijft wanneer het maken, verklaren en voortzetten stilvalt. Het heden hoeft dan niet langer gedragen te worden door tijd. Het staat niet op de schouders van het verleden en leunt niet op de belofte van de toekomst.

Wat rest is een stille aanwezigheid, eenvoudig en onopvallend. Ze vraagt niets en biedt niets aan. En juist daarin ligt haar bevrijdende karakter: het leven hoeft zich niet langer te verantwoorden.

Zo ontvouwt zich een heden dat niet ontstaat, niet vergaat, en daarom niet vast te houden is. Geen punt in de tijd, maar een tijdloos openen. Geen bezit, geen inzicht, maar een ontplooiën in wat altijd al vrij was.



## Er is enkel afhankelijk ontstaan

De historische Boeddha was een meester in helder spreken, maar ook in het benutten van het taalveld waarin hij zich bevond.

Om zijn leer aanschouwelijk te maken, gebruikte hij filosofische en religieuze begrippen die gangbaar waren in zijn tijd. Hij nam ze niet kritiekloos over, maar herdefinieerde ze. Hij gebruikte ze als metaforen. Als kapstokken om zijn inzicht aan op te hangen.

Eén van deze begrippen is *saṃsāra*. In de *Veda's* en *Upanishads* verwijst *saṃsāra* naar de cyclus van wedergeboorten: reïncarnatie, herbevelezing, zielsverhuizing. De opvatting dat een niet-lichamelijk principe—ziel, geest of bewustzijn—de dood overstijgt en telkens opnieuw geboren wordt.

In de *sutta's* krijgt dit begrip een andere lading. Wedergeboorte verwijst daar niet in de eerste plaats naar een entiteit die verhuist, maar naar een *proces*: het voortdurende ontstaan en vergaan van verschijnselen—van moment tot moment. Niets blijft ook maar één ogenblik identiek.

Door deze radicale vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*) bezitten alle manifestaties geen enkele stabiliteit. Ons verlangen dat het anders zou zijn—of onze afkeer van wat zich toont—is *dukkha* (*duḥkha*). Geen kern. Geen zelf. Ze zijn zelfloos (*anattā*; *anātman*).

In die zin verwijst wedergeboorte naar het steeds opnieuw *worden* (*bhava*; *id.*): het telkens ontstaan van een 'ik-ervaring', gevoed door conditioneringen (*saṅkhārā*; *saṃskāra*), door 'wat ons bezielt', door verlangen en

afkeer, geworteld in onwetendheid—het niet willen of kunnen zien van de ware aard van de dingen.

Tegelijk laten de *sutta*'s ruimte voor een andere laag. De Boeddha spreekt over geboorte (*jāti; id.*) als het verschijnen in bestaansvormen, en beschrijft bewustzijn (*viññāṇa; vijñāna*) als een noodzakelijke voorwaarde voor het ontstaan van leven. Zonder dit element is er geen conceptie, geen ontwikkeling in de baarmoeder. Zo wordt gesproken over een 'afdaling' van bewustzijn—niet als een ziel, maar als een conditioneel continuüm.

Dit bewustzijn is geen zelf, geen drager, geen blijvende kern. Het is geen entiteit die reist. Het is een stroom, afhankelijk van oorzaken (*hetu; id.*) en voorwaarden (*pac-caya; pratyaya*), niet ontstaan bij de fysieke geboorte, noch blijvend na de dood.

Zo bezien kan elke geboorte wedergeboorte genoemd worden: niet omdat iets identieks terugkeert, maar omdat het proces van ontstaan zich telkens opnieuw voltrekt—moment na moment, leven na leven, vorm na vorm.

Er is geen ziel die overleeft. Er is geen 'ik' dat verhuist. Er is enkel afhankelijk ontstaan (*paṭicca samuppāda; pratīyasamutpāda*)—een stroom zonder eigenaar, een beweging zonder kern.

En precies daarin ligt haar bevrijdende stilte.



## Verlangen—het stille spoor van hunkeren

Voor we over verlangen spreken, wil ik heel even stilstaan bij het eenvoudige gegeven dat het leven niet vrij is van lijden. Dit is de Eerste Edele Waarheid (*dukkha sacca; duḥkha satya*). Het lijden waar de Boeddha op doelt is niet noodzakelijk groots of dramatisch; vaak toont het zich als een zachte spanning in het hart, als een subtiel niet-volledig thuiskomen in wat er is.

De oorzaak van lijden is onwetendheid (*avijjā; avidyā*) over de dingen zoals ze werkelijk zijn (*yathā bhūta; id.*). Uit dit niet-zien rijst verlangen (*taṇhā; trṣṇā*) op, en afkeer dat we haat (*vyāpāda; id.*)noemen. Zo ontvouwt zich de Tweede Edele Waarheid (*samudaya sacca; samudaya satya*).

Deze krachten—onwetendheid, verlangen en haat—worden de vergiften genoemd (*kilesā; kleśa*): bewegingen die het hart vertroebelen doordat ze grijpen, duwen of zich vastklampen aan wat niet kan blijven. Verlangen (*taṇhā; trṣṇā*) is daarbij het hunkeren naar wat ons tijdelijk genoegens belooft, een tasten naar vormen waarvan we hopen dat ze het innerlijke tekort zullen verzachten.

Toch draagt dit hunkeren een zachte breuklijn in zich: alles wat verschijnt, verdwijnt. Alles wat beloofd lijkt, ontglipt weer.

In de *Girimānanda Sutta* klinkt daarom de korte, heldere raad van de Boeddha: ‘*Taṇhāya mūlaṃ khanatha — Graaf de wortel van verlangen op.*’

Niet als een bevel, maar als een uitnodiging tot helder zien. Want verlangen is geraffineerd. Het kan zich verbergen in de kleinste beweging van het hart, kan zich kleden

in schijnbare goedheid, kan langzaam naar binnen sluipen zoals mist die een veld overneemt. Soms herkennen we het pas wanneer we alweer dreigen te grijpen.

Verlangen bindt het hart aan het voortdurende worden (*bhava; id.*), aan de stroom van *saṃsāra*. Het laat ons steeds weer reiken naar het volgende moment dat vervulling belooft, alsof vrede telkens net buiten bereik ligt. Maar alles wat geboren wordt, zal weer vergaan. Niets kan blijven rusten waar het niet thuis hoort.

Wanneer het hunkeren loslaat, wordt de Derde Edele Waarheid zichtbaar (*nirodha sacca; nirodha satya*): het uitdoven van wat het hart gevangen houdt.

Niet door onderdrukking, maar door inzicht. Niet door strijd, maar door doorzien. Dit uitdoven is *nibbāna* (*nirvāṇa*): een stilte die niet gecreëerd wordt, maar zich ontplooit wanneer het grijpen wegvalt.

Hoe het hart dat loslaten leert, wordt belichaamd in de Vierde Edele Waarheid (*magga sacca; mārga satya*): het Pad naar bevrijding. Het Achtvoudige Pad (*ariya aṭṭhaṅgika magga; āryaṣṭāṅgamārga*) is geen reeks opdrachten maar een weg die zich ontvouwt, stap voor stap, wanneer het hart zacht wordt, eenvoudig, opmerkzaam.

Door zuiver zien, zuivere intentie, zuivere aandacht en zuivere concentratie wordt het innerlijke veld helder. De vergiften verliezen hun kracht. Verlangen wordt doorzien, en wat doorzien wordt, verliest vanzelf zijn greep.

In die helderheid wordt voelbaar dat bevrijding niets is dat bereikt moet worden. Het is eerder zoals het verdwijnen van mist wanneer de zon opkomt: een stilte die

altijd aanwezig was, maar door het hunkeren versluierd werd.



## Bevrijding en rust zonder doel

Soms spreken we over ontwaken alsof het een eindpunt is, een plaats waar de beoefenaar moet aankomen, een resultaat dat ooit bereikt wordt. Alsof de weg ergens naartoe leidt. In de *Dhamma* wordt ontwaken niet zo begrepen.

Ontwaken is geen doel dat nagestreefd moet worden. Het is een helder zien, hier-en-nu, wanneer onwetendheid (*avijjā; avidyā*) wegvalt en de werkelijkheid zich toont zoals ze is (*yathābhūta-ñāṇadassana; yathābhūta-jñānadarśana*). Het is geen verworven toestand, maar het wegvallen van een vergissing (*miccha diṭṭhi; mithyā dṛṣṭi*).

Ook het niet-meer-wedergeboren-worden is geen ideaal op zich. Het wordt in de leer niet voorgesteld als iets wat men moet (kan) bereiken, maar verschijnt slechts achteraf, als een eenvoudige vaststelling wanneer een fundamenteel misverstand is opgelost. Niet als belofte, niet als project, maar als gevolg.

*Dukkha* is geen eigenschap van het leven zelf. Het leven wordt in de *Dhamma* niet veroordeeld. *Dukkha* ontstaat waar ervaring wordt vastgegrepen, waar leven verkeerd wordt begrepen. De Boeddha leert ons niet hoe we het leven moeten beëindigen, maar hoe we kunnen zien wat in onze verhouding tot ervaring onvrede voortbrengt.

Zodra we spreken over een 'ultiem doel', veronderstellen we een 'iemand' die 'ergens' moet aankomen, een eindtoestand die bereikt moet worden. Maar de weg van de *Dhamma* is geen lineaire beweging van hier-naar-daar. Het Pad neemt slechts weg wat het zien vertoebelt.

Wanneer die verduistering oplost, verdwijnt ook de vraag naar het doel. Er blijft geen resultaat over om vast te houden, geen ervaring om te bezitten, geen belofte voor later. Alleen het ophouden van verwarring. En daarin: bevrijding en rust.



## Het Ongeborene—Een aanwijzing tot bevrijding

Een *kalyāṇamitta* vraagt me om nog eens precies uit te leggen wat de Boeddha bedoelt met het *Ongeborene*.

In de *Udāna* 8.3 zegt de Boeddha het volgende:

• *Er is, monniken, het Ongeborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-geconditioneerde. Als, monniken, dit Ongeborene, dit niet-gewordene, dit niet-geschapene, dit niet-geconditioneerde er niet zou zijn, dan zou er hier [in deze wereld] geen ontkomen mogelijk zijn aan het geborene, het geworden, het geschapene, het geconditioneerde.*

*Maar omdat het Ongeborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-geconditioneerde er is, is het mogelijk te ontkomen aan het geborene, het geworden, het geschapene, het geconditioneerde!* •

Hier spreekt de Boeddha uiterst sober, maar tegelijk radicaal bevrijdend. Elk woord in dit citaat is zorgvuldig gekozen, en niets is bedoeld als abstracte metafysica. Dit is geen theorie over 'iets anders',<sup>13</sup> maar een aanwijzing die wijst naar rechtstreeks, innerlijk, helder zien van wat zich telkens opnieuw aandient.

Wat de Boeddha hier zegt, raakt aan de absolute kern van de *Dhamma*. Niet omdat alles hierin gecondenseerd wordt uitgelegd, maar omdat zonder het *Ongeborene* geen bevrijding denkbaar is. Anders gezegd: zonder dit bevrijdend inzicht zou de *Dhamma* geen uitweg bieden.

Het gaat hier niet over 'kennis', maar over 'wijsheid'. Het drukt geen redeneren uit, maar een direct, niet-afgeleid weten dat voortkomt uit zien. Het is weten (*janāmi; id.*)

dat voortkomt uit 'zien', weten dat zich ontvouwt uit 'schouwen' (*passāmi; paśyāmi*). Samengevoegd: *janāmi passāmi; janāmi paśyāmi*.

Wat de Boeddha aanwijst is een heldere, ongeboren openheid—geen object want dan wordt het een concept. Concreet komt het hierop neer dat deze open ruimte zich spontaan ontvouwt wanneer verlangen en afkeer wegvallen, wanneer hechting losgelaten wordt, en wanneer er geen identificatie meer is met wat verschijnt en verdwijnt.

Anders gezegd: kijk niet buiten jezelf en laat alle gedachten varen. Kijk enkel daar waar *dukkha* eindigt—al is het slechts voor één enkel moment. Dat ogenblik is geen theorie; het is herkenning van wat is, werkelijk is. *Vipassanā (vipaśyanā)*.

Wanneer de Boeddha zegt: '*Er is het Ongeborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-geconditioneerde*', dan benoemt hij geen verborgen wereld, geen hoogste zijn, en geen kosmisch principe. Hij wijst naar dat wat niet ontstaat, niet verandert, niet afhankelijk is van voorwaarden. In de taal van de *Dhamma*: dit is *Nibbāna (nirvāṇa)*, het *Ongeborene (ajāta; id.)*.

Alles wat wij gewoonlijk als 'ik', 'mijn leven' of 'mijn bestaan' beschouwen, behoort tot het tegenovergestelde domein: het geborene, het geworden, het geschapene, het geconditioneerde. *Samṣāra (id.)*.

*Samṣāra* is het domein van ontstaan en vergaan, van afhankelijk ontstaan (*paṭicca samuppāda; pratīyasamutpāda*), van tijd, van verandering, van onwetendheid, verlangen en afkeer. Zolang men volledig geïdentificeerd is met dit domein, is er geen ontsnapping mogelijk. Dan

draait men rondjes binnen hetzelfde patroon, hoe verfijnd of spiritueel dat patroon ook moge lijken.

Daarom zegt de Boeddha expliciet:

*'Als het Ongeborene er niet zou zijn, dan zou er geen ontkomen mogelijk zijn.'* Zonder een onvoorwaardelijke dimensie zou bevrijding een illusie zijn. Dan zou alles vastzitten binnen oorzaak en gevolg, zonder opening, zonder einde van *dukkha*.

Maar—en dit is het kantelpunt van de hele leer—*'omdat het Ongeborene er is, is bevrijding mogelijk'*.

Dit betekent niet dat men 'naar' het Ongeborene moet (kan) gaan. Het betekent dat, wanneer het geconditioneerde volledig doorzien wordt, wanneer ontstaan en vergaan niet langer als 'ik' of 'van mij' worden vastgehouden, er iets zichtbaar wordt dat altijd al vrij was van ontstaan.

Dit is geen toevoeging aan ervaring, maar een wegvallen van een misvatting (*micchā ditthī; mithyā dṛṣṭi*). Dit wil zeggen dat er geen doel is, geen extase, geen bezit, geen nieuwe identiteit. Maar een stilvallen, een ophouden van grijpen en hechten, een ontspanning in dat wat niet geconditioneerd wordt.

In meditatie wordt dit geleidelijk voorbereid: door stilte, door eenvoud, door het niet-meer voeden van de Vijf Hindernissen (*pañca nīvaraṇāni; id.*), <sup>14</sup> door het helder zien van vergankelijkheid, onvoldaanheid en niet-zelf. Niet om iets te bereiken, maar om niets meer te hoeven dragen.

In die zin is deze tekst uiterst dienstbaar. Ze belooft niets, ze dwingt niets af, ze verleidt niet. De tekst zegt alleen: Er is een einde mogelijk aan dit zinloos rondjes draaien—en dat einde ligt niet in de wereld, maar in het loslaten van de wereld zoals we eraan gehecht zijn. Dit is geen metafysische hoop. Dit is een existentieel feit dat zich openbaart waar grijpen stopt.

Dit is wat de Boeddha in de *Udāna* leert over het *Ongeborene*. Eenvoudig. Stil. Bevrijdend.



## Bevrijding is niet gedelegeerd

‘Verifieer zélf’, zei de Boeddha tot zijn volgelingen, ‘of datgene wat ik vertel met waarheid correspondeert.’

Ehipassiko—‘Kom en zie.’

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

Ze zijn ‘waar’ omdat ze met waarheid overeenstemmen. En ze stemmen overeen met waarheid indien ze correleren met de natuurwet, met de zo-heid van de dingen: wat in het verleden was, in het heden is en in de toekomst zal zijn. Tathata.

Dhamma behoeft geen externe autoriteit om zich te (be-)vestigen. Dhamma heeft geen nood aan structuren, aan hiërarchie, aan externe legitimaties en bekrachtigingen. Noch aan lineages, noch aan transmissies, noch aan tradities.

Verifieer zélf of iets bijdraagt aan jouw bevrijding uit *dukkha*. Of het een vaardig hulpmiddel is of nutteloze ballast. Jij beslist. Jij alléén. Niemand anders kan dit in jouw plaats doen. Oefen. Ontwikkel je inzicht. Vertrouw jezelf. Bescherm jezelf.

Overeenkomstig de woorden van de Meester zelf in de *Dhammapada*: ‘*Atta hi attano natho—leder is zijn eigen beschermer.*’

Besef dat je een Boeddha-in-wording bent. Een *buddhankara* (*buddhakāra*)—een embryonale Boeddha. Leef ernaar.



• Wees je eigen eiland. Wees je eigen licht •

Deze woorden van de Boeddha klinken eenvoudig, bijna streng. Ze laten zich niet gemakkelijk inpassen in troostende ideeën of spirituele beloftes. En toch openen ze een ruimte van grote zachtheid. Niet omdat ze zekerheid bieden, maar omdat ze uitnodigen tot vertrouwen in wat gezien kan worden, hier en nu.

Een eiland suggereert geen afzondering uit verzet, maar een plek die niet overspoeld wordt. Te midden van verandering, onzekerheid en vergankelijkheid wijst de Boeddha niet naar een extern houvast, maar naar de mogelijkheid van innerlijke standvastigheid. Niet door iets vast te houden, maar door te leren staan in het midden van wat komt en gaat, zonder meegesleurd te worden.

Ook het beeld van het licht vraagt geen geloof. Het verwijst niet naar iets verhevens of bovennatuurlijks, maar naar helderheid. Naar zien zoals het is. Dat licht wordt niet ontvangen van buitenaf, noch aangestoken door een ander. Het verschijnt wanneer verwarring afneemt, wanneer grijpen verzacht, wanneer aandacht eenvoudig en eerlijk wordt. Het is geen licht dat verwarmt of verblindt, maar een licht dat zichtbaar maakt.

Deze woorden zijn tegendraads in hun eenvoud. In een wereld die ons voortdurend aanspoort om steun te zoeken buiten onszelf—in systemen, overtuigingen, autoriteiten of zelfs in spirituele vormen—wijst de *Dhamma* naar directe ervaring. Niet als ideologie, maar als uitnodiging tot verantwoordelijkheid. Niet “*volg mij*”, maar “*zie zelf*”. Niet “*leun op dit*”, maar “*onderzoek wat draagt*”.

Dat betekent niet dat de Boeddha gemeenschap, overlevering of begeleiding ontkent. Integendeel. Maar uiteindelijk kan niemand voor ons zien. Niemand kan voor ons loslaten. Niemand kan voor ons ontwakken. “Wees je eigen eiland” betekent: laat inzicht je toevlucht zijn. “Wees je eigen licht” betekent: laat helder zien je richting zijn.

In de Vier Edele Waarheden wordt deze houding concreet. Het lijden (*dukkha*) wordt niet opgelost door externe structuren, maar door het doorzien van zijn oorsprong (*samudaya*). De beëindiging (*nirodha*) is geen beloning, maar een gevolg van inzicht. En het pad (*magga*) is geen steunpilaar waarop men leunt, maar een weg die men zelf gaat — stap voor stap, met aandacht en eerlijkheid.

Ook in meditatie krijgt dit gestalte. Zitten in stilte betekent niet vertrouwen op een methode, maar op aanwezigheid. Niet hopen dat iets gebeurt, maar zien wat gebeurt. Het eiland is hier niet een staat, maar een houding: niet vluchten, niet volgen, niet vastzetten. Het licht is geen ervaring, maar helderheid van aandacht, vrij van toe-eigening.

Deze woorden zijn geen oproep tot individualisme. Ze nodigen niet uit tot afzondering van anderen, maar tot het loslaten van afhankelijkheid van wat onbetrouwbaar is. Wanneer men niet langer steun zoekt in illusies, ontstaat vanzelf een andere vorm van verbondenheid: eenvoudiger, vrijer, minder belast. Dienstbaarheid die niet voortkomt uit plicht, maar uit helder zien.

Zo gelezen zijn deze woorden geen bevel, maar een zachte herinnering. Dat bevrijding niet wordt gegeven, maar ontdekt. Dat waarheid niet wordt doorgegeven,

maar gezien. Dat het eiland niet ergens anders ligt, en het licht niet later verschijnt.

Hier. In dit zien. In deze stilte.



## Het werk dat niet kan worden uitbesteed

Ontwaken—wakker worden—is iets wat zich niet laat uitbesteden. Het is geen overdracht, geen gift, geen ervaring die van buitenaf wordt aangereikt. Wat zich toont, wordt ontvouwd door de beoefenaar zelf. Niet als een prestatie, als een resultaat van iemand of iets, maar als een intiem proces van zien en loslaten.

De woorden van anderen kunnen richting geven, kunnen aanwijzen, kunnen verduidelijken. Maar zij dragen de beoefening (*paṭipatti; pratipatti*) niet. *Dhamma* wordt niet gerealiseerd door te luisteren alleen. Wat gehoord (*pariyatti; paryāpti*) wordt, blijft kennis zolang het niet doorzien (*paṭivedha; prativedha*) wordt. Kennis kan ondersteunen, maar zij is niet hetzelfde als wijsheid. Wijsheid ontstaat waar ervaring wordt toegelaten en onderzocht, hier, in dit leven.

‘*Van horen zeggen*’ blijft aan de oppervlakte. Het kan inspireren, bemoedigen, ordenen. Maar het is geen bevrijdend zien. Dat zien ontvouwt zich pas wanneer de beoefenaar zelf aanwezig blijft bij wat zich aandient—zonder omweg, zonder tussenkomst.

De Boeddha wijst de weg, maar hij gaat de weg niet voor ons. Zijn onderricht opent perspectief, niet omdat het gevolgd moet worden, maar omdat het uitnodigt tot onderzoek. Zelfs het meest heldere onderricht neemt het werk niet over. Dat kan niemand doen.

Ajahn Chah vergeleek dit met een landbouwer die een ploeg koopt. De ploeg maakt het bewerken van het veld mogelijk, maar zij bewerkt het veld niet. De verkoper toont het werktuig, legt uit hoe het gebruikt kan worden, en gaat verder. Het omploegen gebeurt in stilte, door de

boer zelf, in zijn eigen tempo, met aandacht voor de grond die hij bewerkt.

Zo ook in de beoefening. De weg wordt getoond, maar niet gelopen. Dat lopen voltrekt zich in de ontmoeting met ervaring: in het waarnemen van ontstaan en vergaan, in het zien van oorzaken en voorwaarden, in het geleidelijk oplossen van twijfel. Wat zich opent, opent zich van binnenuit.

Wanneer dit proces begrepen wordt—niet als theorie, maar als levende ervaring—verliest onzekerheid haar greep. Er ontstaat een weten dat niet steunt op overtuiging, maar op helder zien. Een zien en weten (*janāmi passāmi; janāmi paśyāmi*) dat niet wordt geconstrueerd, maar zich ontvouwt waar niets meer vastgehouden wordt.

Wanneer niemand anders dit voor ons kan doen, valt ook de last weg om iemand te volgen of te overtuigen. Wat overblijft, is een eenvoudige verantwoordelijkheid: zorg dragen voor helderheid. En waar helderheid is, ontstaat vanzelf een stille verbondenheid—zonder claim, zonder verwachting, zonder centrum, zonder 'ik'.



## Aandacht en wat onopgemerkt blijft

Er is aandacht (*sati*; *smṛti*) voor het lichaam, voor de adem die komt en gaat, voor gewaarwordingen, hier en nu. Dat is niet gering. Het lichaam wordt op deze manier opnieuw bewoond, wordt uit de verstrooiing gehaald, teruggebracht naar nabijheid.

En toch kan er iets onopgemerkt blijven.

Aandacht kan rusten op ervaring zonder te zien hoe die ervaring zich telkens weer rond een centrum vormt, zonder te voorzien hoe subtiel, haast ongemerkt, een 'ik' ontstaat dat voelt, ervaart, grijpt en hecht.

Wanneer aandacht het lichaam ontmoet, maar het afhankelijke ontstaan van dat 'ik' niet wordt gezien, blijft verlangen zijn werk doen. Niet luid, niet grof, maar stil en vanzelfsprekend.

Hier toont verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*) zijn gevaar. Dan wordt pijn (*dukkha*; *duḥkha*) niet enkel gevoeld, maar ook gedragen. Dan wordt ongemak niet enkel waargenomen, maar persoonlijk gemaakt. En precies daar zijn verlangen en lijden met elkaar verweven.

De *Dhamma* wijst niet enkel naar ervaring, maar naar de voorwaarden van ervaring. Niet enkel naar *wat* verschijnt, maar naar *hoe* het verschijnt—zonder eigenaar, zonder kern.

Wanneer gezien wordt dat dit lichaam, deze gevoelens, deze gedachten afhankelijk ontstaan en nergens een vaste 'zelf' vinden, verliest verlangen zijn houvast. Niet omdat het wordt bestreden, maar omdat het niets meer vindt om zich aan vast te klampen.

De Pāli-canon is hierin helder: • *Wie afhankelijk ontstaan ziet, ziet de Dhamma; wie de Dhamma ziet, ziet afhankelijk ontstaan.*• (Majjhima Nikāya 28)

Aandacht die zo verdiept wordt, is geen techniek meer, maar een stille dienstbaarheid aan inzicht. Zulke aandacht blijft bij het lichaam, maar loopt er niet in verloren. Ze is aanwezig, maar niet gecentreerd rond 'ik', 'mij', 'mijn'.



### Udāna 8.3—een toetssteen voor bevrijding

De leer van de Boeddha is geen systeem dat men moet beheersen, maar een weg van bevrijding die zich voltrekt door inzicht. Zij laat zich niet herleiden tot één tekst. En toch zijn er uitspraken waarin alles samenvalt, niet door alles te zeggen, maar door niets toe te voegen.

*Udāna 8.3* is zo'n uitspraak:

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

*Maar omdat het Ongeborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-geconditioneerde er is, is het mogelijk te ontkomen aan het geborene, het gewordenene, het geschapene, het geconditioneerde.* •

Wat hier wordt aangeduid, is geen leerstelling en geen toestand die men kan bereiken. Het Ongeborene wordt niet onderwezen als iets om te verwerven, maar verschijnt enkel als datgene waardoor bevrijding mogelijk is. Juist daarom raakt deze korte uitspraak aan de kern van de *Buddha-sāsana*.

De Boeddha spreekt hier niet over onwetendheid (*avijjā; avidyā*), verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*) en lijden (*dukkha; duḥkha*). En toch zijn ze voelbaar aanwezig. Alles wat geboren is, ontstaan en geconditioneerd, vormt het volledige veld (*gocara; id.*) van ervaring. Dat veld wordt niet afgewezen. Het is niet verkeerd. Maar zolang het wordt

aangezien voor wat wij zijn, staat het onze bevrijding in de weg. Wat vergankelijk is, is immers geen dragende grond voor bevrijding.

Ook afhankelijk ontstaan wordt hier niet uitgelegd. Er is geen keten, geen volgorde. En toch is het patroon compleet aanwezig: alles wat ontstaat, doet dat in afhankelijkheid van oorzaken en voorwaarden. Precies daarom kan het geen uitgang naar vrijheid zijn. Bevrijding ligt niet binnen een domein van ontstaan en vergaan (*saṃsāra; id.*), maar in het *doorzien* ervan.

*Udāna 8.3* wijst daarom niet naar een andere wereld, maar naar een ander zien.

*Nibbāna* wordt hier niet voorgesteld als een ervaring die men kan hebben, noch als een plaats waar men aankomt. Het wordt zichtbaar als *nissaraṇa*: het beëindigen van een vergissing, een misverstand (*micchā diṭṭhī; mithyā dṛṣṭi*), een gevolg van onwetendheid. Wanneer echter het geconditioneerde niet langer wordt aangezien voor ‘zelf’ of ‘mijn’, verliest het zijn dwingende kracht. Het blijft verschijnen, maar het bindt niet meer — de keten valt uit elkaar.

Zo wordt bevrijding niet iets wat ontstaat, maar iets wat zichtbaar wordt wanneer *niet-zien* ophoudt.

Daarom vraagt deze uitspraak geen instemming en geen uitleg. Zij vraagt alleen aandacht. En misschien, uiteindelijk, het loslaten van de behoefte om haar te begrijpen. Want wat hier wordt aangeduid, kan niet worden vastgelegd — alleen herkend, wanneer vastleggen ophoudt.



## Zonder spoor

Een *kalyāṇamitta* schreef mij: “*Wie de ware weg heeft gevonden is het spoor bijster.*” Dit zinnetje bleef hangen. Niet om uitgelegd te worden, maar om te rijpen. Als een zaadje.

Zolang er een spoor is, loopt er iemand. Zolang er een weg is, is er richting, tijd, streven, wording. Er is beweging naar iets toe, een subtiel vertrouwen dat er iets te bereiken valt.

De weg helpt, tot hij overbodig wordt. Niet omdat hij faalt, maar omdat hij zijn functie vervuld heeft. Zoals een vlot dat de overtocht naar de Andere Oever mogelijk maakte en daarna wordt achtergelaten, niet uit afwijzing, maar uit inzicht.

Wanneer het zien verdiept, valt het spoor weg. Niet uit verwarring, maar uit eenvoud. Niet omdat men aangekomen is, maar omdat resultaat geen betekenis meer heeft. Wat richting gaf, lost op in openheid. Ook verheven structuren kunnen het zien verduisteren.

Zo wordt niets nieuws ontdekt, maar valt het zoeken weg. Niet het antwoord verschijnt, maar de vraag lost op. Wat overblijft is geen conclusie, geen zekerheid, geen positie.

Het Ongeborene ligt niet aan het einde van de weg. Het wordt spontaan zichtbaar waar geen weg meer nodig is. Niet als ervaring, maar als datgene wat nooit onderweg was.

En waar geen spoor meer is, blijkt—in stilte—dat er nooit iemand onderweg geweest is. Dat we het onszelf gewoon hebben wijsgemaakt.



## Grond onder elke stap

Soms opent zich een stilte waarin het bestaan even niet lijkt voortgestuwd te worden door oorzaken en voorwaarden. In die stilte wordt iets voelbaar dat nooit begonnen is. De Boeddha noemde dit het Ongeborene (*ajāta; id.*), het Ongeconditioneerde (*asañkhata; asaṃskṛta*)—een begrip dat in de *Udāna* 8.3 klinkt als een eenvoudige aanwijzing, niet als een metafysische stelling.

Het Ongeborene is geen plaats en geen toestand. Het is dat wat blijft wanneer alle 'worden' (*bhava; id.*) wegvalt. In dat wegvallen raakt de *yogi* de kern, het Pure van de *Dhamma*. Niet als iets dat afzonderlijk bestaat, maar als de oorspronkelijke helderheid die zichtbaar wordt wanneer het hechten (*upādāna; id.*) verstilt.

Pure *Dhamma* is haar naaktheid, haar ongeconditioneerde eenvoud. Het is datgene wat niet kan bezoedeld worden omdat het nooit een vorm aanneemt. Juist omdat dit Ongeborene er is, is bevrijding mogelijk—niet als resultaat van enig streven of handelen, maar als haar spontane ontvouwing in het tijdloze.

Wanneer het Ongeborene even oplicht bij de *yogi*, verdwijnt de drang om te begrijpen. Wat overblijft is een zachte openheid die niets vasthoudt en niets wegduwt.

De *Dhamma* verschijnt dan als dienstbaarheid zonder bedoeling, als eenvoud zonder centrum, als stilte zonder begin.

Het Ongeborene raakt het Pure en het Originele van de *Dhamma* precies daar waar elke zoektocht oplost. Niet

door een stap te zetten, maar door zichtbaar te maken  
wat elke stap draagt—vrij, ongeboren, onverstoord.



## Gelukkig Nieuwjaar

Ontwaken is een werkwoord. Het is geen idee dat men bezit, geen belofte die men ontvangt. Het ontvouwt zich daar waar een *yogi* bereid is zelf te gaan, stap voor stap, in directe ervaring.

Wensen alleen brengen niets tot voltooiing. Ook woorden over de *Dhamma*, hoe correct ook, verlichten op zichzelf geen bezoedelingen. Zij kunnen wijzen, herinneren en aanmoedigen—maar de ontplooiing gebeurt van binnen-uit.

Ontwaken is een pad van belichaamde aandacht, een wakker worden dat telkens opnieuw vraagt om betrokkenheid en om trouw aan wat zich toont. Het is geen taak *naast* het leven, maar iets wat het leven zelf *doordringt*.

Zelfrealisatie mag letterlijk begrepen worden: zichzelf realiseren, door het pad van moraliteit, meditatie en wijsheid te bewandelen.

Elk moment. Van moment tot moment. Dag na dag. In het nieuwe jaar.



## Vorbij gelukzaligheid

Veel beoefenaars blijven hangen in gelukzaligheid. De geest wordt stil, het lichaam licht, de ervaring verfijnd. Er is rust, vrede, soms zelfs een diep gevoel van vervulling. En precies daar ontstaat het risico van stilstand. Wat aangenaam is, wordt vastgehouden. Wat rust schenkt, wordt een toevlucht. Zo sluipt gehechtheid (*upādāna; id.*) binnen, niet grof, maar subtiel.

Deze gelukzaligheid ontstaat wanneer verstilling (*samatha*) uitmondt in eenheid van geest (*samādhi; id.*).<sup>15</sup> Zij is geconditioneerd (*saṅkhata; saṃskṛta*), ontstaan uit oorzaken en voorwaarden (*paccaya; pratyaya*). Wat ontstaat, draagt onvermijdelijk het kenmerk van vergankelijkheid (*anicca; id.*). Hoe zuiver en vredig ook, deze toestand is niet vrij van worden (*bhava; id.*). Wie hier blijft rusten, blijft—hoe verfijnd ook—binnen het domein van ontstaan en vergaan (*saṃsāra; id.*).

Dit wordt bijzonder duidelijk in de ervaring van de *jhāna*'s. De *jhāna*'s zijn diepe staten van verstilling en gelukzaligheid, gedragen door een sterk verfijnde aandacht. Zij zuiveren de geest, verzwakken de hindernissen (*pañca nīvaraṇa; pañca nivāraṇāḥ*) en brengen helderheid en stabiliteit. Maar ook de *jhāna*'s zijn samengesteld uit oorzaken en voorwaarden. Zij ontstaan, bestaan eventjes en vergaan. Hoe subliem ook, zij behoren tot het geconditioneerde en kunnen daarom niet tot bevrijding (*vimutti; vimukti*) leiden.

Wil bevrijding mogelijk worden, dan moet de beoefenaar bereid zijn ook deze verfijnde gelukzaligheid los te laten. Niet door haar te *verwerpen*, maar door haar volledig te *doorzien*. Wanneer zelfs het subtiële genoeg van de *jhāna*'s niet langer wordt vastgehouden, opent zich het

veld van inzicht (*paññā; prajñā*). Dan wordt zichtbaar dat ook stilte, rust en vreugde geen vaste grond bieden.

Het bevrijdingspad vraagt daarom om verder te gaan— niet naar iets beters, maar *voorbij* het aangename. Daar waar niet langer gerust wordt in ervaring, maar waar ervaring zelf wordt gezien als geconditioneerd, als komend en gaand. In dat *zien* verliest het hechten zijn voedingsbodem (*upādhi; id.*), en wordt het hart ontvankelijk voor wat niet ontstaat.

Pas wanneer ook gelukzaligheid mag vergaan, kan het Ongeborene (*ajāta; id.*), het ongeconditioneerde (*asañkhata; asaṃskṛta*) worden herkend. Niet als ervaring, niet als toestand, maar als bevrijding van elke toestand. Daar eindigt het rusten in het aangename, en opent zich de vrijheid die niet afhankelijk is van wat verschijnt of verdwijnt. *Nibbāna (nirvāṇa)*.



## Inzicht is niet maakbaar

Wanneer een ei van buitenaf wordt gebroken, eindigt het leven dat zich in het ei bevindt. Wanneer het ei van binnenuit breekt, ontstaat het leven.

Het bestaan laat zich niet afdwingen of sturen. Het verschijnt wanneer de juiste voorwaarden (*paccayā; pratya-*  
*ya*) samenkomen, niet eerder, niet later, maar net op het juiste moment.

Zo ook met inzicht. Inzicht is geen resultaat van druk, analyse of wilskracht. Wat wordt afgedwongen, blijft aan de oppervlakte en sterft af zodra de spanning verdwijnt. Het is aangeleerd, geconstrueerd, en mist worteling. Wat daarentegen van binnenuit rijpt, wordt geboren. Niet als een bezit, maar als een helder *zien* dat vanzelf oplicht wanneer weerstand wegvalt.

Werkelijke verandering ontstaat nooit door overtuiging of kracht van buitenaf, maar door een stille, innerlijke rijping.

In de taal van de *Dhamma* spreekt men van *bhāvanā*: niet als handelen, maar als spontaan laten groeien. En van *paccayā*, voorwaarden, die elkaar in stilte ontmoeten. Wanneer deze voorwaarden samenkomen, ontvouwt inzicht vanzelf, zonder dat iemand het maakt.

*Dhamma* wordt niet gemaakt. Zij is geen constructie van het denken, geen resultaat van streven, geen antwoord op een vraag. Zij wordt herkend wanneer onwetendheid (*avijjā; avidyā*) verdwijnt en ruimte maakt voor *zien en weten* (*janāmi passāmi; janāmi paśyāmi*). Niet omdat iemand dat beslist, maar omdat de omstandigheden rijp zijn.

Zoals het ei niet weet hoe of wanneer de schaal zal breken, zo weet inzicht niet wanneer het zal verschijnen. Het gebeurt niet *voor* ons, maar *in* ons, en zelfs dat 'in' is slechts een tijdsmatige benadering. Wat verschijnt, verschijnt in stilte. Wat geboren wordt, is geen nieuw bezit of toestand, maar een wegvallen van wat niet langer nodig is.

En daarin toont zich dienstbaarheid: niet door iets toe te voegen, maar door niets in de weg te staan. Door te laten gebeuren wat gebeurt. Het is wat het is.



## Waar *samsāra* en *nibbāna* oplossen

Vanuit het Ongeborene heeft *samsāra* geen gewicht. Gedachten, emoties, begeerten en angsten komen op als golven in een veld dat nooit beweegt. Zij lijken een cyclus te vormen, maar voor wat ongeboren is, bestaat er geen kringloop, geen begin, geen voortgang en geen einde. Alles verschijnt en verdwijnt in dezelfde open ruimte die door niets wordt beroerd.

*Nibbāna (nirvāṇa)*, vaak benoemd als stilte, is vanuit dit perspectief geen bestemming, geen resultaat, geen terminus. Stilte is eenvoudig de aard van wat altijd aanwezig is, zelfs wanneer de geest woelig is. Wat men 'bevrijding' noemt, is niets anders dan het oplossen van de veronderstelling dat iets bereikt moet worden. Zelfs de meest subtiele sluier vindt hier geen grond om op te rusten.

Binnen het Ongeborene vallen alle paden, graden, structuren, tradities weg. Elke gedachte van vooruitgang of terugkeer, van subtiele versluierungen of verdere stappen, behoort tot het domein van verschijnen. De *arahat*, de *bodhisattva*, de zoeker—het zijn gestalten in een droom die nooit buiten dit tijdloze bewustzijn treden. Zij ontstaan er in, bewegen er in, lossen er in op—de kringloop van *samsāra*.

Er is geen transformatie nodig om dit te zien. Geen opstijgen, geen hemel, geen ander rijk. Wat opkomt, komt op binnen het Ongeborene. Wat vergaat, vergaat in het Ongeborene. En wat ongeboren is, blijft onaangetast: helder, stil, zonder vorm en zonder grens.

In dit helder inzicht wordt duidelijk dat niets ooit werkelijk verhuld was. Bevrijding is geen verovering maar een ont-

hulling—een openvallen van wat altijd al het geval was. De veelheid hoeft niet overwonnen te worden; de eenheid hoeft niet gezocht te worden. Ze liggen in elkaar besloten als licht en straling, onafscheidelijk maar nooit verward.

Zo spreekt het Ongeborene niet door woorden, maar door een stille aanwezigheid die geen oorsprong kent.

Wat men alpha en omega noemt, verschijnt hier als één enkel, tijdloos punt: een openheid die nooit ontstaat en nooit vergaat.



## Wanneer 'worden' tot rust komt

In de oude teksten krijgt het woord '*bhava*' twee gezichten. Soms betekent het 'worden', het voortdurend ontstaan van ervaring. Soms verwijst het naar het ontstaan van het 'leven' zelf—een menselijke geboorte, elke vorm waarin bewustzijn zich tijdelijk uitdrukt. Daarom zegt de Boeddha van een arahant, die volledig ontwaakt is, dat er *nāparam itthattāyāti* <sup>16</sup>—geen verdere wording, geen nieuw bestaan meer is.

Maar wanneer we in meditatie spreken over 'het einde van illusie', bedoelen we iets dat veel dichterbij de directe beleving ligt. Niet het stoppen van het fysieke leven, en niet enkel het beëindigen van toekomstige wedergeboorte, maar het wegvallen van dat subtiele gevoel van 'mijn leven', 'mijn worden', 'mijn pad'. Het innerlijke centrum dat hoopt, vreest, bezit, grijpt en hecht, lost op. Wat overblijft is stil, ongeboorn (*ajāta; id.*), niet-geconditioneerd (*asaṅkhata; asaṃskṛta*).

Zolang het lichaam ademt, gaat het leven gewoon door—wandelen, spreken, zien, voelen. Maar het gaat verder zonder toe-eigening. Er is niemand die zegt: "*dit ben ik.*" Er is enkel beweging die zichzelf toont en weer verdwijnt, vrij van het idee dat er iemand is die haar draagt.

Zo raken twee perspectieven elkaar zonder elkaar tegen te spreken.

- Op het niveau van voorwaardelijkheid: geen nieuw *bhava*, geen verdere wording.
- Op het niveau van directe ervaring: geen innerlijke eigenaar, geen 'ik' dat leeft of wordt.

*Nibbāna* dooft niet het leven, maar de illusie. Niet het verdwijnen van ervaring, maar het verdwijnen van het grijpen dat ervaring verduistert. Wat dan overblijft is eenvoudig, transparant, zacht als licht op water. Geen nieuwe wording, geen nieuwe verhalen of drama's—maar wel een levende aanwezigheid, ongehinderd en onaangeraakt.

Het is het einde van het 'gemaakte' (de verhalen en drama's van onze eigen geest), niet het einde van het werkelijke. Wanneer *bhava* tot rust komt, valt slechts de illusie weg. Wat nooit ontstaan is, blijft.



## Niet de dood, maar geboorte

Verlangen is volkomen ontrouw aan zijn verleidelijke belofte: verlangen belooft genot, bevrediging, geluk, tevredenheid, maar brengt slechts lijden en ontgoocheling.

Wanneer verlangen eenmaal vervuld is, komt een ander verlangen de leegte onmiddellijk opvullen. Communicerende vaten.

Het is de aard van verlangen om te blijven verlangen: hoe méér we verlangen, hoe méér we gefrustreerd raken; hoe groter ons verlangen, hoe groter onze ellende. Door verlangen kunnen we nooit tot bevrijding (*vimutti*; *vimukti*) en innerlijke vrede (*santi*; *śānti*) komen.

Bevrijding kunnen we slechts bereiken door niet-verlangen (*alobha*; *id.*). Elk verlangen prolifereert, vermenigvuldigt zich exponentieel. De collateral damage is immens. Dit is de vicieuze cirkel van *saṃsāra* (*id.*).

Tenzij we inzicht verwerven in het essentiële—en het essentiële kent geen verlangen—zal hetzelfde zich telkens opnieuw herhalen. Zo blijven we vergeefs ‘rondjes lopen’. Steeds hetzelfde doen en in stilte hopen op een ander resultaat.

Dit is het eeuwige ‘worden’ (*bhava*; *id.*). Wat uiteraard een illusie is.

Elke ‘weder’-geboorte draagt immers een nieuw ‘sterven’ in zich. Wanneer we aandachtig kijken—héél aandachtig zelf kijken, voorbij alle opgedrongen conditioneringen—zien we dat niet de dood het probleem is, maar geboorte. De navrante begoocheling van *saṃsāra*.

Bevrijding verbergt zich niet in ‘worden’ maar in ‘loslaten’. In ‘uitdoven’. In *sītibhāva* (*śītibhāva*)—de ‘koelte’ die ontstaat na het doven van de vuren van onwetendheid, verlangen en afkeer.



## 'Worden' als illusie

In de leer van de Boeddha wordt 'worden' (*bhava; id.*) niet ontkend. Het ontstaat, beweegt, verandert en verdwijnt. Het is zichtbaar in elke ervaring, in elke neiging, in elke beweging waarin iets wil blijven. Het toont zich telkens opnieuw in het veld van het ervaren (*phassa; sparśa*), in de subtiele dynamiek van verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*), en in de voortzetting van bestaan (*bhava; id.*).

En toch wordt *bhava* illusoir genoemd wanneer het wordt opgevat als *zelf* (*atta; ātman*) of als *toevlucht* (*saraṇa; śaraṇa*). Illusoir betekent hier niet dat het er niet is. Het betekent dat het niet is 'wat het lijkt te zijn'.

Wat ontstaat, doet dat altijd binnen voorwaarden (*paccaya; pratyaya*). Wat voortgaat, doet dat nooit uit zichzelf. En wat verschijnt, draagt geen kern in zich die kan worden vastgehouden als 'dit ben ik' of 'hier kan ik rusten'. *Bhava* ontstaat—maar niet als iets blijvends (*nicca; nitya*), niet als iets eigens, niet als iets dat werkelijk veiligheid (*khema; kṣema*) biedt.

Zolang 'worden' wordt gezien als een grond om op te rusten, als een identiteit om te beschermen, of als een richting om naartoe te bewegen, blijft het zichzelf voortzetten. Niet omdat het moet, maar omdat het verkeerd wordt begrepen. In deze onwetendheid (*avijjā; avidyā*), in dit misverstand (*micchā diṭṭhī; mithyā dṛṣṭi*) verschuilt zich de illusie, de schijn.

Wanneer het zien stiller wordt, eenvoudiger, bevrijd van toe-eigening (*upādāna; id.*), wordt *bhava* transparant. Het verschijnt nog steeds, maar zonder druk. Zonder claim. Zonder belofte. Het wordt ervaren als beweging, niet als

bestemming, niet als 'resultaat. Als proces (*saṅkhāra*; *saṃskāra*), niet als grond.

In die helderheid verliest 'worden' zijn dwingende kracht. Niet door het te onderdrukken, niet door het te overstijgen, maar door het niet langer te verwarren met wie of wat we in werkelijkheid zijn. Wat verschijnt mag verschijnen. Wat verdwijnt mag verdwijnen. Er hoeft niets vastgehouden te worden (*anupādāna*; *id.*).

Zo wordt het inzicht (*paññā*; *prajñā*) helder. Het bevrijdt niet door iets toe te voegen, maar door iets te laten vallen: de overtuiging dat 'worden' een thuis is. In die eenvoud opent zich ruimte. In die stilte wordt zichtbaar dat wat niet 'wordt', niet ontstaat en niet vergaat—het Ongeborene (*ajāta*; *id.*), het ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*).

En precies daarin ligt bevrijding (*vimutti*; *vimukti*) die niets opeist en alles toelaat.



## De weg naar bevrijding in vier fasen

Het bevrijdingspad van de Boeddha vertoont een diepe eenvoud. Niet een eenvoud die iets wegneemt, maar een die onthult wat altijd al aanwezig was. Wanneer we kijken naar de stroom van bevrijding, zien we dat zij zich niet vertakt in talloze paden, maar zich telkens opnieuw ontvouwt in vier fasen van innerlijke rijping: het wegvallen van de hindernissen (*pañca nīvaraṇāni; pañca nivāraṇāḥ*);<sup>17</sup> de verstilling van *samādhi*; het doorlichten van *vipassanā (vipaśyanā)*; en de natuurlijke rijping van wat wij bevrijding (*vimutti; vimukti*) of verlichting (*nibbāna; nirvāṇa*) noemen. Deze fasen staan niet los van elkaar; zij vormen vier aspecten van hetzelfde hart dat langzaam zijn ware aard herkent.

In de eerste fase wordt de geest licht. Niet omdat wij hem licht maken, maar omdat de hindernissen hun greep verliezen wanneer ze niet langer gevoed worden.

Zintuiglijk verlangen (*kāmacchanda; id.*), boosheid (*vyāpāda; id.*), loomheid en traagheid (*thīna-middha; id.*), rusteloosheid (*uddhacca-kukkucca; id.*) en twijfel (*vicikicchā; vicikitsā*) zijn geen vijanden die bestreden moeten worden, maar voorbijtrekkende wolken die oplossen wanneer hun onderliggende illusie doorzien wordt. Het hart dat deze wolken niet langer als ‘mij’ of ‘mijn’ beschouwt, wordt vanzelf helder. Hier ontstaat de grond van stilte waarop alles verder rust: een geest die eenvoudig, zacht en ontvankelijk is, en niet langer zoekt naar een ander ritme dan het eigensoortige ritme van het leven zelf.

Wanneer de hindernissen stilvallen,<sup>18</sup> keert de geest vanzelf naar binnen. *Samādhi* ontstaat als een natuurlijk rijpen, niet als een te verwerven techniek. Of zij zich ver-

diept als één van de *rūpa-jhāna's* (*rūpa-dhyāna*) of als een directe absorptie, *appanā-samādhi* (*apramāṇa-samādhi*), raakt de essentie nauwelijks. De geest komt tot rust in zichzelf, laat zijn verwarring los en vindt een stille eenpuntigheid, *ekaggatā* (*ekāgratā*). Hier wordt meditatie doorzichtig: een thuiskomen eerder dan een bereiken—een ontvouwen eerder dan een resultaat. In deze diepte van eenvoud valt het onderscheid tussen 'inspanning' en 'loslaten' weg; er blijft slechts de natuurlijke helderheid van een geest die zichzelf niet langer beroert.

Wanneer de geest stil en helder is, ontstaat *vipassanā* als een innerlijke opening. *Vipassanā-bhāvanā* is geen analyse en geen constructie; het is een direct doorzien van wat altijd in het volle zicht lag. De drie kenmerken van het bestaan—*anicca*, *dukkha* en *anattā* (*anitya*, *duḥkha*, *anātman*)—tonen zich niet langer als leringen, maar als een directe realiteitservaring. Vergankelijkheid toont zich in elk opkomen en verdwijnen van ervaring; onbevredigdheid in elk subtiel vastklampen; niet-zelf in het inzicht dat geen enkel fenomeen een blijvend, onafhankelijk centrum draagt. Dit is geen conclusie, maar een *herkennen*, alsof het hart zich herinnert wat het nooit echt vergeten was. Wanneer deze drie kenmerken helder worden, valt gehechtheid vanzelf weg. Loslaten gebeurt hier niet door wilskracht, maar door inzicht.

En dan rijpt datgene wat niet in woorden te vatten is. De traditie noemt het *nibbāna* (*nirvāṇa*)—het Ongeborene, het ongeschapene, het niet-geconditioneerde. In wezen is het de voltooiing van inzicht: het volledig wegvallen van verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) en worden (*bhava*; *id.*). De Boeddha beschreef dit proces als een stille sequentie van *nibbidā* → *virāga* → *upasama* → *vimutti*:<sup>19</sup> een afwenden van het hart van illusie, een oplossen van be-

geerte, een diepe verzachting die daarop volgt, en tenslotte de bevrijding die niets toevoegt maar enkel onthult wat vrij was vanaf het begin. In deze beweging verschijnt een bevrijding die niet verkregen, maar zichtbaar geworden is.

Zo ontvouwt zich de weg in vier fasen: de Vijf Hindernissen lossen op, meditatie verdiept zich, inzicht doorziet de werkelijkheid, en verlichting rijpt als de natuurlijke ontspanning van dit zien. Deze fasen vormen geen ladder en geen opeenvolgende opdrachten. Ze zijn als vier golven van dezelfde oceaan, vier tonen van eenzelfde stille melodie. Ze vloeien in elkaar over en toch blijven ze herkenbaar. In elke fase weerklinkt dezelfde eenvoud, dezelfde stilte, dezelfde dienstbaarheid aan wat werkelijk is.

De *Dhamma*-weg wordt nooit eigendom van degene die hem gaat. Het pad is geen project en geen streven naar een betere versie van onszelf. Het is een onthulling van wat altijd al aanwezig was, maar langdurig overschaduwde was. Wanneer de hindernissen verdwijnen, wanneer meditatie verzacht, wanneer inzicht zich opent, wanneer verlichting zich ontvouwt, dan blijkt dat het pad niet door ons wordt bewandeld, maar dat wij bevrijd worden door te zien hoe het pad zichzelf toont—spontaan, staploos, tijdloos, eenvoudig. In dit herkennen komt de ware schoonheid van de *Dhamma* tot haar volle recht.



## Over schaamte en trouw

Soms voel ik schaamte. Niet om wat ooit werd aange-reikt, maar om wat wij er soms van maken. Het is geen felle emotie, eerder een gevoel, een stille gewaar-wording, een zachte droefheid die zich aandient wanneer de *Dhamma* wordt uitgesproken alsof zij vastligt, alsof zij verdedigd moet worden, alsof zij bezit is.

Dan lijkt iets wat uitnodigde tot bevrijding te verharden tot een standpunt. Wat ooit wees naar zien, wordt een overtuiging. Wat ruimte bood, wordt iets dat bewaakt moet worden. Een burcht. Die beweging raakt me, niet omdat zij fout zou zijn, maar omdat ik erin herken hoe snel levend inzicht zo gemakkelijk kan verstarren tot vorm.

En ik zie het ook in mezelf. Ook ik verlang soms nog naar houvast. Naar een veilige thuishaven. Ook ik wil begrij-pen, vasthouden, bevestigen. Ook ik kan de leegte liever vullen dan haar werkelijk laten spreken. Misschien is dat de kern van mijn schaamte: niet zozeer dat de *Dhamma* star en dogmatisch verkondigd wordt, maar dat ik zie hoe gemakkelijk wij de stilte verruilen voor een illusoire zekerheid.

Toch dringt zich iets anders op wanneer ik aandachtig kijk.

*Dhamma* laat zich niet vastleggen. Zij verliest zichzelf niet wanneer wij haar inkaderen. Zij wacht geduldig, zon-der aandringen, zonder verzet. Wat wáár is, hoeft niet verdedigd te worden; wat bevrijdt, laat zich niet opsluiten in woorden en vormen, in oordelen en veroordelen, in interpretaties en structuren.

Misschien is trouw aan datgene wat ooit naar bevrijding wees niet het bewaken van de leer, maar het telkens opnieuw durven loslaten ervan. Niet uit onverschilligheid, maar uit een diep vertrouwen in wat zichtbaar wordt wanneer er geen hechting meer is. In eenvoud. In niet-weten. In dienstbaarheid aan wat zich aandient, hier en nu.

En wanneer ik daar even in mag verblijven, verzacht dit mijn schaamte. Niet omdat alles opgelost is, maar omdat niets meer verdedigd hoeft te worden. In deze vrede bevrijd ik mezelf.



## Wanneer waarheid geloof wordt

Zodra waarheid geloof wordt, verliest zij haar onmiddellijke helderheid. Wat hier verdwijnt, is niet waarheid zelf, maar het rechtstreeks zien (*yathābhūta-ñāṇadassana*; *yathābhūta-jñāna-darśana*). Waar geloof verschijnt, is er vaak al een subtiele verschuiving merkbaar: van open aanwezigheid naar hechting, toe-eigening (*upādāna*; *id.*). Niet omdat geloof onjuist is, maar omdat het ongemerkt kan overgaan in vastgrijpen—het dogmatisch aannemen van iets wat nog niet doorzien is.

De Boeddha nodigt ons steeds opnieuw uit om niet te rusten in overtuigingen of zienswijzen (*ditṭhi*; *drṣṭi*). Niet omdat zienswijzen geen functie zouden hebben, maar omdat geen enkele zienswijze het *zien* zelf kan vervangen. Wat wordt aangenomen, vraagt om bevestiging. Wat wordt doorzien, laat vanzelf los. In dat loslaten ontvouwt zich wijsheid (*paññā*; *prajñā*), niet als bezit, maar als helderheid.

In de *Kālāma Sutta* wijst de Boeddha erop dat waarheid niet gevonden wordt door het aanvaarden van standpunten, hoe verfijnd of aannemelijk ook. Niet door traditie, redenering of loutere overtuiging, maar door het stille weten dat ontstaat wanneer hechting (*upādāna*) tot rust komt.

Waar waarheid nog geloof vraagt, is zij nog niet doorzien. Waar zij doorzien wordt, verliest geloof zijn functie.

Dit zien is stil. Het overtuigt niet. Het verdedigt niets. Het is geen prestatie, maar een vorm van uitweg en ont-hechting (*nissaraṇa*; *niḥsaraṇa*). In die stilte verdwijnt de afstand tussen *weten* en *zijn*—niet omdat er iets bijkomt, maar omdat er niets meer tussen staat. Waarheid is dan

niet iets wat men bezit. Zij verschijnt waar het aannemen ophoudt.

Dit zaadje vraagt geen instemming. Geen overtuiging. En geen houvast. Het vraagt enkel ruimte.



## Levend onderricht

Er zijn leraars die al dertig jaar lang spreken met dezelfde woorden, dezelfde gebaren, dezelfde intonatie. Wat ooit ontsproot aan levende ervaring, wordt zorgvuldig herhaald. Niet uit onwil, niet uit gebrek aan inzet, maar uit gewoonte. De vorm blijft intact, de inhoud correct, en toch is er iets wat nauwelijks nog beweegt.

De *Dhamma* is geen verzameling uitspraken die men bewaart of overdraagt als bezit. Zij is dat wat zichtbaar wordt wanneer oorzaken en voorwaarden (*paccaya; id.*) niet langer tot grijpen leiden. Waar werkelijk inzicht (*paññā; prajñā*) ontstaat, wordt niets vastgehouden, is er geen hechting. Wanneer spreken echter losraakt van dit proces van loslaten, wordt herhaling een subtiele vorm van gehechtheid (*upādāna; id.*).

Dit risico manifesteert zich bijzonder scherp waar onderricht ingebed raakt in structuren en organisatievormen. Niet omdat structuur op zich problematisch is, maar omdat elke structuur nood heeft aan herkenbaarheid, continuïteit en herhaalbaarheid. Wat eens uit *levend zien* is voortgekomen, wordt dan gaandeweg een vorm die moet blijven functioneren. In zo'n context komt de leraar onder druk te staan om de vorm van het onderricht te bewaren, ook wanneer de inhoud zich verder verfijnt of zelfs stilvalt.

Zo wordt vorm belangrijker dan inhoud, en verschuift spreken ongemerkt van dienstbaarheid naar behoud. Dit is geen persoonlijk falen, maar een spanningsveld dat ontstaat wanneer *levend inzicht* zich moet voegen naar het voortbestaan van een geconditioneerde vorm, waardoor levende *Dhamma* kan verstollen tot een religieuze vorm die haar bevrijdende kracht verliest.

In zulke situaties kan het onderricht onmerkbaar iets theatraals aannemen. Niet in de zin van bewuste misleiding, maar als het hernemen van een rol die ooit spontaan ontstond. Woorden, gebaren en intonatie worden dan een vertrouwd script, zorgvuldig uitgevoerd, meditatie na meditatie. Wat ooit ontsproot aan direct zien, wordt opgevoerd zoals een toneelstuk dat zijn première al lang voorbij is. De vorm blijft herkenbaar, de tekst correct, maar de ruimte waarin zij ontstond is gesloten.

Wanneer onderricht zo een rol wordt die men blijft vervullen, verschuift spreken van aanwezigheid naar representatie. De leraar belichaamt dan niet langer het loslaten, maar het behoud van een vorm die ooit behulpzaam was. Dit is geen gebrek aan inzet of oprechtheid, maar het subtiele moment waarop levend onderricht verandert in herhaling—zoals een acteur die het stuk perfect beheerst, maar de werkelijkheid waarvoor het ooit geschreven werd niet meer betreedt.

In boeddhistische termen raakt dit aan gehechtheid aan voortbestaan (*bhava-taṇhā*; *bhava-tṛṣṇā*) en aan het vasthouden aan vorm en correctheid (*sīlabbata-parāmāsa*; *śīlavrata-parāmarśa*), niet als fout, maar als een stille terugkeer van hechten (*upādāna*; *id.*).

Dat de woorden juist zijn, volstaat niet. Ook een correcte beschrijving kan verstarren wanneer zij niet langer gedragen wordt door *levend zien*. De *Dhamma* verouderd niet, maar zij verstijft wanneer zij niet meer wordt doorleefd. Niet omdat herhaling verkeerd zou zijn, maar omdat inzicht zich kenmerkt door verheldering, niet door bevestiging. Waar werkelijk gezien wordt, verandert het spreken vanzelf. Niet noodzakelijk door nieuwe ideeën, maar door eenvoud. Taal wordt soberder, gebaren zachter, de stem minder overtuigend en meer doorlaatbaar.

Zekerheden lossen op. Wat overblijft is een spreken dat niet wil bevestigen, maar dient. Een spreken waarin geen drang meer zit om te onderwijzen.

De grootste vergissing bestaat erin te veronderstellen dat trouw aan de *Dhamma* samenvalt met onveranderlijkheid. In werkelijkheid vraagt trouw juist om voortdurende ontleding, ook van het eigen leraarschap. Wat gisteren nog behulpzaam was, kan vandaag een hindernis zijn. Vorm wordt losgelaten wanneer zij haar functie heeft vervuld. Dat is geen verraad aan de *Dhamma*, maar haar natuurlijke beweging.

Dienstbaarheid vraagt geen vaste vorm, maar aanwezigheid. Geen herhaling, maar ontvankelijkheid. Waar spreken niet langer voortkomt uit direct contact met vergankelijkheid (*anicca; id.*), onbevredigdheid (*dukkha; id.*) en niet-zelf (*anattā; id.*), daar wordt het een echo van het verleden. Levend onderricht daarentegen ontstaat telkens opnieuw, of verdwijnt vanzelf wanneer het niet meer nodig is.

Wanneer woorden niet meer bewegen, is zwijgen geen tekort, maar rijping. Niet als terugtrekking, maar als helderheid. Want de *Dhamma* leeft niet in wat steeds opnieuw herhaald wordt, maar in wat wegvalt. Soms is het meest dienende onderricht precies datgene wat geen vorm meer aanneemt—stil, eenvoudig, ongeborn (*ajāta; id.*), ongeconditioneerd (*asaṅkhata; asaṃskṛta*).



## Nibbāna als de laatste valkuil

De geest wil begrijpen. Dat is niet verkeerd. Maar soms wil hij méér dan begrijpen: hij wil vastleggen. Hij wil van *nibbāna* een 'iets' maken.

Dan wordt *nibbāna* een toestand. Een plaats. Een subtiële vorm van zijn. Een bestemming. Maar wat tot 'iets' wordt gemaakt, wordt ook een object van grijpen.

Wanneer *nibbāna* wordt voorgesteld als een verfijnde bestaanswijze, speelt het 'ik' weer op. Het 'ik' wil kennen. Bereiken. Bezitten. Zelfs *nibbāna* wordt dan een project.

Maar *nibbāna* is geen nieuw bestaan. Het is geen verfijning van bestaan. Het is het einde van worden (*bhava*; *id.*). Het is het uitdoven (*sītibhāva*; *śītibhāva*) van verlangen, van dorst.

Daarom is *nibbāna* niet iets wat men kan *bezitten*. Niet iets wat men kan *zijn*. Niet iets wat men kan *vasthouden*.

Wanneer dit helder wordt, valt het grijpen stil. Dan rest enkel eenvoud. En uit die eenvoud komt stilte voort. En uit stilte kan dienstbaarheid ontstaan: zonder streven, zonder claim, zonder 'ik'.

Beschouw *nibbāna* niet als een verfijnde vorm van bestaan. Dat is de laatste valkuil.



## Alles mag komen, alles mag gaan

*Dhamma* kan gelezen worden als het ritme van de dingen: ontstaan, even aanwezig zijn, en weer verdwijnen.

Niet als een idee. Niet als een theorie. Maar als iets wat telkens opnieuw zichtbaar wordt, zodra de geest stil genoeg wordt om niet langer te vluchten in verhalen.

Alles wat vorm krijgt, draagt reeds vergaan in zich. Alles wat verschijnt, verdwijnt weer. Een gedachte komt op, en lost op. Een gevoel kleurt het hart, en verbleekt. Een ervaring wordt geboren, en sterft weg in dezelfde ademtocht.

De Boeddha wijst niet in de eerste plaats naar een wereld die we moeten *begrijpen*, maar naar een proces dat we mogen *doorzien*: het veld van het geconditioneerde (*saṅkhata*; *saṃskṛta*), waarin alle verschijnselen (*dhammā*; *dharmā*) verschijnen door oorzaken en voorwaarden —*paṭicca-samuppāda* (*pratītya-samutpāda*). In dat veld voltrekt zich het eenvoudige, feilloze, en tegelijk onontkoombare patroon van *uppāda-vaya*: ontstaan en vergaan.

In deze stroom ontvouwt zich het inzicht in vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*). En met *anicca* wordt ook *dukkha* voelbaar: niet als pessimisme, maar als het stille besef dat niets wat komt en gaat ooit werkelijk een veilige thuis kan zijn. En in hetzelfde licht kantelt het perspectief nog dieper: geen zelf (*anattā*; *anātman*) dat dit proces bezit, niet 'iets' of 'iemand' die de stroom beheerst.

Wie langer kijkt, ziet dat zelfs het kijken ontstaat en vergaat. Zelfs de zoeker blijkt een verschijnsel. Zelfs het

streven, zelfs de meditatie, zelfs het verlangen naar helderheid: het komt op en het dooft uit.

Hier raakt de *Dhamma* iets uiterst eenvoudigs. Niet door iets toe te voegen, maar door het wegnemen van wat we onbewust, maar illusoir, blijven toevoegen: het idee dat er iets vast *moet* zijn, dat er iets behouden *moet* worden, dat er iets *moet* worden.

En toch is de *Dhamma* meer dan de beschrijving van deze stroom. Ze is een richtingaanwijzer naar dat wat niet in de stroom ligt. Want tegenover het geconditioneerde staat het ongeconditioneerde: *asaṅkhata* (*asam-skṛta*). Dat wat niet gemaakt is. Dat wat niet samengesteld is. Dat wat niet ontstaat, en dus ook niet vergaat: *nibbāna* (*nirvāṇa*).

*Nibbāna* is niet het mooiste moment in het proces. Niet de piek van een ervaring. Niet de overwinning van een 'ik'. Maar het uitdoven van de misvatting (*micchā diṭṭhī; mithyā dṛṣṭi*) dat er iets vastgehouden moet worden. Dit is het einde van verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*), de dorst die het worden (*bhava; id.*) aandrijft. Het wegvallen van de reflex om in de stroom een grond te blijven zoeken.

Wanneer deze dorst stilvalt, wordt het leven niet kleiner. Integendeel. Het wordt eenvoudiger. Niet omdat men minder ziet, maar omdat men niet meer hoeft te grijpen.

En precies daar komt het devies tot leven: stilte-eenvoud-dienstbaarheid.

Stilte, omdat de geest niet langer lawaai hoeft te maken om zichzelf te bevestigen.

Eenvoud, omdat het dragen van het bestaan niet meer in concepten gebeurt, maar in helder, direct zien.

Dienstbaarheid, omdat wie het proces van ontstaan en vergaan doorziet, zachter wordt; minder claimt; minder verdedigt; minder uit is op gelijk, op vorm, op status.

De *Dhamma* is dan geen systeem meer. Geen identiteit. Geen vlag. Ze wordt een stille manier van aanwezig zijn. Een wakker worden in het midden van de stroom, zonder de drang om hem te stoppen.

Alles mag komen. Alles mag gaan. En wat niet komt, en niet gaat—dat blijft ongezegd, maar niet ongekend.



## Samen verschijnen

Alles wat verschijnt, verschijnt samen. Niet als losse delen naast elkaar, noch als een keten na elkaar, maar in één enkel weefsel van ontstaan dat zich spontaan ontvouwt.

Dit ontstaan kent geen kern, geen eigenaar, geen zelfstandig punt van houvast. Wat wij 'dit' noemen, kan alleen verschijnen omdat 'dat' mee verschijnt, onlosmakelijk verweven in dezelfde beweging.

Zo wordt afhankelijk ontstaan geen keten die bindt, maar een open ruimte waarin niets op zichzelf hoeft te staan. Er is geen afzonderlijk dragen, geen geïsoleerde last.

Wanneer dit helder wordt gezien, valt elke gedachte van beperking stil. Niet omdat alles oplost, maar omdat niets geïsoleerd hoeft te dragen, niets separaat moet bestaan.

In deze wederkerigheid is geen centrum en geen rand. Alleen verschijnen, samen gedragen, samen losgelaten.



## Lijden is geen abstract begrip

Lijden openbaart zich in het lichaam en in het hart, daar waar angst zich samentrekt en het leven vernauwt tot een klein en kwetsbaar 'ik'.

In die ervaring toont zich wat de Boeddha de **Eerste Edele Waarheid** noemde: het eenvoudige, ongepolijste feit dat bestaan, wanneer het wordt toe-geëigend als 'van mij' of 'ik', onvermijdelijk gepaard gaat met spanning, verlies en onvrede.

Deze ervaring van *dukkha* is echter geen eindpunt. Zij is een aanwijzing. Wanneer we het lijden aandachtig toelaten, wordt zichtbaar hoe het ontstaat uit verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*) en gehechtheid (*upādāna*; *id.*), uit het grijpen naar veiligheid, identiteit en continuïteit binnen wat fundamenteel veranderlijk is.

Zo ontvouwt zich de **Tweede Edele Waarheid**: het lijden wortelt niet in de wereld op zich, maar in het vasthouden aan een klein zelfgevoel dat door angst (*bhaya*; *id.*) wordt vernauwd.

Toch draagt dit inzicht een stille belofte in zich. Waar *taṇhā* zijn greep verliest, en waar *upādāna* kan ontspannen, valt ook het lijden stil. Dit is geen verdwijning van het leven, maar een loslaten van de fictie van afgescheidenheid.

Hier raakt men aan de **Derde Edele Waarheid**: de mogelijkheid van *nirodha*, het uitdoven van lijden, niet door afkeer of vervanging, maar door het einde van het vastklampen zelf. Deze weg ontvouwt zich niet door dwang of streven, maar door een geleidelijke verfijning van zien en zijn.

De **Vierde Edele Waarheid**, het Achtvoudige Pad, kan dan begrepen worden als een bedding van helderheid, ethische afstemming en innerlijke stilte, waarin dit loslaten zich vanzelf verdiept. Niet om een ander te worden, maar om te rusten in wat niet vernauwd is.

Zo blijkt *dukkha* geen vijand, maar een uitnodiging: een invitatie om uit het verhaal van het kleine zelf te stappen en te ontdekken dat, wanneer het grijpen wegvalt, niets afgescheiden hoeft te blijven.



## Verlichting als het loslaten van hoop

We denken soms dat bevrijding een bestemming is. Iets waar we naartoe groeien met discipline, met volharding, met steeds meer oefening, tot we op een dag ‘aankomen’. Alsof verlichting een trofee is die je na lang zoeken eindelijk kan vastnemen. Maar in de stilte van de beoefening blijkt het vaak anders: wat we ‘verlichting’ noemen, verschijnt niet als een object dat men kan verwerken.

In de *Dhamma* wordt eerder zichtbaar dat het lijden (*dukkha*; *duḥkha*) niet verdwijnt omdat de wereld eindelijk wordt zoals wij ze willen, maar omdat het grijpen (*upādāna*; *id.*) eindigt. En wat is hopen anders dan een subtiele vorm van grijpen? Een zachte maar hardnekkige spanning in de geest: er moet iets anders komen dan dit. Iets beter, iets zuiverder, vooral iets méér.

Hopen kan edel lijken, maar in de diepte houdt het ons vaak gevangen in verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*). Wanneer die hoop ontspant, valt er iets open. Niet omdat we ‘meer’ krijgen, maar omdat we stoppen met vechten tegen wat er is. Dan wordt het leven niet langer een project, maar een ontvouwing. Dat is geen passiviteit, maar wijsheid (*paññā*; *prajñā*). Geen berusting, maar helderheid: inzicht.

En precies daarin kan het pad stil worden: de geest houdt op met marcheren, en leert rusten in het directe. Verlichting is dan niet de kroon op het streven, maar het uitdoven van het innerlijke verzet. Het is het einde van de dorst (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) naar een andere werkelijkheid. En in dat einde verschijnt eenvoud: dit, zoals het is. Zonder toevoeging. Zonder droom. Zonder strijd.



## Vorbij 'worden' (*bhava*)

Wat wij *bestaan* noemen, wordt in de *Buddhadhamma* niet gezien als een vaste grond onder de voeten, maar als *bhava* (*id.*)—worden, wording, voortdurend ontstaan. Beweging. Verschijnen en verdwijnen. Bestaan is geen toestand die blijft. Het is een continu proces dat zich telkens opnieuw voordoet wanneer gelijkaardige voorwaarden samenkomen.

Dit lichaam, deze gedachte, dit gevoel—ze ontstaan (*up-pāda; utpāda*) wanneer oorzaken en voorwaarden zich verenigen, ze bestaan eventjes (*thiti; sthiti*), om opnieuw te vergaan (*bhaṅga; id.*). Niets verschijnt uit zichzelf. Niets blijft bestaan uit eigen kracht. Alles wat zich toont, wordt gedragen door omstandigheden die zelf vergankelijk zijn.

In dit verschijnen is geen kern te vinden die zegt: *dit ben ik*. Geen blijvende drager, geen bezitter, geen eigenaar. Wat zich ontvouwt, draagt onvermijdelijk de drie kenmerken: vergankelijkheid (*anicca; anitya*); onvoldaanheid (*dukkha; duḥkha*); en niet-zelf (*anattā; anātman*). Een stroom van ervaring, voortdurend veranderend, zonder centrum dat bezit of bestuurt.

Wanneer dit proces wordt gezien als iets dat zekerheid moet bieden, ontstaat spanning. Wanneer het bestaan wordt gepercipieerd alsof het betrouwbaar is, ontstaat lijden. Niet omdat het bestaansproces verkeerd is, maar omdat het wordt vastgehouden op een manier die het niet kan dragen.

Maar wanneer het bestaan wordt gezien zoals het zich aandient—vergankelijk, kwetsbaar, onpersoonlijk—verzacht de greep. Dan wordt zichtbaar hoe alles ontstaat in

afhankelijkheid (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*): dit is, omdat dat is. En wanneer dat wegvalt, valt ook dit weg. Zo hoeft het bestaan niet anders te zijn dan het is.

De leer van de Boeddha spreekt niet over het *vervolmaken* van *bhava* maar over het *doorzien* ervan. Niet over het verbeteren van de stroom, maar over het loslaten ervan.

Wat ontstaat, mag ontstaan. Wat verdwijnt, mag verdwijnen—zonder weerstand, zonder toe-eigening (*upādāna*; *id.*). En toch is er dat wat niet geboren wordt (*ajāta*; *id.*), dat niet ontstaat (*abhūta*; *id.*), dat niet gemaakt is (*akata*; *akṛta*), dat niet samengesteld is (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*).

Niet als een plaats om te betreden, niet als een staat om te bereiken, niet als een ervaring, maar als datgene waardoor bevrijding uit de kringloop van bestaan (*saṃsāra*; *id.*) mogelijk is.

Want als er enkel het geborene, het ontstane, het gemaakte, het samengestelde zou zijn, dan was er geen ontsnapping mogelijk uit *bhava* (*id.*), geen einde aan het moeten *worden*. Maar juist omdat het Ongeborene er is, juist omdat het Ongeconditioneerde er is, is er loslaten mogelijk en het volledig tot rust komen van grijpen (*upādāna*; *id.*).

Dit behelst geen 'ander' bestaan naast het voorwaardelijke, maar het einde van bestaan. Geen verdwijnen, maar het ophouden van ontstaan. Geen leegte die ontbreekt, maar een stilte die niets behoeft.

Daarin is geen richting meer, geen houvast, geen wording. Enkel vrede (*santi; śānti*), die niet komt en niet gaat.



## Identificatie verbergt altijd de kiem van dukkha

*Dukkha* ontstaat niet pas wanneer het leven 'tegenzit'. *Dukkha* ontstaat veel vroeger—op het moment dat ervaring tot 'ik' wordt gemaakt en zich hecht, zich vastklikt, zichzelf een naam geeft. Zodra ervaring niet langer gewoon ervaring is, maar het 'ik' moet bevestigen, 'mij' moet beschermen, het 'mijn' moet verbeteren, verschijnt er spanning.

Identificatie is het subtiele gebaar waarin een verschijnsel wordt toe-geëigend. Zo wordt een gedachte *mijn* gedachte. Een emotie *mijn* pijn. Een lichaam *mijn* lichaam. Een rol wordt *mijn* identiteit. En zelfs spirituele beoefening kan een bezit worden: *mijn* pad, *mijn* inzicht, *mijn* stilte. Dat moment van toe-eigening lijkt onschuldig, haast vanzelfsprekend. Maar in de *Dhamma* is het de poort waarlangs *dukkha* vaak naar binnen komt.

Want wat geïdentificeerd wordt, moet standhouden. Wat 'ik' wordt, mag niet veranderen. Wat 'van mij' is, mag niet verdwijnen. 'Mijn' bezit moet 'mijn' bezit blijven.

En precies daarin botsen we op de natuurwet van het bestaan: alles wat ontstaat (*uppāda*; *utpāda*) is vergankelijk (*anicca*; *anitya*). Alles wat samengesteld is (*saṅkhata*; *saṃskṛta*) zal uiteenvallen. Als er identificatie is, dan wordt vergankelijkheid ervaren als bedreiging. En uit bedreiging groeit vrees, verzet, controle, vermoeidheid.

Zo wordt *dukkha* niet veroorzaakt door de wereld, maar door *upādāna* (*id.*)—het grijpen, het vasthouden. De wereld beweegt zoals ze beweegt. De stroom verandert zoals een stroom verandert. Maar de geest die zegt: *dit ben ik*, zet zich vast in wat niet kan blijven. En omdat het niet kan blijven, volgt hieruit onherroepelijk lijden.

Wanneer identificatie wegvalt, valt er iets open. Dan is er nog steeds ervaring—klank, licht, lichaam, denken—maar zonder eigenaar. Zonder bezitter. Zonder centrum dat alles moet dragen. Dan verschijnt er eenvoud. Ruimte. Stilte.

En uit die stilte ontstaat dienstbaarheid: niet als opdracht, maar als natuurlijke houding. Een hart dat niets hoeft te verdedigen, kan zacht worden. Een geest die niets hoeft te zijn, kan helder zien. Wanneer de dwang om 'iemand te zijn' wegvalt, wordt dienstbaarheid een natuurlijke beweging.

Identificatie draagt altijd de kiem van *dukkha* in zich. Niet als straf, maar als aanwijzing: hier wordt iets vastgehouden dat niet vast te houden is. Hier wordt een illusie tot werkelijkheid gemaakt.

En elke keer dat je het loslaat—al is het maar één adem—proef je *nissaraṇa* (*id.*): de ontsnapping uit de knoop van het 'ik', 'mij' en 'mijn'. Wat zich dan ontvouwt, is datgene wat niet hoeft te 'worden' (*bhava; id.*). Het Ongeborene. Het Ongeconditioneerde. *Nibbāna* (*nirvāṇa*).



## Er is geen onafhankelijke entiteit

Wat verschijnt, verschijnt niet op zichzelf. Geen vorm, geen gedachte, geen gevoel staat los van voorwaarden. Wat wij ervaren als een 'ding', een 'ik', een 'ander', is steeds een samenkomen van oorzaken, van omstandigheden, van relaties die elkaar tijdelijk schragen.

Wanneer dit gezien wordt, verdwijnt niet de wereld, maar wel de veronderstelling van afzonderlijkheid. Wat overblijft is een fijngevoelige helderheid waarin alles verschijnt mét alles. Niet als bezit, niet als identiteit, maar als gebeuren.

Een lichaam is geen vaste entiteit. Het is adem, warmte, voeding, aarde, beweging. Een gedachte is geen vaste entiteit. Zij is herinnering, prikkel, conditionering, taal. Een emotie is geen vaste entiteit. Zij is contact, verwachting, neiging, voorbijgaan.

Zelfs dat wat wij 'bewustzijn' (*viññāṇa*; *vijñāna*) noemen, staat niet afzonderlijk. Het verschijnt samen met wat gekend is. Zonder object geen ervaring—en zonder ervaring geen gekend object. Er is geen kern die dit alles draagt—alleen een voortdurende wederkerigheid van verschijnen.

Wanneer dit werkelijk wordt doorzien, valt ook het idee weg van een op zichzelf bestaande oorsprong. Niet uit ontkenning, niet uit afkeer, maar uit hetzelfde stille inzicht. Wat men 'god' noemt, kan niet buiten dit verschijnen worden geplaatst zonder opnieuw een onafhankelijke entiteit te veronderstellen.

Zodra god gedacht wordt als een 'zijnde' naast of boven de wereld—als oorzaak, grond of laatste drager—ver-

schijnt hij binnen hetzelfde veld van voorwaarden: gevormd door taal, verwachting, cultuur, verlangen. Ook dit beeld verschijnt en verdwijnt.

Dit zien ontnemt niets aan het heilige, aan het 'hele'. Het ontdoet het slechts van separatheid. Wat blijft, is geen god als vaste entiteit, geen schepper tegenover het geschapene, maar een onbegrensde samenhang waarin niets losstaat en niets wordt uitgesloten.

Dit is geen filosofische conclusie, geen metafysica, maar een verschuiving in ervaring, in perspectief. Wat eerst als vast werd ervaren, wordt transparant. Doorzichtig. Wat eerst als 'van mij' of 'boven mij' werd gezien, blijkt nooit werkelijk gescheiden te zijn geweest.

En precies daarin ligt bevrijding.

Wanneer er geen onafhankelijke entiteit wordt gevonden, valt ook de last weg om iets te moeten zijn, of iets te moeten verklaren. Het leven hoeft niet langer gedragen te worden door een centrum—door een 'ik'—noch door een 'hoogste principe'. Het draagt zichzelf, moment na moment, in een natuurlijke orde van verschijnen en verdwijnen.

Dit inzicht vergt geen overtuiging, geen geloof. Het nodigt gewoonweg uit. Tot verblijven in wat zich aandient, zonder toe-eigening. Tot dienstbaarheid aan wat hier en nu verschijnt, zonder iemand die dat bezit.

In deze eenvoud wordt stilte niet *gezocht*, maar *herkend*. Niet als afwezigheid van geluid, maar als afwezigheid van scheiding.

Er is geen onafhankelijke entiteit. En precies daarom is niets uitgesloten.



## Betekenis zonder kern

Alles wat verschijnt heeft iets onweerstaanbaars. Het trekt de geest (*citta; id.*) naar zich toe, alsof het iets bevat dat behouden kan worden. Alsof het een vaste kern draagt. Alsof het meer is dan een tijdelijke vorm.

Maar wie aandachtig genoeg kijkt, ziet iets anders. Geen kern. Geen bezit. Geen stabiliteit. Alleen verschijnen en verdwijnen, oplichten en uitdoven. Niet als theorie, maar als ervaring. Het is precies dat wat de *Dhamma* steeds opnieuw laat zien: dit is vergankelijkheid (*anicca; anitya*). Dit is onbeheersbaarheid. Dit is zelfloosheid (*anattā; anātman*).

En toch... zijn deze verschijnselen niet zinloos.

Hun betekenis ligt niet in wat ze beloven, maar in wat ze onthullen. Ze zijn betekenisvol omdat ze ons tonen dat ze ontstaan (*uppāda; utpāda*) en vergaan (*vaya; vyaya*). Alsof elk verschijnsel een spiegel is: niet om ons een identiteit terug te geven, maar om ons te tonen dat er nergens een kern te vinden is. Het weerspiegelt enkel de stroom van voorwaarden, het spel van verschijnen en verdwijnen—en precies daarin ligt zijn stille waarheid.

Wanneer dit wordt gezien, verschuift er iets in de geest. Dan hoeft men het leven niet langer vast te houden om het te laten tellen. Dan wordt zelfs het vluchtige waardevol, juist doordat het vluchtig is. Niet omdat het 'ets moet worden', maar omdat het ons helpt doorzien dat niets iets hoeft te worden.

En dat is dienstbaarheid: de werkelijkheid niet gebruiken om jezelf te bevestigen, maar haar laten tonen wat *waar* is. Elk verschijnsel, hoe klein ook, draagt dezelfde stille

aanwijzing van de Boeddha in zich: • *Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf* • (*Saṃyutta Nikāya*, 22.59).

In dat heldere zien ontvouwt zich bevrijding.



## Hoe bevrijding zich ontvouwt

Bevrijding uit *dukkha* ontvouwt zich niet door ‘worden’ (*bhava*; *id.*), maar door loslaten (*vossagga*; *vyutsarga*). Door uitdoven (*sitibhāva*; *id.*)—de koelte die ontstaat wanneer de vuren van onwetendheid, verlangen en afkeer doven.

• *Anicca vata saṅkhārā, uppāda-vaya-dhammino. Uppajjitvā nirujjhanti, tesam vūpasamo sukho—Vergankelijk zijn alle verschijnselen; zij ontstaan en zij vergaan. Eenmaal ontstaan, verdwijnen zij—hun verstilling alleen is geluk.* •

Hoe—op welke wijze—kan de beoefenaar deze ‘uitdoving’ zich laten ontvouwen?

Deze vraag raakt de kern van de beoefening. Daar hou ik van. Daar doe ik het voor. Beoefening die niet tot inzicht leidt, voelt voor mij dor—en de naam beoefening niet waard. Deze vraag overstijgt metafysische beschouwingen die intellectueel verfijnd kunnen zijn, maar praktisch weinig bijdragen aan daadwerkelijke bevrijding.

De Boeddha wijst er op verschillende plaatsen op dat bevrijding zich ontvouwt door aandachtige aanwezigheid en gelijkmoedige openheid voor wat zich aandient in dit moment—het nu-moment. In elk moment. Van moment tot moment. Slechts zo kan de ware aard van de dingen zichtbaar worden, zoals ze werkelijk zijn.

En hoe doet de beoefenaar dat?

Door te kijken als louter kijken. Door te horen als louter horen. Door te ruiken als louter ruiken. Door te proeven als louter proeven. Door te voelen als louter voelen. En

door het denken te beschouwen als louter, efemere gedachten.

Zo wordt de letter van de *Dhamma* niet belangrijker dan de geest ervan. Woorden en concepten lossen vanzelf op tot directe, ervaringsgerichte ontplooiing—zichtbaar hier en nu, onmiddellijk kenbaar.

Kijken, horen, ruiken, proeven, voelen en denken op zich vormen de werkelijke ervaring van dit moment. Van elk moment. Zonder inhoud. Zonder voorkeur. Zonder afkeer. Zonder oordeel. Zonder opinie. Zonder enig persoonlijk additief. Zonder woorden en zonder concepten. Zonder identificatie met datgene wat conditioneert en voortstuwt tot worden.

Zo leeft de beoefenaar in een doorlopende aanwezigheid: een stille helderheid waarin het opkomen en verdwijnen van alle verschijnselen vanzelf zichtbaar wordt. In aanvaardende gelijkmoedigheid.

Van daaruit ontvouwt zich spontaan inzicht—niet door zoeken, maar door verstillings—in het proces zelf; in het Ongeborene; in het Doodloze; in wat de Boeddha aanduidt als de gelukzalige ruimte: het onbeweeglijke geluk—een verwijzing naar bevrijding uit *dukkha*, naar *nibbana*.

Bevrijding—in dit moment. In elk moment. Van moment tot moment.



## Dhamma als voortschrijdend inzicht

Soms wordt *Dhamma* benaderd alsof zij vastligt: een leer die kan worden gekend, bewaard en doorgegeven. Maar wie stil blijft zitten en werkelijk kijkt, merkt iets anders op. *Dhamma* openbaart zich niet als bezit, maar als beweging. Niet als conclusie, maar als een steeds helderder zien.

In die zin is *Dhamma* geen eindpunt, maar een weg van voortschrijdend inzicht. Wat vandaag wordt doorzien, kan morgen nog verfijnd worden. Niet omdat het eerdere onwaar was, maar omdat zien zich verdiept wanneer vasthouden afneemt. Elk moment van helderheid nodigt uit tot verder loslaten.

*Dhamma* leeft waar inzicht rijpt. Niet door het verzamelen van begrippen, maar door het wegvallen van misvattingen. Wat aanvankelijk wordt herkend als grof verlangen, openbaart zich later als subtiele gehechtheid. Wat eerst wordt gezien als 'ik', wordt doorzien als proces. En zelfs dat doorzien wordt uiteindelijk niet meer vastgehouden.

Daarom kan *Dhamma* niet worden afgesloten, noch definitief vastgelegd. Zij vraagt om trouw aan het zien zelf, niet aan wat ooit werd begrepen. Waar inzicht stolt tot zekerheid, verliest *Dhamma* haar levend karakter. Waar twijfel wordt verdragen en openheid blijft, verdiept zij zich vanzelf.

Voortschrijdend inzicht vraagt geen haast. Het ontvouwt zich in stilte, in eenvoud, in bereidheid om niet te weten. Het is geen persoonlijke prestatie, maar een geleidelijk wijken van onwetendheid. Steeds opnieuw blijkt: wat

werkelijk bevrijdt, wordt niet toegevoegd, maar losgelaten.

Zo wordt *Dhamma* dienstbaar. Niet door antwoorden te geven, maar door ruimte te scheppen. Niet door richting op te leggen, maar door het zien te verhelderen. Waar inzicht voortschrijdt zonder claim, zonder eindpunt, zonder eigendom, daar leeft *Dhamma*—stil, eenvoudig, en dienstbaar vrij.



## De geest in de geest

Observeer de geest in de geest (*cittānupassanā; cittānupaśyanā*). En blijf, als een stille ankerplaats, bewust in- en uitademen: ademhaling (*ānāpānasati; ānāpānasmṛti*). Niet om iets te bereiken, maar om te zien wat er reeds is. Wees bewust van de geest terwijl je inademt... wees bewust van de geest terwijl je uitademt... en wees vooral bewust van de geestestoestand waarin de geest zich nu bevindt.

Is de geest begerig (*lobha; id.*), of boosaardig (*dosa; dveṣa*), of onwetend (*moha; id.*)? Is hij kalm of gespannen, helder of beneveld? Is er verstrooidheid, of is de geest gecentreerd? Soms is er genoeg ruimte om de materiële *jhāna*'s (*rūpa-jhāna; rūpa-dhyāna*) te benaderen; soms is er een verhevenheid die zelfs de vormloze sferen (*arūpa; id.*) lijkt te kunnen aanraken. En soms is er gewoon de eenvoudige vaststelling: vandaag is de geest nog niet zover—en ook dát is een observatie die gezien mag worden.

Zie hoe de geest reageert op onrust. Zie de onvoorspelbaarheid van de geest in relaties, zijn plots omslaan, zijn subtiele kwetsbaarheid. Zie hoe hij bijna automatisch neigt naar identificatie: identificatie met gedachten, met vormen en voorwerpen, met gewaarwordingen, met gevoelens, met situaties. En precies daar, in die reflex tot samenklonteren rond een verhaal, begint het lijden zich telkens opnieuw te vormen.

Maar zie ook hoe de geest kan rusten in liefdevolle vriendelijkheid (*mettā; maitrī*), in mededogen (*karuṇā; id.*), in medevreugde (*muditā; id.*), en in gelijkmoedigheid (*upek-khā; upekṣā*). Zie hoe deze verblijfplaatsen van het hart—*brahmavihāra*'s (*id.*)—geen technieken zijn om jezelf te

verbeteren, maar natuurlijke vormen van innerlijke ruimte wanneer de drang tot beheersen afneemt.

Langzaam wordt helder: vrede verschijnt waar de geest niet langer vecht. Wanneer de geest tot rust komt, wordt hij evenwichtig, eenvoudig, doorzichtig. En in die doorzichtigheid kan inzicht rijpen—niet als conclusie, maar als stille herkenning. Dat is wat men *satipaṭṭhāna* (*smṛtyupasthāna*) van de geest noemt: de grondslag van opmerkzaamheid (*sati*; *smṛti*) die zich richt op de geest, het nuchter zien van wat de geest de facto is, zonder verfraaiing en zonder veroordeling.

In het begrijpen van het vergankelijke (*anicca*; *anitya*), het onbevredigende (*dukkha*; *duḥkha*) en het zelfloze (*anattā*; *anātman*) van de geest verschuilt zich bevrijding. Niet omdat de geest 'slecht' zou zijn, maar omdat hij geen kern bezit die blijvend, controleerbaar of werkelijk 'van mij' is. Het diepe inzicht groeit dat deze geest leeg is aan vastheid: leegte (*suññatā*; *sūnyatā*)—leeg aan zelf, leeg aan 'ik'.

En wanneer dit inzicht zich verdiept, verliest het geloof in persoonlijkheid (*sakkāya-diṭṭhi*; *satkāya-dṛṣṭi*) zijn grond. Ook gehechtheid aan regels en ritueel (*śīlabbata-parā-māsa*; *śīlavrata-parāmarśa*) en sceptische twijfel (*vicikicchā*; *vicikitsā*) beginnen hun greep te verliezen.

Zo wordt de stroom niet betreden door wilskracht, door beheersing, door te streven naar resultaat, maar door het stille uiteenvallen van wat ooit vanzelfsprekend leek: '*dit ben ik*'.



## Bewustzijn heeft geen plaats

Soms lijkt meditatie op iets heel eenvoudigs: zitten, ademen, voelen. En toch kan in die eenvoud iets oplichten wat ons gewone denken overstijgt. Niet als een groot inzicht, maar als een zachte verschuiving. Alsof je even merkt dat het leven niet 'tegenover' je staat, maar dat het zich in jou ontvouwt—of beter: in dat wat waarneemt.

In het begin voelt aandacht vaak alsof ze zich ergens concentreert. Alsof jij ergens zit, in je hoofd of in je borst, en van daaruit kijkt naar wat er gebeurt. Er is de adem, er zijn geluiden, er is het lichaam—en er is een soort middelpunt dat dit alles observeert. Dat is een natuurlijke ervaring. Ze hoort bij de eerste verfijning van *sati (smṛti)*: het vermogen om aanwezig te zijn.

Maar wanneer je langer blijft, stil en eenvoudig, gebeurt er iets merkwaardigs. Dan merk je dat dat middelpunt zelf niet zo vast is als je dacht. Het verplaatst zich. Het wordt vager. En soms valt het zelfs weg. Wat dan overblijft is vooral: openheid. Er is horen, maar geen harde grens tussen binnen en buiten. Er is voelen, maar het gevoel hoeft niet 'van iemand' te zijn. Gedachten komen en gaan, maar ze moeten nergens landen.

Dan wordt meditatie een vorm van zien. Niet het zien van iets bijzonders, maar het zien van iets heel gewoons dat je altijd over het hoofd zag: dat gewaarzijn zelf geen plaats nodig heeft. Het zit niet in de adem. Niet in het lichaam. Niet in het hoofd. Het is eerder de ruimte waarin alles verschijnt.

In die ruimte komt het 'ik' zachter te liggen. Je hoeft het niet weg te duwen. Je hoeft het niet te verbeteren. Je

ziet simpelweg dat het vaak een gedachte is, een reflex van toe-eigening. In de taal van de *Dhamma: anattā (anātman)* wordt niet iets om te geloven, maar iets om zacht te herkennen. Wat komt en gaat kan je niet vasthouden als zelf.

En op sommige momenten lijkt het alsof je overal aanwezig bent. Niet als persoon, niet als idee, maar als grenzeloze ontvankelijkheid. Alsof bewustzijn niet langer een punt is, maar een open veld zonder randen. Niet hier, niet daar — en daarom vrij.

Misschien is dat de stille kern van meditatie: dat je niet kleiner wordt, maar eenvoudiger. Minder opgesloten. Minder in jezelf gekeerd. En als vanzelf wordt de geest zachter, vriendelijker, minder dwingend.

Stilte. Eenvoud. Dienstbaarheid. Niet als ideaal, maar als iets wat vanzelf groeit wanneer je niet langer gevangen zit in het verhaal van het 'ik'.



## De vrucht die terugkeert

Meditatie is nooit een privéaangelegenheid. Wie gaat zitten in stilte, zit niet enkel voor zichzelf. In het ogenschijnlijk terugtrekken uit de wereld wordt iets beoefend dat haar juist opnieuw toekomt.

De meditatiehouding is geen vlucht, maar een open gebaar: een bereidheid om te observeren, te luisteren en te verzachten. Wat zich daarin ontvouwt, is geen bezit, geen verdienste, geen persoonlijke verworvenheid.

In stilte wordt zichtbaar hoe de illusie van het 'ik' zich subtiel handhaaft. Zelfs spirituele inspanning kan een vorm van toe-eigening worden: *mijn* rust, *mijn* inzicht, *mijn* vooruitgang.

Beoefening nodigt uit tot het doorzien van die beweging. In het loslaten van toe-eigening (*anattā; anātman*) wordt duidelijk dat wat helder wordt, nooit exclusief is. Inzicht (*paññā; prajñā*) is geen persoonlijke prestatie, maar het ontvouwen van wat altijd al beschikbaar was. Echte eenvoud ontstaat wanneer beoefening niet langer iets toevoegt, maar iets teruggeeft.

De vruchten van aandacht (*sati; smṛti*), gelijkmoedigheid (*upekkhā; upekṣā*) en niet-hechten (*upādāna; id.*) vragen geen podium. Ze tonen zich in hoe men aanwezig is, hoe men luistert, hoe men handelt. Dienstbaarheid (*sevā; id.*) verschijnt niet als een moreel ideaal, maar als de vanzelfsprekende resonantie van een geest die minder rond zichzelf cirkelt.

Wat in meditatie wordt aangeraakt, krijgt pas betekenis wanneer het opnieuw in de wereld wordt gelegd. Niet als leer, niet als overtuiging, maar als houding. Een zacht

woord, een open stilte, een handeling zonder bijbedoeling. Zo keert beoefening terug naar waar zij altijd al thuishoorde: midden in het leven, ten dienste van wat zich aandient. In die beweging wordt zichtbaar dat stilte geen vlucht is uit het leven, dat eenvoud geen verlies betekent, en dat dienstbaarheid niet voortkomt uit moeten, maar uit vanzelfsprekendheid.



## Samen de stroom betreden

Wijsheid ontvouwt zich enkel in en door eigen beoefening en praktijk. Door meditatie. Door *bhāvanā* (*id.*). Door het cultiveren van de geest.

Quid?

Door eenvoudig niets te dóen. Door gewoon, in stilte, te zitten. *Zazen*. *Shikantaza*. Door te mediteren—‘*our unique and intimate rhythm of discovery*’ (Lauren Krauze). Door vervolgens, volkomen aandachtig, gelijkmoedig aanwezig te zijn bij wat ís. Door, op deze manier, de wereld te ervaren én te aanvaarden. De wereld te beschouwen zoals zij werkelijk ís. Op dit moment. En van moment-tot-moment.

Op deze manier kunnen we de ware aard van de dingen zien en kennen. *Yathā-bhūta* (*id.*).

Op dit vlot van *bhāvanā* kunnen we de stroom betreden. De stroom oversteken. Kunnen we het Oorspronkelijk Gezicht ontdekken. De onbegrensde Ruimte openen én de ultieme Leegte ervaren.

Niet door iets te verwerven, maar door te doorzien. Niet door een 'zelf' te bevestigen, maar door de illusie ervan te laten uitdoven.

Enkel door de uitdoving van het ‘ik’ kan bevrijding van *dukkha* ons deel worden. Een bevrijding (*vimutti*; *vimukti*) die de poort opent naar diepe vrede (*upasama*; *upaśama*), naar het ongeconditioneerde (*nibbāna*; *nirvāṇa*). Niet in een verre onbestemde toekomst, maar in het hier-en-nu.

Laten we samen zitten in vrede. Samen de stroom betreden.



## De Werkwoorden van een edel mens

Vandaag een kort berichtje. Maar een wezenlijk.

Het gaat over de werkwoorden die de Vier Waarheden—‘Realiteiten’—van een Edel Mens (*P. ariya-puggala; ārya-pudgala*) schragen: Begrijpen. Loslaten. Realiseren. Cultiveren.

De eerste Waarheid: dukkha moet begrepen worden (*pariññeyya; pariññeya*).

De tweede Waarheid: de oorzaak van *dukkha* moet losgelaten worden (*pahātabba; prahātavya*).

De derde Waarheid: de beëindiging van *dukkha* moet gerealiseerd worden (*sacchikātabba; sāksātkartavya*).

De vierde Waarheid: het pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha* moet gecultiveerd worden (*bhāvetabba; bhāvetavya*).

Laat deze woorden voor je werken. Herken ze, erken ze, word er één mee in ervaring. Laat ze openbloeien. Verwezenlijk ze in hun drie rotaties en hun twaalf aspecten. Realiseer ze. *Pariyatti. Paṭipatti. Paṭivedha*.



## Wat wordt in de Dhamma bedoeld met ‘wezens’

Wanneer de *Dhamma* spreekt over *wezens* (*paññatti*; *prajñapti*), spreekt zij niet over vaste entiteiten. Niet over een blijvend 'iets' of 'iemand' die door de tijd reist. Het woord 'wezens' behoort tot de taal van het dagelijks gebruik—de conventionele, conceptuele realiteit—niet tot de taal van de ultieme werkelijkheid (*paramattha*; *paramārtha*). Het benoemt iets wat *functioneert*, niet iets wat op zichzelf bestaat.

Een ‘wezen’ is, binnen de *Dhamma*, een gebeuren. Een samenkomen van lichamelijke en mentale processen waarin ervaren plaatsvindt. Waar voelen is, waar waarnemen is, waar neiging en reactie kunnen ontstaan, daar verschijnt—op conventioneel niveau—wat een ‘wezen’ wordt genoemd. Niet omdat er een kern gevonden wordt, maar omdat lijden (*dukkha*; *duḥkha*) zich daar kan tonen.

Afhankelijk ontstaan (*paṭicca samuppāda*; *pratīya-samutpāda*) werpt hier licht op. Niet: er is eerst een wezen dat leeft en handelt. Maar: uit onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*) ontstaan formaties en neigingen (*sankhārā*; *saṃskāra*); uit deze neigingen ontstaat bewustzijn (*viññāṇa*; *vijñāna*); dat zich verbindt tot lichaam en geest (*nāma-rūpa*; *id.*).

Van daaruit ontvouwen zich de zes zintuiglijke domeinen (*saḷāyatana*; *ṣaḍāyatana*); waar contact (*phassa*; *sparśa*) ontstaat; en uit contact gevoel (*vedanā*; *id.*). In het voelen ontwaakt verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*); dat overgaat in hechting (*upādāna*; *id.*); waaruit wording (*bhava*; *id.*) ontstaat. In die wording verschijnt geboorte (*jāti*; *id.*); en met geboorte komen onvermijdelijk veroudering en sterven (*jarā-maraṇa*; *id.*); vergezeld van verdriet, klacht en angst.

In deze keten vormt zich het idee van 'ik' en de 'ander'. Niet als een zelfstandige kern, maar als een gedachte die oplicht binnen ervaring. Het 'wezen' verschijnt niet als oorzaak, maar als gevolg—als een tijdelijke configuratie van voorwaarden, volledig gedragen door afhankelijk ontstaan.

Zolang deze samenhang niet wordt doorzien, lijkt het alsof er iemand is die geboren wordt en sterft, die handelt en de gevolgen draagt. Wanneer de voorwaarden (*paccayā; pratyaya*) echter helder worden doorzien, verliest het begrip 'wezen' zijn vanzelfsprekendheid. Wat overblijft is een stroom van ontstaan en vergaan, zonder eigenaar, zonder centrum.

In dat doorzien opent zich ook de richting van het Ongeborene. Niet als iets dat door een wezen bereikt wordt, maar als datgene wat niet ontstaat.

Het Ongeborene staat niet tegenover de wereld van wezens, maar toont zich wanneer het mechanisme van afhankelijk ontstaan stilvalt. Wanneer onwetendheid (*avijjā; avidyā*) niet langer gevoed wordt, wanneer hechting (*upādāna; id.*) loslaat, wanneer worden (*bhava; id.*) geen grond meer vindt.

Daar waar niets meer ontstaat, verschijnt ook geen 'wezen'. Niet omdat het ontkend wordt, maar omdat de voorwaarden er niet meer zijn. Wat geboren wordt, behoort tot het geconditioneerde. Wat niet geboren wordt, kent geen vorm, geen naam, geen drager. Dit is het Ongeborene (*ajāta; id.*); het Doodloze (*amata; amṛta*); het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata; asaṃskṛta*).

Zo wordt duidelijk: de *Dhamma* spreekt over wezens uit mededogen (*karuṇā; id.*), niet uit metafysica. Om lijden te

benoemen waar het verschijnt. Maar zij wijst verder, voorbij het idee van een drager van dat lijden, naar dat wat nooit geboren werd en nooit sterft.

In de stilte van dit inzicht blijft dus geen 'wezen' achter. Alleen helderheid. Inzicht.



## Direct zien

Direct zien (*janāmi passāmi; janāmi paśyāmi*) is het samenvallen van zien en weten. Wat verschijnt, wordt onmiddellijk gekend—zonder tussenstap, zonder conceptuele inkleuring, zonder verhalen, zonder drama's, zonder uitleg, zonder iemand die het draagt. Een gewaarwording, een gedachte, een beweging verschijnt, en in dat verschijnen is het kennen reeds aanwezig—niet als betekenis of interpretatie, maar als eenvoudige helderheid.

Wat gezien wordt, wordt niet vastgehouden en wat gekend wordt, niet toe-geëigend. Er vormt zich geen 'ik', geen 'mij', geen 'mijn'—geen centrum dat zich tussen ervaring en weten plaatst. In direct zien valt de neiging weg om iets toe te voegen. Niet omdat toevoegen verkeerd zou zijn, maar omdat het gewoon overbodig is. Direct zien ontnemt niets aan de wereld. Het ontnemt enkel de claim die het 'ik' erop legt.

Wat overblijft is een stille openheid waarin verschijnen en verdwijnen zichzelf mogen zijn, zonder verlangen, zonder afkeer en zonder bevestiging. Dit zien kan niet worden geproduceerd of opgeroepen. Het verschijnt spontaan wanneer niets meer verdedigd wordt en niets meer bereikt hoeft te worden.

Dat is *janāmi passāmi*: zien zonder afstand, weten zonder eigenaar, een helderheid die niets vasthoudt en precies daardoor bevrijdt.



## Van horen zeggen...

Wat de Boeddha in de *Kālāma Sutta* duidelijk maakt, is eenvoudig en tegelijk radicaal: waarom zou je het woord van iemand anders aannemen als leidraad voor inzicht? Waarom zou je voortgaan op wat je slechts kent door ‘van horen zeggen’ (*anītiha; aitihiya*)? Waarom zou je een visie omarmen of verdedigen die je niet zelf zorgvuldig en aandachtig hebt onderzocht? Waarom zou je iets aannemen op grond van de maatschappelijke positie, reputatie of functie van degene die het verkondigt?

Hou steeds in gedachten dat ‘van horen zeggen’ nooit een grond kan zijn voor helder zien, wanneer je jezelf niet wil misleiden—of niet bedrogen uit wil komen.

Inzicht (*paññā; prajñā*) is geen kwestie van geloof of vertrouwen alleen (*saddhā; śraddhā*), noch van overlevering of traditie, maar van zelf zien. Van zelf aandachtig waarnemen. Van dat directe en onbevangen observeren waaruit het zien ontstaat dat van de stroombetreder een ‘edel persoon’ maakt (*ariya-puggala; ārya-pudgala*).

Dit is het onbevangen zien van de ware aard van de verschijnselen. Van alle verschijnselen: hun vergankelijkheid (*anicca; anitya*), hun onbevredigdheid (*dukkha; duḥkha*) en hun zelfloosheid (*anattā; anātman*).

Deze drie kenmerken in jezelf realiseren is niet het gevolg van denken, geloven of begrijpen, maar enkel van direct experiëntieel ervaren (*paccanubhoti; pratibudhyate*).



## Niemand wordt als Boeddha geboren

Niemand wordt als Boeddha geboren. Zelfs de Boeddha niet. Dit eenvoudige gegeven raakt iets wezenlijks aan. Niet als een historische stelling, niet als een biografisch detail, maar als een stille aanwijzing naar de aard van het pad zelf. Het bevrijdende zien, *paññā* (*prajñā*), ontstaat niet uit afkomst, niet uit bijzondere aanleg, niet uit een vooraf vastgelegde bestemming. Het ontvouwt zich binnen de bedding van menselijke kwetsbaarheid, vergissing, zoeken en geleidelijk rijpen.

Ook het leven dat later als 'de Boeddha' werd aangeduid, begon als een bestaan van verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*), onvoldaanheid, onvrede (*dukkha; duḥkha*) en verwarring (*avijjā; avidyā*). Niet als tekort, maar als uitgangspunt. Niet als obstakel, maar als het veld waarin inzicht mogelijk wordt. Grootheid verschijnt hier niet als status, maar als radicale beschikbaarheid voor het zien.

In de overlevering wordt Siddhattha Gotama ook een *mahāpurisa* genoemd: een groot mens, iemand bij wie de voorwaarden voor ontwaken uitzonderlijk rijp waren. Niet in de zin van een aangeboren verhevenheid, niet als drager van een verborgen goddelijke kern, maar als uitdrukking van een lange rijping van inzicht, ethische verfijning en groeiende innerlijke ontvankelijkheid.

Dit zegt niets over een vooraf vastliggende bestemming. Het wijst slechts op de diepte van de bedding waarin dit leven zich ontvouwde. Ook hier geen breuk met menselijkheid, maar een ver doorgedreven belichaming ervan.

In die zin staat de Boeddha niet boven de mens, maar midden in het menselijke bestaan. Niet als uitzondering op het voorwaardelijke bestaan (*paṭicca samuppāda*;

*pratīyasamutpāda*), maar als iemand die haar volledig heeft doorzien.

Misschien raakt dit aan de meest stille betekenis van het woord 'Boeddha': niet als titel, niet als identiteit, maar als aanduiding van ontwaken, '*bodhi*'. Ontwaken niet tot iets nieuws, maar tot wat nooit afwezig was. Ontwaken niet als prestatie, maar als het wegvallen van misvatting (*micchā-diṭṭhi; mithyā-dṛṣṭi*).

Wie dit hoort, kan geneigd zijn te denken dat de Boeddha dan toch iets onbereikbaars was, of dat hij meer bijzonder was dan wij. Maar de beweging van de *Dhamma* wijst in een andere richting.

Niet: hij was uitzonderlijk. Maar: hij heeft niets vastgehouden. Niet: hij bezat iets dat wij missen. Maar: hij liet los wat wij blijven vasthouden. Niet: hij werd iets anders. Maar: hij zag wat geen vaste kern heeft, *anattā (anātman)*.

In deze omkering wordt iets eenvoudig zichtbaar. Het pad is geen opstapeling van kwaliteiten. Het is een proces van loslaten. Geen toevoegen, maar laten vallen. Geen worden, maar het doorzien en loslaten van *saṅkhāra (saṃskāra)*, van geconditioneerde patronen.

Daarom wordt niemand als Boeddha geboren. En daarom kan niemand tot Boeddha worden *gemaakt*.

Wat zich ontvouwt, is geen nieuwe identiteit. Het is het stilvallen van de neiging om iemand te moeten zijn.

Wanneer dit wordt doorzien, verliest het idee van 'verlichting' zijn glans en zijn gewicht. Het wordt eenvoud-

diger. Menselijker. Meer geaard. Niet als eindpunt. Niet als bekroning. Niet als bezit.

Maar als het geleidelijk uitdoven van verwarring. Als een zachte toenadering tot *nibbāna* (*nirvāṇa*), niet als object, maar als het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*).

In stilte-eenvoud-dienstbaarheid krijgt dit een tastbare vorm.

Stilte is niet de afwezigheid van geluid, maar het zwijgen van de voortdurende innerlijke commentaarstroom. Het zwijgen van de stem die zegt: “*ik ben dit, ik moet dat, ik hoor zo te zijn*”.

Eenvoud is geen ascetisch ideaal, maar het niet ingewikkeld maken van wat al helder is. Gevoel is gevoel. Gedachte is gedachte. Ervaring is ervaring. Geen eigenaar nodig.

Dienstbaarheid is geen morele verdienste, maar de natuurlijke uitdrukking van een hart dat minder om zichzelf cirkelt. Wanneer het 'ik-maken' (*ahaṅkāra*; *ahaṃkāra*) verzacht, wordt zorgzaamheid vanzelfsprekender.

Zo beschouwd, is het leven van de Boeddha geen mythische afstand, maar een spiegel. Niet om te imiteren, niet om te idealiseren, maar om te herkennen. Niet: zo moet ik worden. Maar: zo kan loslaten eruitzien.

En misschien is dat wel de meest bevrijdende boodschap: dat ontwakken geen breuk is met menselijkheid, maar de volledige doorlichting ervan. Dat het pad niet begint bij volmaaktheid, maar bij eerlijk kijken, *yathābhūta ṅāṇadassana* (*yathābhūta-jñānadarsana*). Dat nie-

mand als Boeddha geboren wordt, omdat niemand als iets vast geboren wordt.

Wat geboren wordt, is ervaring. Wat verschijnt, is proces. Wat gezien kan worden, is vergankelijkheid, *anicca (anitya)*. En precies daarin ligt de opening. Niet spectaculair. Niet verheven. Niet luid. Maar stil. Eenvoudig. Dienend.

Zoals een hart dat niets meer hoeft te verdedigen. Zoals een geest die niet langer op zoek is naar een bijzondere status. Zoals een mens die het gewone leven volledig doorziet.

Niemand wordt als Boeddha geboren. En dat is geen tekort. Het is de uitnodiging.



## De stille keten van lijden

Verlangen lijkt onschuldig. Het presenteert zich als hoop, als beweging, als vitaliteit. Het fluistert dat vervulling mogelijk is, dat het leven vollediger wordt door toevoeging. Maar wie aandachtig kijkt, ziet dat verlangen nooit tot rust komt. Het leeft niet van vervulling, maar van voortzetting.

Verlangen (*taṇhā*; S. *trṣṇā*) wil meer dan wat is. Het wijst steeds voorbij dit moment. En precies daarin zet het iets in beweging wat nauwelijks wordt opgemerkt: het brengt *worden* voort.

Dit worden—*bhava* (*id.*)—is geen zichtbaar gebeuren. Het is een innerlijke dynamiek. Een subtiele drang om iemand te zijn, iets te worden, ergens aan te komen. *Bhava* is de motor achter identiteit, toekomst en verwachting. Het is het voortdurend herscheppen van een 'ik' dat nog niet af is.

Waar worden is, volgt geboorte. Niet noodzakelijk als biologisch feit, maar als existentieel proces. Elk moment waarin het 'ik' opnieuw vorm krijgt, waarin een positie wordt ingenomen, waarin een verhaal wordt bevestigd, is een geboorte. Zo worden we voortdurend geboren—in rollen, overtuigingen, verlangens, hoop, verhalen en drama's.

En wat geboren wordt, moet sterven. Dit sterven (*marāṇa*; *id.*) voltrekt zich telkens wanneer we dachten dat we waren, verdwijnt: wanneer een verlangen uitdooft, een identiteit wankelt, een verwachting instort. Soms subtiel, soms schokkend. Maar altijd onvermijdelijk.

Zo blijkt lijden (*dukkha*; *duḥkha*) geen losstaand probleem, geen fout in het systeem. Het is de natuurlijke echo van geboorte. Niet de dood is de kern van het probleem, maar het steeds opnieuw verschijnen van iets dat kan verdwijnen.

Zolang verlangen het worden voedt, blijft deze keten intact. Niet uit straf, niet uit onwetendheid alleen, maar uit niet-doorzien. Het mechanisme draait door zolang het niet werkelijk gezien wordt.

Wanneer dit wél wordt gezien, gebeurt er iets wezenlijks. Niet door ingrijpen, maar door inzicht. Er wordt herkend dat verlangen geen vervulling draagt. Dat worden geen rust kent. Dat geboorte altijd sterven meebrengt.

In dat zien ontspant zich de keten.

Niet door haar te breken, maar doordat zij haar vanzelfsprekendheid verliest. Verlangen hoeft niet bestreden te worden. Het dooft uit wanneer het niet langer geloofd wordt. Wanneer het niet meer gevolgd wordt.

Met het uitdoven van verlangen verliest *bhava* zijn voedingsbodem, zijn dragend substraat (*upadhi*; *upādhi*). En waar worden tot rust komt, daar is geen geboorte. En waar geen geboorte is, daar is geen sterven. En waar geen sterven is, daar verliest lijden zijn grond.

Dit is geen toestand. Geen ervaring. Geen nieuwe vorm van bestaan. Het is het wegvallen van de noodzaak tot bestaan zoals we het kenden.

De Boeddha noemde dit bevrijding (*vimutti*; *vimukti*). Niet als iets dat verschijnt, maar als iets dat ophoudt. Niet als verwerving, maar als loslaten. Niet als hitte, maar als

koelte—*sitibhāva* (*śitibhāva*). Hier raakt de keten van afhankelijk ontstaan het Ongeborene. Niet als tegenpool van het leven, maar als het einde van het moeten verschijnen. Het Ongeborene is niet wat volgt na de keten, maar wat zich spontaan ontvouwt wanneer de keten tot rust komt—*nibbana* (*nirvāṇa*).



## Kamma: de wetmatigheid van causaliteit

Wat wij *kamma* (*karma*) noemen is geen morele boekhouding, geen onzichtbare hand die beloont of straft. Het is de stille wetmatigheid van oorzakelijkheid: dat wat gedacht, gevoeld en gedaan werd, heeft zijn afdruk nagelaten in dit moment. Niet als verhaal, niet als schuld of verdienste, maar als richting, als neiging, als toon.

Dit moment is geen losstaand ogenblik. Het is een samenvloeiing van talloze bewegingen uit het verleden, samengevlochten tot één enkel ervaren.

En tegelijk is ditzelfde moment de geboorteplaats van het volgende. Wat hier gedacht wordt, wat hier gevoeld wordt, wat hier gedaan wordt, zet zich zacht voort. Niet dramatisch. Niet spectaculair. Maar onvermijdelijk.

In de kern van *kamma* ligt intentie (*cetanā; id.*). Niet de uiterlijke vorm van een handeling, maar de innerlijke kleur ervan. Een gedachte doordrenkt van begeerte draagt een andere toon dan een gedachte die rust in eenvoud. Een handeling geboren uit afkeer laat een ander spoor na dan een handeling die voortkomt uit helder zien. Zo vormt zich, moment na moment, een veld van tendensen, van formaties (*saṅkhāra; saṃskāra*).

Toch is dit geen gesloten kringloop. Omdat dit moment niet enkel vrucht is, maar ook zaad. In elk ogenblik ligt een stille opening besloten. Niet om het verleden te herschrijven, maar om het heden niet gedachteloos te herhalen.

Wanneer zien ontstaat, wanneer aandacht (*sati; smṛti*) aanwezig is, vertraagt de automatische stroom, het gewoontepatroon. Dan wordt voelbaar dat er ruimte is vóór

de volgende gedachte, vóór de volgende impuls, vóór de volgende beweging. In die ruimte ligt geen keuze in de gewone betekenis, maar een zachte ontvankelijkheid.

Hier wordt *kamma* niet ‘gemaakt’, maar verstaan. Niet als concept, maar als directe ervaring: *dit* ontstaat afhankelijk van *dat* (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*). Geen 'ik' dat bestuurt. Geen vaste kern die bezit. Slechts een voortdurend ontvouwen van voorwaarden (*paccayā*; *pratyaya*).

In die eenvoud openbaart zich ook dienstbaarheid. Niet als plicht, niet als ideaal, maar als de natuurlijke uitdrukking van helderheid. Wat minder vanuit zelfbeeld gebeurt, draagt vanzelf minder ballast. Wat minder gevoed wordt door toeëigening, draagt vanzelf minder kamische lading.

Zo wordt beoefening geen project, maar een verfijning van zien. Niet om een betere versie van zichzelf te worden, maar om steeds te rusten in wat al stil is. Vanuit die stilte wordt gedacht. Vanuit die stilte wordt gesproken. Vanuit die stilte wordt gehandeld.

En zo is elk moment, hoe klein ook, betekenisvol. Niet omdat het ergens toe moet leiden, maar omdat het precies hier de toon zet van wat volgt.

Stilte. Eenvoud. Dienstbaarheid. Niet als principes om vast te houden. Maar als natuurlijke geur van een leven dat leert luisteren.



## Waar het verhaal eindigt...

Ontwaken is het verdwijnen, het loslaten, het oplossen, het verdampen, het vernietigen van het ingewortelde gewoontepatroon waarop we als een separaat 'ik' kijken naar én ons op deze manier identificeren met onze objecten; ons identificeren met ons 'verhaal'; ons identificeren met ons individueel persoonlijk 'drama'. En zo ónze illusoire wereld creëren en opbouwen.



Geen 'ik', enkel een proces...

Ontwaken is geen metafysisch 'ik' dat verdwijnt. Geen entiteit die oplost. Niets wezenlijks dat sterft.

Wat oplost, is een manier van kijken. Een gewoonte om elke ervaring te verdelen in 'ik' en 'dat'. Een neiging om te zeggen: *“dit ben ik, dit is van mij, dit ben ik niet”*.

Wanneer dat kijken tot rust komt, blijft enkel ervaring over. Zonder eigenaar. Zonder centrum. Zonder iets of iemand die haar draagt.

Niet iets nieuws. Niet iets anders. Maar het wegvallen van wat nooit noodzakelijk was.



## Wat wordt in de Dhamma bedoeld met 'persoon'?

Wanneer de *Dhamma* spreekt over een *persoon* (*puggala*; *pudgala*), spreekt zij niet over een vaste identiteit. Niet over een blijvend zelf dat door ervaringen heen standhoudt. Het woord *persoon* behoort tot de conventionele taal: een manier om samenhang te benoemen binnen de stroom van ervaring, handelen en herinnering.

Een persoon is geen entiteit, maar wat als een herkenbare continuïteit verschijnt. Een patroon van lichamelijke en mentale processen dat zich tijdelijk herhaalt.

Gedrag krijgt een spoor, herinnering weeft samenhang, neigingen kleuren het heden. Wat zo verschijnt, wordt 'persoon' genoemd—niet omdat er iets gevonden wordt dat persoon *is*, maar omdat er samenhang is die zo benoemd wordt.

De Dhamma gebruikt dit begrip met zorg. Niet om een zelf te bevestigen, maar om verantwoordelijkheid mogelijk te maken. Kamma (*karma*) voltrekt zich niet los van deze continuïteit, maar ook niet *in* een blijvende drager. Handelen gebeurt, gevolgen rijpen, zonder dat er een vaste actor gevonden wordt.

In het licht van *anattā* (*anātman*) wordt duidelijk: de persoon bezit geen kern. Wat 'persoon' genoemd wordt, is samengesteld, veranderlijk en afhankelijk. Geen centrum dat draagt, geen oorsprong die blijft. Slechts voorwaarden die elkaar opvolgen.

Wanneer dit wordt doorzien, verliest het woord *persoon* zijn vanzelfsprekendheid. Niet omdat het onjuist was, maar omdat het zijn functie heeft vervuld. Wat overblijft

is handelen zonder eigenaar en verantwoordelijkheid  
zonder beroep op een zelf.



## Geen schemerzones in de Sangha

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

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

Zulke bescherming vloeit automatisch voort uit het spirituele niveau dat we beogen, vooropstellen en bereikt hebben. Het is de vrucht van een beoefening die krachtig geworteld is in bewuste aandacht op moraliteit (*sīla; id.*) en diepe reflectie (*samādhi; id.*). Ondersteund door een gezonde portie schroom (*hiri; hrī*) en gereserveerdheid om bij niemand—zelfs onbewust—ook maar enige onrust te veroorzaken (*ottappa; apatrāpya*).

Een dergelijke houding is gewoon wijsheid (*paññā; prajñā*).

Zulke bescherming is niet enkel een recht, het hoort de plicht te zijn van alle *kalyāṇamitta*'s om hiervoor te zorgen: in de eerste plaats van de leraren en hun begeleiders; van het bestuur; maar evenzeer van de Sanghaleden zelf. Het dient de norm te zijn: een spontane omgangsvorm van respect voor de anderen en voor onszelf. Een duidelijke, zelf-gerealiseerde norm. Zonder schemerzones.



## Wat wordt in de Dhamma bedoeld met ‘ik’?

Het woord ‘ik’ (*asmi-māna; id.*)<sup>20</sup> is het meest intieme en tegelijk het meest misleidende. Het verschijnt niet als concept, maar als gevoel van nabijheid: *dit overkomt mij, ik ervaar, ik kies*. Het *ik* is geen benoeming van een entiteit, maar een moment van toeëigening binnen ervaring.

In de *Dhamma* wordt het *ik* niet aangewezen als iets dat bestaat, noch als iets dat moet worden vernietigd. Het wordt gezien als een gedachte die oplicht waar gevoel en hechting samenkomen. Waar ervaring persoonlijk wordt gemaakt, verschijnt het *ik*—tijdelijk, telkens opnieuw.

*Anattā (anātman)* werpt hier haar stil licht. Wat als ‘ik’ verschijnt, blijkt geen drager te hebben. Er is voelen, maar niemand die voelt. Er is waarnemen, maar geen waarnemer buiten het waarnemen. Er is handelen, maar geen doener los van het handelen.

Wanneer dit helder wordt gezien, verdwijnt het *ik* niet door inspanning. Het lost op door inzicht. Niet omdat het fout was, maar omdat het nooit méér was dan een beweging in de geest. Een gedachte zonder eigenaar.

Zo wordt het *ik* transparant. Niet ontkend, niet bevestigd. Het verliest zijn gewicht, zijn centrum, zijn claim. Wat overblijft is ervaring zonder toeëigening en een vrijheid die niet persoonlijk is.



## Sīla en het overwinnen van de Vijf Hindernissen

Wanneer we spreken over het overwinnen van de Vijf Hindernissen, spreken we niet over een technische ingreep in de geest, maar over een langzaam zuiver worden van het hart. Deze zuivering begint niet op het meditatiekussen, maar in het leven zelf. Het is daar dat sīla — een eenvoudig, helder en vriendelijk leven—de grond vormt waarop alles rust.

Sīla is geen gebod, geen vorm van morele dwang, maar een natuurlijke eenvoud die ons bestaan lichter maakt. Wanneer we niet langer verstrikt raken in schadelijke daden, woorden of intenties, wordt de geest vanzelf ruimer. Er ontstaat een helderheid die niet door strijd wordt afgedwongen, maar door het wegvallen van ruis. Het is deze helderheid die de hindernissen hun vaste grond ontnemt. Want een hart dat zich niet meer hoeft te verbergen, wordt vanzelf stil.

Toch is dit slechts het begin. De Vijf Hindernissen vallen niet volledig weg door sīla alleen. Ze zetten zich pas werkelijk opzij wanneer het hart stil wordt in *samādhi*— wanneer de geest ophoudt met zoeken, verlangen, afwijzen, wegluchten. In die stille diepte, waar de aandacht zich vanzelf verzamelt, verliest elke hindernis zijn kracht. Begeerte vindt geen houvast, weerstand dooft uit, traagheid smelt weg, onrust verstilt, twijfel verheldert. Het is geen strijd, maar het natuurlijk gevolg van innerlijke eenpuntigheid.

En dan, nog subtieler: zelfs deze verstillings is niet het einde. Want wat tijdelijk tot rust komt, kan opnieuw ontstaan. De volledige ontworteling gebeurt slechts in inzicht—in het zachte, directe zien van vergankelijkheid, onbevredigdheid en niet-zelf. Wanneer *vipassanā* haar

stille licht werpt op lichaam en geest, blijft er niets meer over waar de hindernissen zich aan kunnen hechten. Wat gezien wordt als veranderlijk, wordt niet langer vastgehouden. Wat doorzien wordt als leeg van eigendom, wordt niet langer begeerd of bestreden.

Zo vormen *sīla*, *samādhi* en *vipassanā* geen drie afzonderlijke delen van de weg, maar drie bewegingen van hetzelfde ontwaken. *Sīla* maakt het leven helder, zodat *samādhi* kan verschijnen. *Samādhi* maakt de geest stil, zodat inzicht kan rijpen. En inzicht (*paññā*) bevrijdt het hart van zijn oude gewicht, zodat stilte vanzelf oplicht.

Het overwinnen van de hindernissen is daarom geen prestatie, maar een verzachting: een terugkeren naar de eenvoud die altijd al aanwezig was. In die eenvoud wordt de weg lichter, en het hart vrijer.



## Over stilte, eenvoud en dienstbaarheid

Verzaking (*nekkhamma; naiṣkramya*) wordt vaak begrepen als een vorm van verlies, alsof men iets waardevols moet opgeven om spiritueel te kunnen leven. In wezen wijst dit principe echter in een andere richting. Het nodigt niet uit tot tekort, maar tot eenvoud. Niet om het leven te verarmen, maar om het te ontdoen van wat het onnodig zwaar maakt.

Eenvoud is geen ascese die wordt afgedwongen, maar een toestand van voldoende zijn. Wanneer het leven minder wordt belast door overdaad, afleiding en innerlijke spanning, ontstaat een natuurlijke volledigheid. In die eenvoud wordt niets toegevoegd en niets weggehaald; wat blijft, krijgt ruimte om zichtbaar te worden.

Juist daar, in deze ongeunstelde helderheid, worden de innerlijke ervaringen herkenbaar. Het verlangen en het afweren, het hopen en het vrezen, het subtiele willen vasthouden en het even subtiele willen wegduwen. Deze patronen tonen zich niet omdat ze worden onderzocht, maar omdat de versluiering is weggefallen. Wat altijd al aanwezig was, kan nu worden gezien.

Dit zien is geen analyse, maar een vorm van *sati (smṛti)*: een stille, niet-ingrijpende aandacht. De geest leert zichzelf kennen door niets te forceren. In deze open aandacht wordt duidelijk hoe gehechtheid (*upādāna; id.*) en afkeer (*paṭigha; pratigha*) telkens opnieuw vorm aannemen, hoe zij opkomen en weer verdwijnen.

Zo wordt verzaking geen daad van ontzeggen, maar een vorm van dienstbaarheid aan helderheid. Door eenvoud toe te laten, wordt het hart beschikbaar. Door niets te bezitten wat verdedigd moet worden, ontstaat rust. En in

die rust wordt zichtbaar wat bevrijdt—niet omdat het gezocht wordt, maar omdat het niet langer wordt versluierd.



## Sangha als dienstbaarheid

*Sangha* wordt vaak verstaan als gemeenschap, als organisatie, als structuur. Maar vóór zij een vorm aanneemt, is zij een houding. Geen structuur, geen verzameling, maar een manier van aanwezig zijn waarin het zwaartepunt niet langer bij het 'ik' ligt.

Waar *aharīkāra* (*id.*)—het moment waarop een ervaring wordt toe-geëigend als 'ik', 'mij', 'mijn'—verzacht en het voortdurend meten en vergelijken even stilvalt, ontstaat ruimte. Niet omdat iemand die maakt, maar zich spontaan ontvouwt omdat het grijpen ophoudt. In die openheid wordt zorg vanzelfsprekend, zonder dat zij als zorg benoemd hoeft te worden.

*Sangha* is niet het bevestigen van elkaar, en evenmin het versterken van overtuigingen. Zij toont zich waar *māna* (*id.*)—de subtiele neiging tot zelfhandhaving—niet langer wordt gevoed. Daar wordt samenleven eenvoudig, en kan iemand gedragen worden zonder dat iemand zich tot drager uitroept.

Dienstbaarheid binnen de *Sangha* is zelden opvallend. Zij verschijnt in kleine, onopgemerkte bewegingen: luisteren zonder antwoord, aanwezig blijven zonder tussenkomst, ruimte laten waar de neiging tot ingrijpen groot is.

Dat wat in de teksten *dāna* (*id.*) wordt genoemd, beperkt zich hier niet tot geven van iets, maar wordt een vorm van zijn. Wanneer *karuṇā* (*id.*) niet meer voortkomt uit plicht of ideaal, maar uit helder zien, verdwijnt de vraag wie helpt en wie geholpen wordt.

Wat overblijft is een natuurlijke wederkerigheid, vrij van berekening, vrij van verwachting. *Sangha* ontstaat niet

waar men het eens is, maar waar mededogen (*upekkhā; upekṣā*) de ruimte bewaart waarin verschil kan bestaan zonder verharding. Niet door afstand, maar door innerlijke onbeweeglijkheid. Daar wordt nabijheid mogelijk zonder toeëigening.

In die zin is *Sangha* geen doel en geen toevlucht in uiterlijke zin. Zij ontvouwt zich waar het vasthouden aan ‘mijn weg’, ‘mijn inzicht’ en zelfs ‘mijn *Dhamma*’ stilvalt. Waar *anattā* (*anātman*) niet wordt begrepen, maar geleefd.

Zo wordt dienstbaarheid geen opdracht, maar een stille beweging. Niet gedragen door intentie, maar door inzicht.

In stilte. In eenvoud. In dienstbaarheid.



## Over verlangen en worden

Soms is verlangen nauwelijks zichtbaar. Geen hunkering, geen strijd, maar slechts een lichte neiging dat dit mag blijven, dat dit zich herhaalt. En toch ontstaat precies daar worden—niet groots, niet dramatisch, maar stil: de beweging om iets te zijn, om verder te gaan, om voort te duren.

Wanneer verlangen niet doorzien wordt, wordt worden vanzelfsprekend. Dan lijkt het leven iets dat volbracht moet worden, iets dat richting vraagt, betekenis, bevestiging.

Zo wordt het proces persoonlijk, en krijgt het een centrum dat zichzelf steeds opnieuw moet bevestigen.

In helder zien verliest verlangen zijn dwingende kracht. Het wordt gekend zonder gevolgd te worden. Niet omdat het verdwijnt, maar omdat het niet langer wordt gevoed. In dat niet-voeden ontspant het worden. Niet omdat het stopt, maar omdat het niet meer *van mij* is.

In die ontspanning wordt iets zichtbaar dat nooit begonnen is. Het Ongeborene verschijnt niet als ervaring, niet als staat, niet als bestemming. Het wordt herkend waar niets meer hoeft te worden.

Daar openbaart zich stilte—niet als afwezigheid, maar als niet-ingrijpen. Daar ontvouwt zich eenvoud—niet als beperking, maar als het wegvallen van overbodigheid. En vanzelf ontstaat dienstbaarheid: handelen zonder claim, aanwezigheid zonder centrum, leven zonder het gewicht van worden.

Zo wordt verlangen niet bestreden, maar voorzien. En in dat voorzien opent zich de ruimte die altijd al vrij was.



## Rondjes draaien

De laatste woorden van de Boeddha op zijn sterfbed waren:

• *Vaya dhamma sankhara, appamadena sampadetha—Ik zeg jullie: alles wat de mens bezielt, is aan vergankelijkheid onderhevig. Streeft niet aflatend!* •

*Samsāra* kan op existentieel niveau verstaan worden om aan te geven dat de mens op élk moment en van moment-tot-moment verandert. Nooit één ogenblik gelijk blijft. Dat de mens metaforisch elk moment ‘sterft’ om het volgende moment a.h.w. ‘herboren’ te worden. Het is in deze figuurlijke betekenis dat wedergeboorte kan beschouwd worden in de *sutta*'s.

Ajahn Chah benadrukte herhaaldelijk:

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

*Een zelf zien als iets dat wedergeboren wordt is het echte probleem van de wereld. Zuiverheid is zonder grenzen, onaantastbaar, is voorbij alle tegenstellingen en alle schepping.’*

Zonder inzicht verandert wedergeboorte niets aan het fundamentele probleem. Dat staat alleen voor rondjes draaien. Voor *samsāra*. Steeds hetzelfde doen in de ijdele hoop dat het resultaat ooit eens anders zal zijn.

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

Uitsluitend inzicht kan de *dhammanuvatti* uit *dukkha* bevrijden. In dit leven. Niet in een denkbeeldige toekomst, maar hier en nu.



## Wat niet geboren wordt en niet sterft

Wat niet geboren wordt en niet sterft—dat wijst de Boeddha aan als *nibbāna* (*nirvāṇa*).

Deze uitspraak nodigt niet uit tot nadenken, maar tot stilstaan. Zij wijst niet naar een toekomstig doel, noch naar een verheven toestand buiten dit bestaan. Zij keert iets om wat diep verankerd zit in ons aanvoelen: het idee dat leven zich afspeelt in worden, bewegen, groeien, veranderen.

Wat wij doorgaans ‘leven’ noemen, is doordrenkt van dynamiek. Het is verschijnen en verdwijnen, ontstaan en vergaan. Het is ademhalen, denken, voelen, streven.

Maar dit alles draagt ook onrust in zich. Het vraagt instandhouding. Het vraagt bevestiging. Het vraagt herhaling.

Wanneer de Boeddha over *nibbāna* spreekt, wijst hij niet naar méér leven, maar naar het einde van de vergissing dat leven afhankelijk is van voortgang. Wat is, is niet datgene wat verschijnt, maar datgene wat niet hoeft te verschijnen om te zijn.

Er is niets anders te zoeken dan dit—geen tweede werkelijkheid achter wat zich aandient, geen subtieler bestaan dat dit zou verbeteren of overstijgen. Wat niet geboren wordt en niet sterft, leeft niet in tijd, niet in opvolging, niet in wording.

Dit is niet spectaculair. Het manifesteert zich niet als ervaring. Het toont zich waar de noodzaak tot ervaring wegvalt. Waar niets meer moet worden vastgehouden. Waar niets meer hoeft te gebeuren.

Wat hier verschijnt ben jij niet; het is een ervaring die volledig tot de natuur behoort.

Dit is geen ontkenning van ervaring, maar een bevrijding ervan. Wat verschijnt—lichaam, gevoel, waarneming, gedachte, bewustzijn—voltagekt zich volgens natuur. Het volgt voorwaarden. Het ontstaat, verandert en verdwijnt. Het is niet persoonlijk. Het vraagt geen eigenaar.

Wanneer dit gezien wordt, ontspant de identificatie. Niet door afstand te nemen, maar door helder te kijken. Wat verschijnt, verschijnt. Wat verdwijnt, verdwijnt. Er is geen 'iemand' die dit moet dragen.

Hier opent zich een stille verschuiving. Leven wordt niet langer gezocht in wat verschijnt, maar herkend in wat vrij is van verschijnen. Niet als iets dat 'achter' de natuur ligt, maar als datgene wat niet door de natuur wordt voortgebracht.

*Nibbāna* staat niet tegenover het leven. Het staat tegenover het misverstand dat leven afhankelijk is van wording. Het is niet het einde van ervaren, maar het einde van het geloof dat ervaring 'ik' of 'mijn' is.

Zo wordt duidelijk: wat wij verliezen in loslaten, was nooit wat is. En wat zichtbaar wordt wanneer niets meer wordt vastgehouden, hoeft niet beschermd, verklaard of benoemd te worden.

Wat niet geboren wordt en niet sterft, vraagt geen bevestiging. En juist daarom kan het niet verloren gaan.



## Rondjes draaien (2)

Wedergeboorte is een issue dat als een Hydra steeds opnieuw aan de oppervlakte komt. En net als de middelste kop van deze mythologische waterslang een eeuwig leven schijnt te leiden.

Doe zoals Heracles: hak die kop eraf en begraaf hem onder een zware steen. Laat het voor eens en altijd duidelijk zijn: we hoeven geen tijd te verspillen met te redetwisten over de vraag of er sprake is van wedergeboorte of niet. Dat is niet belangrijk. En absoluut geen fundamentele vraag.

Doe wat de Boeddha deed: hul je in sereen stilzwijgen en concentreer je uitsluitend op de essentie van zijn leer. Op de *Dhamma-Vinaya*.

De fundamentele kwestie is *dukkha* (*duḥkha*) en het einde van *dukkha*, de eliminatie van *dukkha*—het doven van *dukkha*.

Als er geboorte is, zal er *dukkha* zijn. Of het nu geboorte is of wedergeboorte, het leidt steeds tot *dukkha*. In het ‘worden’ (*bhava; id.*) of in het ‘wedergeboren worden’ is geen heil te vinden.

Inzicht ontvouwt zich door het realiseren van het proces van vergankelijkheid. *Anicca* (*anitya*).



## Eén met ontstaan en vergaan

Ontwaken is geen verwerven en geen bereiken. Het is een stille herkenning van wat altijd al gaande was: het ontstaan en vergaan van verschijnselen. Niet als idee, maar als direct zien.

Niet erbuiten willen staan. Niet ertegenin leven. Niet verdoemd raken in wat verschijnt en weer verdwijnt.

Wat geboorte wordt genoemd en wat dood wordt genoemd, zijn geen tegenpolen. Ze zijn uitdrukkingen van één en hetzelfde proces: ontstaan wanneer voorwaarden aanwezig zijn, verdwijnen wanneer voorwaarden wegvallen. Zonder begin dat gevonden kan worden. Zonder einde dat vastgehouden kan worden. Alleen dit: ontstaan en vergaan.

Dit gebeurt omdat dat gebeurt. Wanneer dit er is, is dat er. Wanneer dit ophoudt, houdt dat op.

Dit is *idappaccayatā* (*idampratyayatā*): de wetmatigheid van voorwaardelijkheid. Dit is afhankelijk ontstaan: *paṭicca-samuppāda* (*pratītya-samutpāda*). Zo ontvouwt het leven zich, moment na moment.

Dit zien is *Dhamma*: niet als overtuiging, maar als rechtstreeks kennen en zien. *Yathā-bhūta* (*id.*).

Wat ontstaat, vergaat. Wat geboren wordt, sterft. Wat verschijnt, verdwijnt. Hierin ligt geen zekerheid. Hierin ligt geen blijvende kern. Hierin ligt *dukkha* (*duḥkha*).

De Boeddha wees ook op het Ongeborene (*ajāta*; *id.*), het niet-gewordene (*abhūta*; *id.*), het niet-geschapene (*akata*; *id.*), het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃ-*

*skṛta*): *nibbāna* (*nirvāṇa*), het einde van worden. Niet door iets toe te voegen. Niet door iets te worden. Maar door het volledig doorzien van ontstaan en vergaan, waardoor worden tot rust komt.

Waar geen worden meer is, is geen geboorte meer. Waar geen geboorte meer is, is geen dood meer.

Alleen vrede.



## Waar loslaten voltooid wordt

De Boeddha wees niet naar iets dat moet bereikt worden, maar naar iets dat hoeft doorzien te worden. Alles wat ontstaat, ontstaat door voorwaarden. En wat door voorwaarden ontstaat, komt ook weer tot een einde.

Wanneer verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*) ontstaat, ontstaat hechting (*upādāna*; *id.*). Wanneer hechting ontstaat, ontstaat worden (*bhava*; *id.*). En waar worden is, zijn geboorte (*jāti*; *id.*) en dood (*maraṇa*; *id.*).

Maar waar verlangen ophoudt, komt deze hele beweging tot rust. Niet omdat iets wordt vernietigd, maar omdat niets nog wordt vastgehouden.

Dit uitdoven is *nibbāna* (*nirvāṇa*): niet iets dat wordt gemaakt, maar het ophouden van het geconditioneerde (*saṅkhata*; *saṃskṛta*).

Daarom is de beoefening van *sīla* (*śīla*), *samādhi* (*id.*) en *paññā* (*prajñā*) geen weg naar iets nieuws. Beoefening laat dit uitdoven.

De Boeddha noemde dit het Ongeborene (*ajāta*; *id.*), het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*).



## Van inzicht in anicca naar vimutti

In zijn eerste voordracht, de *Dhammacakkappavātana Sutta*, sprak de Boeddha als volgt tot de Vijf Gezellen:

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

In deze tien woorden is de *Dhamma* in zijn essentie samengevat.

Dit wordt in de *Pāli*-canon het Dhamma-oog (*Dhammacakkhu*; *dharmacakṣus*) genoemd dat zich opent. Dit is het Proces. De ware aard van alle dingen. *Yatha-bhuta*. Het is de natuurwet. De Eeuwige Wet. *Dhammo sanantano*.

Dit proces van vergankelijkheid, van ontstaan en vergaan, van komen en gaan, is ons aller lot. Niemand en niets uitgezonderd. *Anicca*.

Wat wij 'ik' noemen, blijkt bij helder zien niets anders te zijn dan een samenkomst van de *khandha*'s—leeg aan blijvende substantie. Zelfloos. *Anattā*.

Bevrijding (*vimutti*; *vimukti*) uit *dukkha* ontvouwt zich door helder begrip (*sampajañña*; *saṃpraññā*) en direct inzicht (*paññā*; *praññā*) in *anicca* (*anitya*) en *anattā* (*anātman*) door persoonlijke, experiëntiële ervaring—de rechtstreekse ontplooiing van een volgehouden beoefening.



## Observeer de dingen in hun essentie

Observeer aandachtig. Kijk alert. Observeer de dingen in hun essentie. Zie de verschijnselen in perspectief. In hun geheel. Als minuscule onderdeeljes van het Alles.

Beperk je kijken niet tot je kleine, afgeschermdde wereldje. Het condominium waar je je verantwoordelijkheid kunt ontlopen. Waar je je gemakkelijk kunt verstoppen achter de rug van anderen. Waar je achter het behang kunt kruipen.

Zie de intentie achter de dingen. De achterliggende waarheid. Maar ook de begoocheling. De leugen. Kijk niet weg. Ga zelf achter de feiten aan. Verhef je stem. Wees moedig in je denken, spreken en handelen. Denk met je hart. Niet met je gewaarwordingen en gevoelens die bol staan van de sankhara's (*saṃskāra*'s). Dan zullen ook je woorden en daden liefdevol zijn.

Eenvoud lijkt eenvoudig maar is het niet. Eenvoud maakt in een flits veel duidelijk. Klarheid doet deugd. Scherpste kleeft aan de ribben. Houd je bij de les. Laat je meteen zien waar het écht om draait.

Observeer daarom aandachtig. Altijd. Laat je niet ringeloren door de schone schijn. Door de hardst roepende. Door de sluwste. Door de meest begaafde. Op jouw inzicht komt het aan. Jouw wijsheid. Datgene wat jij ervaart. Jij.



## Kijk zélf. Dit is de hele Dhamma

Forensische aandacht, gedragen door accepterende gelijkmoedigheid. De Bhagavat benadrukt en wijst: nauwkeurig zien, zonder verzet.

Observeer hoe de geconditioneerde werkelijkheid zich ontplooit. Niet gisteren. Niet straks. Hier en nu.

Wat wil dit zeggen: kijk zélf.

Ga niet voort op wat ooit werd aangereikt, noch op wat zich vandaag aandient als vanzelfsprekend.

Zie aan den lijve hoe de geconditioneerde werkelijkheid zich als vanzelf over de wereld legt—en hoe precies dát gezien kan worden.



## Vorbij vorm

*Dhamma* laat zich niet inperken door rituelen, door religieuze praktijken, door hiërarchie, door structuren.

Uiterlijke vormen schragen de *Dhamma* niet. Ze zijn niet de essentie. Ze zijn voorwaardelijk. Functioneel. Tijdelijk.

Beperk ze daarom tot het noodzakelijke. Tot het utilitaire. Bouw ze niet op. Zoek er geen toevlucht in.

En vooral: vereenzelvig je er niet mee. Want waar identificatie ontstaat, verstikt de vorm de beoefening. En daarmee het inzicht. De voorbeelden zijn legio.



## Geboren en Niet-Geboren—Twee manieren van zien

Wat wij gewoonlijk “de wereld” noemen, verschijnt als iets dat voortdurend ontstaat en vergaat. Er is ervaring, beweging, verandering. Dit is het geborene (*jāta; id.*): dat wat verschijnt binnen afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda; pratīya-samutpāda*). Vanuit dit perspectief is er worden, verdwijnen, zoeken en verliezen. Dit is het perspectief van *samsāra (id.)*.

Maar de Boeddha wijst ook op iets anders. Niet als een andere plaats, niet als een andere wereld, maar als een andere wijze van kennen (*ñāṇa; jñāna*). Hij spreekt over het Ongeborene (*ajāta; id.*): dat wat niet ontstaat en niet vergaat, niet gemaakt (*akata; akṛta*), niet geconditioneerd (*asaṅkhata; asaṃskṛta*). Dit is het perspectief van *nibbāna*.

Deze twee zijn geen tegengestelde werkelijkheden. Ze beschrijven dezelfde ervaring, maar gezien vanuit een verschillend kader. Wanneer ervaring wordt benaderd vanuit onwetendheid (*avijjā; avidyā*) en gehechtheid (*upādāna; id.*), verschijnt zij als het geborene. Wanneer diezelfde gehechtheid volledig is losgelaten (*paṭinissagga; pratiniḥsarga*), wordt niets meer als “geboren” gezien — en openbaart zich het Ongeborene.

Het verschil ligt niet in wat er is, maar in hoe het wordt gekend.

Bevrijding (*vimutti; vimukti*) is dan geen verplaatsing, geen ontsnapping naar elders. Het is het wegvallen van het perspectief van geboorte. Wat overblijft, is wat altijd al niet-geboren was.



Observeer Zélf—zonder hoofd boven je hoofd.

*Dhamma* is spontaan. Het is de natuurwet. De tijdloze wet. *Dhammo sanantano*. *Dhamma* is ruimte—helder, eenvoudig, zonder decoratie, zonder begoocheling, zonder eigendunk, zonder iets dat vastgehouden moet worden.

Wat gevormd is, geconditioneerd, biedt houvast voor een tijd. Instituten en structuren kunnen veiligheid beloven, en daarin vervullen zij hun eigen plaats en functie binnen de wereld. Maar bevrijding uit *dukkha* ontstaat alleen in het directe zien, in dat wat zich toont wanneer niets wordt toegevoegd en niets wordt weggenomen.

Observeer zelf. Zélf. Wees een eiland (*dīpa*), onaangehaakt door de golven van onwetendheid, verlangen en afkeer, niet door je af te zonderen van de wereld, maar door niet langer meegevoerd te worden door wat komt en gaat.

Kijk aandachtig, gelijkmoedig, helder bewust, met volledig begrijpen—*sampajañña*. Niet om iets te bereiken, maar om te zien. Niet om te worden, maar om te herkennen wat zich hier en nu ontvouwt.

Observeer zonder hoofd boven je hoofd. Als een bedelmonnik die niets bezit. Als een *samaṇa* die niets toevoegt. Als iemand die ziet. Als een meester.

In eenvoud. In stilte. In dienstbaarheid.



## Wanneer de Hindernissen zwijgen

Er is een stilte die niet door ons wordt gemaakt. Een stilte die verschijnt wanneer de geest ophoudt te grijpen, wanneer verlangen geen richting meer vindt en weerstand zijn gewicht verliest.

De *Pāli*-canon noemt dit *vikkhambhana-pahāna* (*vikṣambhana-prahāṇa*): het tijdelijk wegvallen van de Vijf Hindernissen door de kracht van *samādhi*. Niet vernietigd—slechts stilgelegd, zoals stof dat neerdaalt wanneer de wind gaat liggen.

In die stilte wordt het hart licht. Niet omdat het iets bereikt, maar omdat het niets meer draagt. De geest wordt helder zoals water dat vanzelf doorschijnend wordt wanneer het niet verstoord wordt. Het voelt als een natuurlijke eenvoud, een ruimte die vanzelf opent wanneer de hindernissen hun greep lossen.

Maar *vikkhambhana-pahāna* is niet het einde van de weg. Wat tijdelijk wijkt, kan terugkeren zolang inzicht nog niet volledig is doorgedrongen. Toch is deze verzachting onmisbaar: zonder de rust van *samādhi* kan *vipassanā* niet helder worden, kan de werkelijkheid zich niet tonen zoals ze is.

In *vikkhambhana-pahāna* wordt de geest ontvankelijk voor wijsheid. Een eerste glimp van vrijheid, een adem-pauze waarin het hart voelt dat loslaten niet door wilskracht gebeurt maar door zien. Het is de stilte die ons niet toebehoort—een stilte die verschijnt wanneer wij ophouden onszelf te beroeren.



## De Boeddha: een concept of Ontwaken?

Er zijn woorden die naar de maan wijzen, maar zelf niet de maan zijn. “De Boeddha” is zo’n woord.

Voor sommigen is hij een historische figuur, een mens die leefde, sprak en stierf. Voor anderen is hij een verheven wezen, bijna een god. En weer anderen zien in hem een symbool, een idee dat richting geeft aan het hart.

Maar wat wij ook denken dat de Boeddha is, dat denken zelf is een beweging van de geest. Een vorm. Een concept. De geest maakt beelden. Dat is haar aard. Zij maakt ook een beeld van de Boeddha.

Zelfs het beeld van de *Tathāgata* valt onder mentale formaties (*saṅkhāra*; *saṃskāra*). De Boeddha zelf zei in de *Alagaddūpama Sutta* dat de *Dhamma* een vlot is, niet iets om vast te houden—laat staan zijn persoon.

De Boeddha verwees niet naar een beeld, niet naar een idee, niet naar een concept dat vastgehouden moest worden.

Hij verwees naar zien. Naar direct kennen. Naar datgene wat zichtbaar wordt wanneer de geest niets meer toevoegt.

In dat zien is er geen Boeddha als concept. Alleen ontwaken. Niet van iemand. Niet voor iemand. Alleen het einde van verwarring, van onwetendheid.

In die betekenis is “de Boeddha” geen concept dat begrepen moet worden, maar een naam die verwijst naar

het wegvallen van illusie. Zoals stilte geen ding is, maar het wegvallen van geluid.

En wie die stilte herkent, hoeft haar geen naam meer te geven.



## De vorm die 'ik' genoemd wordt

Er verschijnt een gedachte, en plots lijkt er iemand te zijn die denkt. Er verschijnt een gevoel, en meteen lijkt er iemand te zijn die voelt. Wanneer er in stilte wordt gekeken, wordt zichtbaar dat er slechts denken is, slechts voelen.

Het gevoel van 'ik' komt niet vóór de ervaring, maar vormt zich gelijktijdig met wat verschijnt. Het is geen oorsprong, maar een gevolg. Geen kern, maar een verschijningsvorm.

Wat hier 'ik' wordt genoemd, is niet meer dan een tijdelijke samenstelling van lichaam en geest, van vorm (*rūpa; id.*), gevoel/gewaarwording (*vedanā; id.*), waarneming (*saññā; saṃjñā*), mentale formaties (*saṅkhārā; saṃskārā*) en bewustzijn (*viññāṇa; vijñāna*). Samen weven zij het vertrouwde gevoel van identiteit.

Maar zoals de Boeddha onthulde, zijn deze aggregaten (*khandhā; skandhā*) vergankelijk (*anicca; anitya*), onbevredigend wanneer eraan wordt vastgehouden (*dukkha; duḥkha*), en zonder blijvende essentie (*anattā; anātman*).

Het gevoel van 'ik' is daarom geen bezitter van deze processen, maar hun tijdelijke weerspiegeling.

Identiteit ontstaat afhankelijk, door voorwaarden gedragen (*paṭicca-samuppāda; pratītya-samutpāda*). Wanneer de voorwaarden samenkomen, verschijnt het gevoel 'ik ben'. Wanneer de voorwaarden uiteenvallen, verdwijnt het weer. Zoals dauw die in het eerste licht even schittert, zonder ooit los te staan van de omstandigheden die haar deden ontstaan, zo verschijnt ook het gevoel van

zelf. Het lijkt werkelijk en nabij, maar het draagt geen blijvende grond.

Wanneer dit niet enkel wordt begrepen, maar stil wordt gezien met wijsheid (*paññā; prajñā*), verliest identiteit haar gewicht. Er hoeft niets meer verdedigd, bevestigd of beschermd te worden. Het gevoel van ‘ik’ mag verschijnen en verdwijnen, als een golf die zich verheft in de oceaan zonder ooit iets anders te zijn dan water.

In dat stille zien ontvouwt zich geen nieuw zelf, geen verfijndere identiteit, maar een natuurlijke openheid. Een eenvoud waarin ervaring vrij kan verschijnen en verdwijnen, zonder toeëigening, zonder verzet.

Wat overblijft, is niet iemand die vrij is, maar vrijheid zelf — ongeboren (*ajāta; id.*), ongeconditioneerd (*asaṅkhata; asaṃskṛta*), en altijd aanwezig wanneer niets meer wordt vastgehouden.



## Bouw geen muren rond onwetendheid

Structuren zijn mentale constructies die de vergankelijkheid van de dingen maskeren. Zij begrenzen de openheid. Structuren zijn muren waarin de illusie van een 'ik' overeind blijft. Het zijn wolken die het zonlicht ver sluieren. Het zijn dikke gordijnen die beletten dat het licht binnenkomt.

Onwetendheid over de ware aard van de dingen—hun vergankelijkheid (*anicca; anitya*)—is de voedingsbodem voor verlangen en afkeer. Verlangen en afkeer voeden het worden (*bhava; id.*), waardoor de illusie van een 'ik' zich telkens opnieuw vormt en *dukkha* voortduurt.

Bouw geen structuren rond onwetendheid. Verberg be goocheling niet achter muren.

Begrens niets. Kijk. Ontwaak.



## Ontwapening van het hart

Soms wordt de wereld ruw en wordt ontwapening van het hart de enig ware antwoordruimte. Vandaag valt in de wereld, zoals elke dag, een masker weg. Woorden die vroeger het decor vormden—'democratie', 'rechtsorde', 'legitimiteit'—vervagen, en wat overblijft is het rauwe mechanisme: de sterkste neemt.

Of het nu over olie gaat, grondstoffen, invloed of macht: telkens verschijnt dezelfde motor. De Boeddha benoemde die motor niet politiek, maar existentieel: begeerte (*lobha; id.*), aversie (*dosa; id.*) en verblinding (*moha; id.*).

Wanneer deze drie wortels vrij spel krijgen, wordt geweld vanzelfsprekend. Dan wordt dreiging een argument. Dan wordt het persoonlijk belang heilig. Wat een vergissing.

Wie de *Dhamma* werkelijk beoefent, leest zulke gebeurtenissen niet alleen buiten zichzelf. De *yogi* ziet zichzelf in een spiegel. Want wat in de wereld zichtbaar wordt in het groot, leeft ook in het klein: de neiging om te bezitten, te domineren, gelijk te halen, te annexeren—niet met wapens, maar met woorden, stiltes, strategieën.

Daarom is vrede (*santi; śānti*) niet eerst een geopolitieke droom, maar een innerlijke daad. Zij begint waar intentie (*cetanā; id.*) helder wordt: waar de beoefenaar opmerkt hoe begeerte zich vermomt, hoe aversie zich rechtvaardigt, hoe onwetendheid zich verschuilt in eenvoudig wegstijgen.

De *Dhamma* nodigt niet uit tot onverschilligheid. Zij nodigt uit tot ontwapening. Elke keer dat dorst (*taṇhā; tṛṣṇā*) wordt doorzien, verliest geweld zijn wortel. Elke

keer dat de geest loslaat, wordt de uitweg zichtbaar: bevrijding/ontsnapping (*nissaraṇa; niḥsaraṇa*).

Misschien is dat het meest stille verzet dat een mens kan belichamen: niet meedoen aan de eeuwige cyclus van nemen en vrezen—maar steeds opnieuw, elk moment, ontwapening van het hart.



## De vormloze sangha

Verdoe je tijd niet aan het bouwen van structuren. Zij leiden zelden tot inzicht, vaak tot verstarring.

Laat je *sangha* een brandpunt van inzicht zijn. Zonder geld. Zonder vaste plek. Zonder structuur. Zonder organisatie. Zonder verborgen agenda's.

Alleen het stille delen van wat gezien wordt.



## Bewustzijn—Verschijnen & verdwijnen

Ons bewustzijn (*viññāṇa*; *vijñāna*) is geen vast iets dat overal doorheen beweegt. Het verschijnt en verdwijnt, telkens opnieuw.

Wat wij ‘bewustzijn’ noemen, toont zich niet als een blijvende drager van ervaring, maar als een subtiel, vluchtig oplichten. Een moment van zien, een moment van horen, ruiken, proeven, een moment van denken—en alweer is het weg. Niets blijft, niets zet zich voort als een blijvende kern.

In deze eenvoud ligt een stille maar belangrijke aanwijzing: een herkenning in directe ervaring. Wanneer het verschijnen en verdwijnen gezien wordt zoals het is, verliest het zijn claim op duurzaamheid. Wat opkomt, hoeft niet vastgehouden. Wat verdwijnt, hoeft niet betreurd.

En juist daar, waar niets vast te grijpen valt, wordt zichtbaar wat niet verschijnt en niet verdwijnt. Niet als ervaring, maar als afwezigheid van worden. Niet als iets, maar als bevrijding.



## Alleen maar zitten

Wat bedoelen we eigenlijk met *alleen maar zitten*? Op het eerste gezicht lijkt het eenvoudig: gaan zitten, stil worden, niets doen. Maar *zitten* is niet enkel een houding. Het is een innerlijke toon, een wijze van aanwezig zijn.

Zitten betekent niet alleen zitten. Zitten betekent ook lopen, werken, eten, spreken en zwijgen. Niet omdat alles letterlijk 'zitten' is, maar omdat alles—wanneer het niet langer wordt vastgenomen door begeerte, weerstand of verwarring—kan rusten in dezelfde eenvoudige helderheid.

En 'alleen maar'? Dat wijst niet op een techniek. Het wijst op de bevrijdende afwezigheid van toevoeging. 'Alleen maar' betekent: niets willen worden, niets willen bereiken, niets willen repareren aan dit moment. Het is de terugkeer naar een grondtoestand waarin het leven niet langer wordt verdeeld in 'meditatie' en 'geen meditatie', in 'heilig' en 'gewoon', in 'weg' en 'doel'.

Hier raakt deze eenvoud aan Udāna 1.10. Wanneer de Boeddha zegt: *• In het geziene slechts het geziene. In het gehoorde slechts het gehoorde. In het gedachte slechts het gedachte. In het gekende slechts het gekende. •* opent hij geen methode, maar een deur.

Want zodra er slechts zien is, zonder een ziener, slechts horen zonder een hoorder, slechts kennen zonder een kenner, wordt het hele bestaan '*alleen maar zitten*'. Niet omdat alles stil is, maar omdat er niets meer is dat buiten dit moment valt.

Dan valt de gedachte weg dat er iemand is die mediteert. Geen 'ik' dat vooruit wil. Geen 'ik' dat terug wil. Alleen dit. Eenvoudig. Onmiddellijk.

En daar ontstaat vanzelf wat we niet kunnen forceren: stilte als niet-grijpen, eenvoud als niet-toevoegen, dienstbaarheid als zacht aanwezig zijn zonder claim. Niet als ideaal, maar als natuurlijke uitdrukking van helder zien.

Alles 'zit'. Zelfs het 'lopen'. Zelfs het 'spreken'. Zelfs het 'zwijgen'. En wanneer niets wordt vastgehouden, blijft alleen over wat altijd al eenvoudig was: in het geziene slechts het geziene—en in dat 'slechts' een vrede die niet gemaakt wordt. *Nibbāna*.

Noot: In deze tekst verwijst het woord *dienstbaarheid* niet naar een taak, een plicht of een morele verplichting. Het is niet iets dat men besluit te beoefenen.

Wanneer het grijpen verzacht en het gevoel van een afzonderlijk “iemand” naar de achtergrond verdwijnt, begint het leven zich op een andere manier te bewegen. Handelingen vinden nog steeds plaats—spreken, helpen, luisteren, antwoorden—maar ze worden niet langer gedreven door eigenbelang of door de behoefte om iets te worden.

In die zin betekent *dienstbaarheid* eenvoudig dat het leven zich uitdrukt zonder aanspraak. Er ontstaat een antwoord waar het nodig is, zonder de gedachte: *ik dien*.

Het is vergelijkbaar met wat we in de natuur zien: een boom geeft schaduw, een rivier geeft water, de zon geeft licht. Geen van hen handelt vanuit een bedoeling of een identiteit. Ze functioneren eenvoudig volgens hun aard.

Op dezelfde manier kan handelen zich ontvouwen zonder een centrum dat het zich toeëigent wanneer er “in het geziene alleen het geziene” is. Wat overblijft, is een stille ontvankelijkheid voor de situatie.

Die natuurlijke ontvankelijkheid is wat ik hier *dienstbaarheid* noem.



## Niet geloven, maar zien

De methode van de Boeddha is niet gebaseerd op geloven, maar op kijken.

Niet het aannemen van een idee staat centraal, maar het aandachtig aanschouwen van wat zich hier en nu voordoet. De *Dhamma* nodigt niet uit tot overtuiging, maar tot helderheid. Zij vraagt niet om instemming, maar om directe ervaring.

Wanneer we werkelijk kijken, zonder haast en zonder vooropgezette conclusies, begint iets eenvoudig zichtbaar te worden. Verschijnselen komen op en verdwijnen weer. Gevoelens ontstaan en lossen op. Gedachten verschijnen en vervagen. Niets blijft.

In dat stille kijken ligt de kern van de weg. Niet omdat iemand het gezegd heeft, maar omdat het zo gezien wordt. Niet omdat het geloofd wordt, maar omdat het zich toont.

De Boeddha wees daarom niet naar een leer om vast te houden, maar naar een manier van zien. Een open, onbevangen aandacht waarin ervaring zichzelf onthult.

Wie zo kijkt, begint te begrijpen. En wie begrijpt, hoeft niet langer te geloven.



**Kijk niet weg. Observeer. Bestudeer. Inspecteer.**

In de *Kālāma Sutta* sprak de Boeddha als volgt:

• *Ga niet voort op wat je hoort. Ga niet voort op overlevering. Ga niet voort op geruchten. Ga niet voort op geschriften. Ga niet voort op logische redeneringen. Ga niet voort op speculatieve opvattingen. Ga niet voort op het gezag van een leraar.*

*Maar wanneer jullie zelf zien: ‘Deze dingen zijn onheilzaam; deze dingen leiden tot schade en lijden’, laat ze dan los’. •*

Zo sprak de Boeddha 2600 jaar geleden.

Daarom: observeer aandachtig. Kijk. Zie de verschijnselen in perspectief. In hun geheel. Beschouw de fenomenen in hun diepste essentie. Forensisch.

Laat niemand beslissingen nemen in jouw persoonlijke naam. Jij bent je eigen meester. Jij alleen kunt je bevrijden uit *dukkha*. Jij alleen kunt de ketens van onwetendheid, verlangen en afkeer verbreken. Dat is jouw verantwoordelijkheid. Van niemand anders.

Wees alert. Zie de intentie achter alle dingen. Onderzoek het proces dat ons bestaan beheerst: de voortdurende verandering van de verschijnselen. Hun vergankelijke karakter. Hun permanente onvoldaanheid. Hun niet-substantiële aard.

Maar zie ook dit: de wereld van *samsāra* wordt geschraagd door structuren—burchten van macht, overtuiging en eigenbelang. Zij presenteren hun verhalen als waarheid en hun belangen als noodzakelijk. Wat vaak

herhaald wordt, krijgt vlug het etiket van waar te zijn. Wat luid wordt verkondigd, lijkt vanzelfsprekend. Maar herhaling is geen waarheid. En lawaai is geen parameter voor wat waar is.

Onderzoek daarom zelf.

Ontmasker de verzinsels die worden verspreid. De dwaallichten die het denken de verkeerde kant opsturen. Het onkruid dat overal wordt gezaaid. Zie hoe overtuigingen ontstaan, hoe ze worden herhaald, hoe ze zich vastzetten in het denken van mensen.

Kijk niet weg. Observeer. Bestudeer. Inspecteer. Als een meester—je eigen meester.

Zie hoe de dingen werkelijk zijn—*yathābhūta-ñāṇa-dassana*. Niet zoals ze worden verpakt en gepresenteerd, maar zoals ze zich voordoen: *anicca (anitya)*; *dukkha (duḥkha)*; *anattā (anātman)*.

Wanneer iemand zo kijkt, verliest misleiding haar macht. Dan maakt men zich vrij van verwarring. Vrij van de dwang van structuren en belangen. Vrij van de druk van meningen. Zoals de Boeddha zei: wees een eiland voor jezelf; wees je eigen licht.

Wie zo kijkt, betreedt de stroom.



## Het moment van zien

Wanneer verlangen (*tanhā; tṛṣṇā*) niet wordt herkend op het ogenblik dat het ontstaat, neemt het stilzwijgend de leiding. Het kleurt waarneming, stuurt handelen en vernauwt de ruimte waarin bevrijding mogelijk is. Niet zo zeer omdat verlangen verschijnt, maar omdat het onzichtbaar blijft. Wat niet gezien wordt, en dus ook niet benoemd wordt, wordt als een halsstarrig gewoontepatroon vanzelf gevolgd.

In die zin is onwetendheid (*avijjā; avidyā*) geen gebrek aan kennis, maar een gemis aan directe aanwezigheid. Het verlangen voltrekt zich, maar er is geen helder gewaarzijn (*sati; smṛti*) dat het ziet zoals het is: een voorbijgaande beweging, ontstaan uit voorwaarden. Zo wordt het verlangen niet gedragen door bewustzijn, maar draagt het ons mee.

Wanneer het verlangen wél herkend wordt op het moment van ontstaan, verandert er iets fundamenteels. Niet door het te onderdrukken of te corrigeren, maar door het eenvoudig te zien (te benoemen). In dat zien ontstaat ruimte. Een korte stilte waarin niet automatisch gereageerd hoeft te worden. Deze ruimte is geen prestatie van de wil, maar een natuurlijke opening die verschijnt wanneer *sati* aanwezig is en gepaard gaat met gelijkmoedigheid (*upekkhā; upekṣā*).

In die openheid ligt de mogelijkheid om niet langer geregeerd te worden door gewoonte (*saṅkhāra; saṃskāra*). Niet omdat er een betere keuze wordt afgedwongen, maar omdat het automatisme zijn vanzelfsprekendheid verliest. Wat zich aandient, wordt gezien en hoeft niet onmiddellijk gevolgd te worden. Zo ontstaat handelen dat niet voortkomt uit *ahaṅkāra*—het idee van een ‘ik’ dat

iets moet verkrijgen of vermijden—maar uit helderheid en eenvoud.

Deze vorm van zien is nuttig. Dienstbaar. Niet alleen aan het eigen innerlijke leven, maar ook aan de wereld waarin we bewegen. Waar verlangen wordt herkend, verzacht de greep ervan. Waar de greep verzacht, ontstaat ruimte voor zorgvuldigheid, mildheid en niet-schaden. Stilte wordt dan geen afzondering, maar een stille kracht die het handelen draagt.

Zo wordt elk moment waarin verlangen wordt gezien zoals het is, een klein keerpunt. Geen overwinning, geen verlies—slechts een opening waarin vrijheid even kan ademen. Dat is genoeg.



## Het moment vóór het grijpen

Een gevorderde *yogi* die ik erg waardeer, schreef mij na het lezen van een korte reflectie over verlangen het volgende:

*“Je schrijft over het herkennen van verlangen op het moment dat het ontstaat. Dat doet me denken aan hoe ik ooit gestopt ben met roken tijdens een retraite in Nilambe. Mijn leraar zei: ‘Kijk, net vóór je een sigaret opsteekt, waar je eigenlijk behoefte aan hebt.’ Toen zag ik dat het gewoon een verlangen naar een pauze was. Sindsdien heb ik nooit meer gerookt. Hoe pas jij dat ‘pauzeren’ waar je over schrijft toe in het dagelijks leven?”*

De vraag raakt precies de kern van de beoefening.

Mijn antwoord luidt als volgt.

Ik probeer mezelf zoveel mogelijk te ‘betrappen’ op verlangen (*tanhā; tṛṣṇā*). Ongeacht welk verlangen ook. En je hoeft er echt niet naar te zoeken. Het is werkelijk verbazingwekkend hoe de geest voortdurend nieuwe vormen van verlangen doet ontstaan.

Wanneer je er aandachtig naar kijkt— direct kijkt’—kijken als louter kijken, horen als horen, ervaren als ervaren, zonder dat de geconditioneerde geest er meteen verhalen of drama’s rond weeft, wordt iets wezenlijks zichtbaar. Dan zie je hoe het leven bijna onophoudelijk neigt naar grijpen, naar worden, naar zich hechten aan iets.

Dat is *samsāra* (*id.*) in haar alledaagse vorm: een subtiele maar voortdurende beweging van toeëigening. En precies daarin verbergt zich *dukkha* (*duḥkha*).

In het dagelijks leven toont zich dat in heel eenvoudige momenten: het verlangen om nog iets te eten, om iets te zeggen, om ergens op te reageren, om iets vast te houden wat aangenaam voelt... Wanneer zo'n impuls helder gezien wordt op het moment dat hij opkomt, ontstaat er een pauze—een ruimte waarin het niet langer vanzelfsprekend is om mee te gaan in dat illusoire spel.

Vaak gaat aan dat verlangen een gevoel vooraf (*vedanā; id.*). In het verhaal dat je vertelt was dat misschien eenvoudigweg het gevoel van vermoeidheid of de behoefte aan een korte pauze. Uit zo'n gevoel kan heel snel verlangen ontstaan (*tanhā; trṣṇā*): de impuls om een sigaret op te steken. Telkens wanneer dat grijpen wordt doorzien voor wat het is, verliest het iets van zijn vanzelfsprekendheid.

Dat 'betrappen' van verlangen wanneer het opkomt, ervaar ik als een vorm van toegepaste meditatie (*bhāvanā; id.*). Niet als iets dat alleen op het meditatiekussen gebeurt, maar als een vorm van aandacht die zich spontaan in het dagelijkse leven ontvouwt.

Uiteindelijk gaat meditatie niet zozeer over een techniek, maar over dat ene moment van zien. Technieken kunnen behulpzaam zijn, maar waar het werkelijk om gaat (en wat er écht toe doet) is het ogenblik waarop iets helder wordt gezien zoals het is (*yathābhūta-ñānadassana; yathābhūta-jñāna-darśana*).

In zo'n moment wordt ook zichtbaar hoe verlangen niet op zichzelf bestaat, maar ontstaat uit voorwaarden en weer verdwijnt wanneer die voorwaarden wegvallen. En precies daar, in dat zien van ontstaan en vergaan, wordt de werking van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda; pratītya-samutpāda*) herkenbaar.

Zoals de Boeddha het eenvoudig verwoordde:

• *Wie afhankelijk ontstaan ziet, ziet de Dhamma;  
wie de Dhamma ziet, ziet afhankelijk ontstaan.*•



## Het moment van grijpen

Wanneer verlangen (*tanhā; tṛṣṇā*) verschijnt en niet wordt herkend, blijft het zelden bij een vluchtige beweging. Wat eerst slechts een neiging was, verdicht zich langzaam tot grijpen (*upādāna; id.*).

Het verlangen zoekt een houvast, een vorm waarin het zich kan vastzetten. Wat aangenaam lijkt, wordt iets dat men wil behouden; wat onaangenaam lijkt, iets dat men wil afweren. Zo ontstaat een subtiele verkramping rond ervaring.

Grijpen is geen plotselinge gebeurtenis. Het groeit stil, bijna ongemerkt. Het is de beweging waarmee de geest zich vasthecht aan een indruk, een gedachte, een gevoel, of aan het beeld van zichzelf dat daarin verschijnt. In dat vasthouden wordt het gevoel van een centrum gevoed: het 'ik' dat bezit, het 'ik' dat verwerpt, het 'ik' dat zich beschermt. Zo krijgt het idee van een 'ik' steeds opnieuw voeding.

Wanneer dit proces niet wordt gezien, lijkt het vanzelfsprekend. Het grijpen wordt ervaren als 'mijn verlangen', 'mijn mening', 'mijn gevoel'. Maar in werkelijkheid ontvouwt zich slechts een keten van voorwaarden. Wat verschijnt, wordt vastgehouden; wat wordt vastgehouden, vormt een nieuwe grond voor verdere beweging.

Wanneer het grijpen echter wordt herkend op het moment dat het ontstaat, verandert de dynamiek. Het vasthouden verliest iets van zijn overtuigingskracht. Wat zich vastzet, wordt gezien als een tijdelijke verkramping van ervaring—niet als een bezit, niet als een identiteit. Het hoeft niet losgelaten te worden door een wilsdaad

(*cetanā; id.*); het begint vanzelf te verzachten zodra het helder wordt gezien.

In dat zien ontstaat een stille opening. De geest hoeft zich niet meer rond ervaring te sluiten. Wat verschijnt, kan verschijnen; wat verdwijnt, kan verdwijnen. De stroom van verschijnselen beweegt vrijer wanneer hij niet voortdurend door de geest wordt vastgezet.

Zo toont zich een eenvoudige waarheid: waar grijpen wordt herkend, verliest het zijn stevigheid. Wat eerst als noodzakelijk voelde, blijkt slechts een voorbijgaande beweging in het veld van ervaring. In dat moment van herkenning ontspant de geest zich. Niet omdat alles wordt opgelost, maar omdat er even niets hoeft te worden vastgehouden. En waar niets wordt vastgehouden, kan vrijheid zich tonen.



## **Wat eindigt, bevrijdt**

Bevrijding begint niet met iets nieuws. Bevrijding begint waar iets eindigt. Niet het einde van de wereld, maar het einde van het grijpen naar de wereld.

Wat uitdooft, opent. Wat uitdooft, bevrijdt.



## De kern van de Dhamma

• *Voorheen en nu leer ik slechts dit:  
dukkha  
en het einde van dukkha.* •

(Saṃyutta Nikāya 22.86)

Niet een religie.  
Niet een filosofie.  
Niet metafysica.

Geen systeem.  
Geen structuren.

Alleen dit:  
*dukkha*  
en het einde van *dukkha*.



## Wees je eigen eiland, je eigen licht

Wanneer de Boeddha in de *Mahāparinibbāna Sutta* tot Ānanda spreekt en zegt: ‘Wees een licht voor jezelf, vertrouw niet op hulp van buitenaf’, dan wijst hij niet naar een geïsoleerd individu dat alles alleen moet dragen. Hij wijst naar iets veel subtielers: het vermogen om direct te zien.

Een beoefenaar kan vele leraren ontmoeten, vele boeken lezen en vele woorden horen over de *Dhamma*. Maar geen enkele leraar, geen enkel boek, en geen enkel woord, kan het *zien* zelf voor ons volbrengen. Dat *zien* moet in stilte in het eigen bewustzijn ontluiken.

Daarom spreekt de Boeddha over het eigen eiland, het eigen licht. Niet als een plaats van afzondering, maar als een innerlijke grond van helderheid waarin men kan rusten wanneer alle meningen, overtuigingen en verwachtingen wegvallen.

Wie daar verblijft, merkt dat waarheid niet ontstaat uit gezag of traditie. Evenmin uit structuren. Ze verschijnt wanneer het kijken zuiver wordt—wanneer de *yogi* de dingen ziet zoals ze werkelijk zijn. *Yathābhūta-ñāṇadasana* (*yathābhūta-jñānadarśana*).

Dan wordt de *Dhamma* geen leer die men volgt, maar een licht dat van binnenuit begint te schijnen, dat zich van binnenuit ontvouwt.

En precies daar, in die stille helderheid, ligt het eiland waarover de Boeddha spreekt. Dat eiland waar de tsunami’s van onwetendheid, verlangen en afkeer geen vat op hebben.



## Van geloof naar zien

De Boeddha vroeg zijn volgelingen niet om hun vroegere geloof onmiddellijk te verwerpen. Hij nodigde hen uit om te kijken.

In de *Pāli*-canon zien we herhaaldelijk dat de Boeddha mensen niet vraagt hun vroegere religie abrupt af te zweuren. In plaats daarvan nodigt hij hen uit om zelf te onderzoeken wat waar en heilzaam is. Zo zegt hij in de *Kālāma Sutta* dat men niet moet vertrouwen op traditie, overlevering of gezag alleen, maar zelf moet onderzoeken of iets werkelijk leidt tot welzijn en bevrijding.

Ook wanneer iemand uit een andere religieuze traditie tot hem kwam, legde de Boeddha de nadruk niet op het verlaten van die traditie, maar op het ontwikkelen van inzicht. In de *Upāli Sutta* zegt hij zelfs tegen de leek Upāli —die overweegt zich bij de Boeddha aan te sluiten— dat hij zijn besluit zorgvuldig moet overwegen en zijn eerdere verplichtingen niet overhaast moet opgeven. Daarmee toont hij dat een plotselinge breuk met een vroegere religie niet het doel van zijn onderricht was.

De Boeddha wist dat overtuigingen niet werkelijk verdwijnen door discussie of door ze simpelweg af te wijzen. Wat door woorden wordt opgebouwd, blijft door woorden ook weer bestaan. Daarom richtte hij de aandacht op iets anders: op *direct inzicht* in de aard van ervaring.

In de boeddhistische traditie wordt dit direct zien vaak aangeduid als *yathābhūta ñāṇadassana* (*yathābhūta-ñāṇa-darśana*): het kennen en zien van de werkelijkheid zoals zij werkelijk is.

Wanneer een beoefenaar begint te zien dat alle verschijnselen vergankelijk zijn (*anicca; anitya*), onbevredigend (*dukkha; duḥkha*) en niet-zelf (*anattā; anātman*), verandert het begrijpen van de werkelijkheid vanzelf. Opvattingen die niet met dit zien overeenstemmen, verliezen geleidelijk hun overtuigingskracht. Ze hoeven niet bestreden te worden; ze vallen vanzelf weg, zoals een droom oplost bij het ontwaken.

Daarom waarschuwt de Boeddha ook voor het vastklampen aan opvattingen. In de *Alagaddūpama Sutta* vergelijkt hij zijn leer met een vlot dat dient om een rivier over te steken: wanneer men de overkant bereikt heeft, draagt men het vlot niet verder op zijn rug. Zelfs de *Dhamma* moet uiteindelijk worden losgelaten wanneer haar doel is vervuld.

De bedoeling van de Boeddha was dus niet om een oud geloof te vervangen door een nieuw geloof. Zijn bedoeling was het *zien* zelf te laten ontstaan.

Wanneer dat zien rijpt, vallen overtuigingen weg die niet overeenstemmen met de werkelijkheid—net zoals een illusie verdwijnt zodra men ziet hoe ze werkt. In dat stille zien laat men overtuigingen los, niet uit verzet, maar uit inzicht (*paññā; prajñā*).



## Wanneer zelfs het Pad verdwijnt

Wanneer het pad zich verdiept, kan er een subtiele verschuiving plaatsvinden die nauwelijks opvalt. Wat eerst als grof verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*) herkenbaar was—gericht op bezit, ervaring of erkenning—neemt een verfijndere vorm aan: het verlangen naar inzicht, naar zuivering, naar bevrijding.

In die zin draagt zelfs de beoefening nog een schaduw in zich.

Zolang er iets is dat bereikt moet worden, blijft er iemand die verlangt. En zelfs het verlangen naar ontwaken—hoe edel ook—kan zo een laatste beweging van toeëigening worden.

Maar wat gebeurt er wanneer ook dat wordt doorzien?

Niet door het te onderdrukken, niet door het te verwerpen, maar door het helder te zien zoals het is: een subtiele neiging tot grijpen.

In dat *zien*, verliest het streven zijn vanzelfsprekendheid. Wat overblijft, is geen onverschilligheid, maar een openheid die niets meer nodig heeft. Geen afwezigheid van beoefening, maar een beoefening zonder centrum.

Daar, waar zelfs het verlangen naar de vruchten van de beoefening oplost, opent het pad zich als wat het altijd al was: een uitnodiging tot *zien*.

En in dat *zien* is er niemand die iets bereikt—alleen het wegvallen van wat nooit werkelijk van iemand was.



## Afwezigheid van zeggenschap

In de *Anattalakkhaṇa Sutta*, *Saṃyutta Nikāya* 22.59, lezen we het volgende: • *Monniken, fysieke vorm—lichaam (rūpa; id.)—is zonder zelf.* •

Wat bedoelt de Boeddha hier met ‘zonder zelf’?

Wat hier wordt aangereikt, is geen abstracte stelling, geen filosofisch concept, maar een directe uitnodiging tot zelfonderzoek.

Indien de beoefenaar werkelijk meester zou zijn over dit lichaam, zou hij kunnen bepalen: *‘Laat dit lichaam niet ziek worden. Laat het niet verouderen. Laat het niet sterven.’*

Maar zo is het niet.

Het lichaam volgt zijn eigen aard, onderhevig aan ontstaan en vergaan, ongeacht wens of wil. Ziekte, ouderdom en dood voltrekken zich niet op bevel, noch kunnen zij worden afgewezen.

Daarin wordt iets zichtbaar. Niet als conclusie, maar als een stille herkenning: • *Dit lichaam is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.* •

Hetzelfde geldt voor de overige vier componenten (*khandhā; skandhā*) waaruit het bestaan is opgebouwd: gevoe-lens (*vedanā; id.*); percepties (*saññā; saṃjñā*); mentale formaties (*saṅkhārā; saṃskāra*) en bewustzijn (*viññāṇa; vijñāna*).

Ook daar ontbreekt iedere vorm van zeggenschap. Ook daar ontvouwt zich hetzelfde inzicht: *• Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf. •*

Wanneer dit inzicht zich verdiept, wordt het volgende zichtbaar:

*• Een goed onderwezen edele discipel, die dit alles met juist inzicht ziet zoals het is, keert zich af van fysieke vorm; gewaarwordingen/gevoelens; percepties; saṅkhāra's en bewustzijn. Doordat hij zich afkeert, wordt hij passieloos. Doordat hij passieloos is, wordt [zijn geest] bevrijd. Doordat zijn geest bevrijd is, is er het weten dat zijn geest bevrijd is. •*

Hij beseft:

*• Geboorte is ten einde, het spirituele leven is geleefd, wat gedaan moest worden is gedaan, er is geen verdere toestand van bestaan. •*



## Wedergeboorte als een proces van worden

Wanneer in de *Dhamma* gesproken wordt over wedergeboorte (*punabbhava*; *punarbhava*), wijst dat niet naar een ziel die opnieuw verschijnt, noch naar een 'ik' dat zich verplaatst van hier naar daar. Wat wij gewoonlijk als 'ik' ervaren, is een samenspel van veranderlijke processen—lichaam en geest, voortdurend in beweging, zonder een blijvende, vaste kern (*anattā*; *anātman*).

En toch verschijnt er een indruk van continuïteit.

Zoals een vlam een andere vlam aansteekt zonder zichzelf over te dragen, zo zet ook ervaring zich voort. Niet dezelfde, niet een andere. Wat zich voortzet, is geen entiteit, maar een stroom van conditionering, gedragen door oorzaken en voorwaarden (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*).

Wedergeboorte is dan ook geen verplaatsing, maar het opnieuw ontstaan van voorwaarden (*paccayā*; *pratyayāḥ*) wanneer onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*) aanwezig blijft en verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) zich verdiept tot hechting. Vanuit dit verlangen ontvouwt zich worden (*bhava*; *id.*), en waar worden is, daar verschijnt geboorte (*jāti*; *id.*)—steeds opnieuw, in subtiele en grove vormen.

Dit gebeurt in elk moment.

Een gedachte komt op en verdwijnt, een gevoel verschijnt en lost weer op, een nieuwe beweging dient zich aan. Steeds opnieuw ontstaat er 'worden', steeds opnieuw een vorm van verschijnen binnen de vijf *khandha*'s (*id.*).

Zolang dit niet helder wordt doorzien, blijft het proces zich herhalen—moment na moment, leven na leven, gedragen door telkens opnieuw opkomende krachten van onwetendheid en gehechtheid.

Maar waar helder zien (*yathābhūta nāṇadassana; yathābhūta-jñāna-darśana*) doorbreekt en het grijpen (*upādāna; id.*) stilvalt, komt dit worden tot rust. Daar eindigt de cyclus van geboorte en dood (*saṃsāra; id.*), niet doordat iets wordt vernietigd, maar doordat de voorwaarden voor ontstaan wegvallen.

Daar is geen nieuwe geboorte meer. Niet omdat iets wordt beëindigd, maar omdat er niets meer is dat nog ontstaat.



## Neem geen dwaas tot metgezel

In de *Dhammapada*, vers 61, zegt de Boeddha:

- *Wie op reis geen metgezel tegenkomt die beter is dan hemzelf, of zijn gelijke is, moet resoluut alléén verder gaan. Neem geen dwaas tot metgezel.* •

Een *kalyāṇamitta* bevestigt niet, verzacht niet, houdt niets in stand. Waar bevestiging is, blijft zien uit. Wat ongemoeid blijft, blijft ondoorzien.

Een ware *Dhamma*-vriend laat niet voortbestaan wat niet waar is. Niet door in te grijpen. Niet door te sturen. Maar doordat het verborgene geen stand houdt. Soms als een woord. Soms als stilte.

Niet de ander wordt geraakt, maar wat zich als 'ik' voordeet. Waar het 'ik' wankelt, kan helder zien verschijnen.

Ontbreekt zo'n vriendschap, dan is alleen verder gaan geen gemis, maar helderheid.



## Wat nooit verloren was

Zelden is het de verwerving van iets nieuws dat het pad opent.

Wat zich ontvouwt, is eerder een subtiel herkennen—een stille verschuiving waarin dat wat altijd al aanwezig was, niet langer bedekt blijft door conditionering (*saṅkhāra*; *saṃskāra*). Het is geen opstapeling van inzicht, geen verrijking van het denken, maar een verfijning van het zien.

Wat eerder als ‘weten’ werd beschouwd, blijkt vaak een vorm van vasthouden. Een beweging van het denken die zich vastzet in begrippen, in kaders, in zekerheid. Maar wat bevrijdt, voegt niets toe. Het neemt weg.

Niet door te verwijderen wat er is, maar door te doorzien wat het nooit werkelijk was.

Zo blijkt spirituele groei niet zozeer een beweging vooruit, maar een loskomen van wat zich als vooruitgang voordoet. Geen uitbreiding, maar een ontmanteling. Geen verwerving, maar een herkenning.

En in dat herkennen—zonder zoeken, zonder willen begrijpen—wordt zichtbaar wat nooit verloren was.

Zoals de Boeddha het ongekunsteld aanwijst in de *Bāhiya Sutta*, *Udāna 1.10*:

• *In het geziene slechts het geziene,  
in het gehoorde slechts het gehoorde,  
in het waargenomene slechts het waargenomene,  
in het gekende slechts het gekende.* •

Waar niets wordt toegevoegd, blijft niets verborgen. Niet omdat iets nieuws verschijnt, maar omdat wat er altijd al was niet langer versluierd wordt.



## De prijs voor 'worden': dukkha

Iedereen betaalt dezelfde prijs voor 'worden'. Of het nu gaat om verlangen of afkeer, om zoeken of vermijden, om het worden van iemand of het ontsnappen aan wat is — steeds opnieuw ontstaat beweging, voortzetting, wording (*bhava; id.*).

En in die beweging zelf ligt reeds de stress ingesloten.

'Worden' kent geen voltooiing. Het draagt altijd een volgende stap in zich, een volgende vorm, een volgende poging, een volgend streven. Maar al dat worden is onderhevig aan verandering. Wat ontstaat, vergaat. Wat verschijnt, verdwijnt.

En precies daar wordt de prijs zichtbaar. Niet als straf, niet als gevolg van een fout, maar als de natuurlijke schaduw van alles wat ontstaat.

Wie dit werkelijk ziet, ziet niet alleen *dukkha*—maar ook het stille einde van 'worden'.



## Kijk hoe alles is zoals het is

Wat veranderlijk is, hoeft niet vastgehouden te worden. Het verschijnt, het beweegt, het verdwijnt. Niet omdat het iets mist, maar omdat het zijn aard is.

Wanneer onrust of spanning wordt ervaren, is dat geen vergissing van het bestaan, maar een uitnodiging om het te zien zoals het is: niet blijvend, niet bevredigend, niet van iemand.

De neiging ontstaat om te zeggen: *dit ben ik*, of subtieler nog: *dit hoort bij mij*.

Maar wat niet blijft, kan niet worden vastgehouden als 'ik'. Wat onderhevig is aan spanning, blijkt geen rustpunt te zijn.

Laat alles daarom zijn zoals het is—veranderlijk als veranderlijk, onrustig als onrustig. Zonder er iets van te maken. Zonder er iemand in te zoeken.

En misschien wordt dan zichtbaar dat wat verschijnt geen eigenaar draagt, geen kern, geen centrum—alleen een spel van ontstaan en verdwijnen, vrij van een 'ik' dat het draagt.



## Wat niet blijft

Net zoals een dauwdruppel op het puntje van een grasriet verdwijnt bij zonsopgang, zo is het leven van een mens—kort, beperkt en onderhevig aan *dukkha*. Voor wie geboren is, is de dood onvermijdelijk.

Net zoals, bij hevige regen, een luchtbel op het water verschijnt en meteen weer verdwijnt, zo is het leven van een mens—kort, beperkt en onderhevig aan *dukkha*. Voor wie geboren is, is de dood onvermijdelijk.

Net zoals een lijn die met een stok in het water wordt getrokken onmiddellijk vervaagt, zo is het leven van een mens—kort, beperkt en onderhevig aan *dukkha*. Voor wie geboren is, is de dood onvermijdelijk.

Net zoals een bergstroom snel voortsnelst en niet stilstaat, zo is het leven van een mens—kort, beperkt en onderhevig aan *dukkha*. Voor wie geboren is, is de dood onvermijdelijk.

Net zoals een stukje vlees in een hete pan onmiddellijk verschrompelt, zo is het leven van een mens—kort, beperkt en onderhevig aan *dukkha*.

Voor wie geboren is, is de dood onvermijdelijk.

Net zoals een koe die naar het slachthuis wordt geleid, met elke stap dichterbij haar einde komt, zo is het leven van een mens—kort, beperkt en onderhevig aan *dukkha*.

Voor wie geboren is, is de dood onvermijdelijk.



## Zonder grijpen. Zonder verwerpen

*Upekkhā* is de stille helderheid die zich ontvouwt wanneer de *dharmmanuvatti* niet langer reageert op gewaarwordingen of gevoelens (*vedanā; id.*): geen *saṅkhārā* (*saṃskārāh*) van verlangen bij aangename ervaringen, geen *saṅkhārā* van afkeer bij onaangename ervaringen.

Wat zich aandient, wordt gezien—maar niet vastgegrepen, ook niet afgestoten.

De Boeddha in de *Cūḷavedalla Sutta* verwoordt het, vrij vertaald, als volgt:

• *Wanneer een aangename gewaarwording ontstaat, wordt de onderliggende neiging tot verlangen losgelaten.*

*Wanneer een onaangename gewaarwording ontstaat, wordt de onderliggende neiging tot afkeer losgelaten.*

*Wanneer een noch aangename, noch onaangename gewaarwording ontstaat, wordt de onderliggende neiging tot onwetendheid losgelaten.* •

Gelijkmoedigheid rust niet op onverschilligheid, maar op inzicht—op het directe zien dat alles wat ontstaat ook weer vergaat (*anicca; anitya*).

Concreet: alles wat verschijnt, verdwijnt. Wat blijft er dan werkelijk over om aan vast te houden?

In dit zien verliest ervaring haar dwingende karakter. Aangenaam en onaangenaam blijven wat ze zijn, maar de geest hoeft er niet langer in verstrikt te raken.

Het is zoals het is. *Tathatā*. De zo-heid van de dingen—*yathā-bhūta* (*id.*)—openbaart zich wanneer de geest op-houdt zich te mengen.

Wat wij er, gedreven door onwetendheid (*avijjā; avidyā*), met onze *saṅkhārā* van verlangen en afkeer van maken, raakt deze werkelijkheid niet. Het vertroebelt enkel het zien ervan.



## Waar geen 'zelf' gevonden wordt (I)

De Boeddha onderwees geen eeuwige ziel. Niet omdat hij iets ontkende uit overtuiging, maar omdat hij zag—helder en direct—dat wat wij als 'zelf' beschouwen, niet standhoudt onder onderzoek.

Wat we “ik” noemen, ontvouwt zich als een stroom van verschijnselen: lichaam, gevoel, waarneming, wilsformaties en bewustzijn—de vijf *khandha*'s (*skandha*'s). Zij komen op, zij vergaan. Niets daarin is blijvend. Niets daarin is onafhankelijk. Niets daarin kan terecht worden aangewezen als: “*Dit ben ik, dit is van mij, dit is mijn zelf.*”

In de *Anattalakkhaṇa Sutta*, *Saṃyutta Nikāya* 22.59, toont de Boeddha dit met ongeëvenaarde helderheid: wat vergankelijk is (*anicca; anitya*), is onderhevig aan lijden (*dukkha; duḥkha*), en wat onderhevig is aan lijden, kan niet als zelf (*anattā; anātman*) worden beschouwd.

Steeds opnieuw nodigt de Boeddha uit tot een direct inzicht: “*N’etaṃ mama, n’eso’ham asmi, na me so attā—Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.*”

Wanneer dit werkelijk gezien wordt, niet als idee, maar als directe ervaring, valt de vraag naar een eeuwige ziel stil. Niet omdat ze beantwoord is, maar omdat ze haar grond verliest.

De Boeddha wees zowel het idee van een blijvend, onveranderlijk zelf af als het misverstand dat er ‘niets’ zou zijn. Hij onderwees de Middenweg: niet het bevestigen van een ziel, niet het ontkennen van ervaring, maar het doorzien van hechting aan wat veranderlijk is.

Wanneer die hechting wegvalt, blijft er geen ‘zelf’ over dat bevrijd moet worden—alleen het uitdoven van begeerte (*taṇhā; tṛṣṇā*), haat (*dosa; dveṣa*) en onwetendheid (*avijjā; avidyā*): *nibbāna (nirvāṇa)*, het einde van lijden.



## Waar geen ‘zelf’ gevonden wordt (II)

Het inzicht dat er geen blijvende, onveranderlijke ziel te vinden is, wordt door alle boeddhistische tradities gedragen.

Niet als een geloof, maar als iets dat direct gezien kan worden.

Binnen het theravāda wordt dit zichtbaar gemaakt door het nauwkeurig onderzoeken van de vijf *khandha*'s (*skandha*'s), waarin niets gevonden wordt dat als “zelf” kan standhouden.

Binnen het mahāyāna wordt dit inzicht verder geopend in het besef van leegte (*suññatā*; *śūnyatā*): niet alleen het 'zelf', maar alle verschijnselen zijn vrij van een vaste kern.

Binnen het Vajrayāna wordt deze leegte niet alleen begrepen, maar direct herkend als de aard van de geest—helder, open en zonder centrum.

En toch wijzen deze benaderingen niet naar iets anders.

Zij wijzen telkens opnieuw naar hetzelfde: dat wat verschijnt, verschijnt zonder eigenaar. Wanneer dit wordt gezien, valt elke zoektocht naar een blijvende essentie weg. Niet omdat ze ontkend wordt, maar omdat ze nergens gevonden wordt.



## Wakker worden

De beoefenaar vóór en ná het wakker worden blijft niet dezelfde mens. Het verschil ligt in het inzicht— het ‘zien’ van de illusie, de begoocheling. *Māyā*.

Stroombetreding is géén inwijding. Géén esoterie. Het is het ogenblik dat—plóts, spontaan, onverwachts, maar onmiskenbaar (wanneer alle voorwaarden vervuld zijn)—een doorbraak plaatsvindt in het zien van de ware aard van de dingen.

Slechts wanneer verlangen en afkeer geluwd zijn, kunnen de dingen gezien worden zoals ze werkelijk zijn. *Yathā-bhūta*.

In deze gelijkmoedigheid ontwaakt men, wordt men wakker. Niet door te streven, niet door iets te bereiken, maar door het doorzien en loslaten van de illusie van een ‘ik’, van conditionering.

Dit is wakker worden uit de geconditioneerde, onwetende staat—de transformatie van *puṭhujjana* tot *ariya-puggala*.

Wakker worden is een fundamenteel andere manier van de wereld ervaren: een direct inzicht in de aard van de dingen.



## Het Middenpad: helder zien

In de vroegste *sutta's* van de *Pāli*-canon wordt ontwaken (*bodhi*; *id.*) niet voorgesteld als een doel dat bereikt moet worden, noch als een resultaat dat men kan bezitten. Het verwijst naar een helder zien, hier en nu, wanneer onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*) over de aard van de ervaring wegvalt.

Het Middenpad (*majjhimā paṭipadā*; *madhyamā pratipad*) wordt in de *sutta's* omschreven als de weg die leidt tot het einde van *dukkha* (*dukkhanirodhagāminī paṭipadā*; *duḥkhanirodhagāminī pratipad*). Die gerichtheid betekent echter niet dat er iets verworven moet worden. Wat beëindigd wordt, is geen tekort aan geluk, maar de begoocheling die de aard van de ervaring verkeerd begrijpt.

Het niet-meer-wedergeboren-worden (*apunabbhava*; *apunarbhava*) verschijnt daarbij niet als een na te streven doel, maar als het natuurlijke gevolg van het uitdoven van begeerte (*taṇhā*; *trṣṇā*) en onwetendheid. Wanneer de oorzaken wegvallen, houdt ook het gevolg op.

De vraag naar een 'ultiem doel' veronderstelt dat er iemand is die 'ergens' moet aankomen, die 'iets' moet bereiken. Maar in het licht van *anattā* (*anātman*) blijkt er geen blijvende drager, geen 'ik' te zijn die iets kan bezitten. Het pad leidt daarom niet naar een eindtoestand die men kan toe-eigenen, naar een terminus die men kan vasthouden—het neemt enkel weg wat het zien vertroebelt. Wanneer die versluiering oplost, verdwijnt ook de fixatie op een doel.

Het Middenpad leidt niet 'nergens naartoe'. Integendeel. Het leidt tot het ophouden van *dukkha*, niet door iets toe te voegen, maar door het uitdoven van wat lijden voort-

brengt. Het belooft geen te verwerven gelukzaligheid en vervalt niet in nihilisme. Het wijst niet op vernietiging van het leven, maar op het doorzien van vergissing.

Wat zuiver gezien wordt, verschijnt als vergankelijk (*anicca*; *anitya*), onbevredigend (*dukkha*; *duḥkha*) en zonder zelf (*anattā*; *anātman*). In dat zien dooft het grijpen. Waar niet langer gegrepen wordt, daar komt *dukkha* tot rust.



## VOETNOTEN

<sup>1</sup> *Attā hi attano nātho (P.): “men is zijn eigen toevlucht”; niet als bevestiging van een blijvend zelf, maar als aanduiding voor de persoonlijke verantwoordelijkheid binnen het pad.*

<sup>2</sup> *Adhiṭṭhāna (P); adhiṣṭhāna (Skt.): innerlijke standvastigheid; een niet-aflatende, rustige gerichtheid. Geen gespannen wilskracht, geen rabiaat 'streven'.*

<sup>3</sup> *Yathā-bhūta (P); yathābhūta (Skt.): letterlijk “zoals het werkelijk is”; duidt op direct inzicht in verschijnselen zonder vervorming door onwetendheid of projectie.*

<sup>4</sup> *Paccanubhoti (P); praty-anubhūti (Skt.): directe, persoonlijke ervaring; datgene wat zelf wordt gekend, niet via overlevering of concept.*

<sup>5</sup> *Paṭisotagāmī (P); pratisrotogāmin (Skt.): letterlijk “tegen de stroom ingaand”; verwijst naar een pad dat ingaat tegen gewoontepatronen en conditionering.*

<sup>6</sup> *Kāyena (P. & Skt.): letterlijk “met het lichaam”, maar in deze context verwijzend naar een directe, belichaamde ervaring—niet als idee of interpretatie, maar als iets wat werkelijk wordt doorleefd en aangeraakt in de ervaring zelf.*

<sup>7</sup> *Diṭṭhupādāna (P); drṣṭyupādāna (Skt.) betekent “hechting aan opvattingen” of “vastklampen aan zienswijzen”. Het is één van de vier vormen van hechten, vastgrijpen (upādāna; id.) die volgens de Pāli-canon het lijden in stand houden. Deze vorm van hechting verwijst naar het zich identificeren met of verdedigen van overtuigingen, filosofische systemen, doctrinaire standpunten of wereldbeelden, waardoor de geest niet vrij kan zien wat zich werkelijk voordoet.*

<sup>8</sup> *Yoniso manasikāra (P.); yoniśo manaskāra (Skt.)* wordt meestal vertaald als “wijze aandacht” of “aandacht die naar de oorsprong gaat”. Het verwijst naar een manier van kijken die doordringt tot de oorzaken (*hetu; id.*) en voorwaarden (*paccayā; pratyaya*) van verschijnselen, en zo inzicht mogelijk maakt in hun vergankelijke, onbevredigende en niet-zelf karakter.

<sup>9</sup> *Ajāta (P. & Skt.)* betekent “ongeboren” of “niet-ontstaan”. In de Pāli-canon verwijst het naar het ongeconditioneerde (*asaṅkhata; asaṃskṛta*), dat niet ontstaat en niet vergaat. Het Ongeborene duidt naar datgene wat niet onderworpen is aan ontstaan en vergaan, en zichtbaar wordt wanneer verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*), hechting (*upādāna; id.*) en onwetendheid (*avijjā; avidyā*) uitdoven. Wat wegvalt is het grijpen, de vertekening, de identificatie. Daarmee valt de hele structuur van zoeken en vasthouden weg. Er blijft niets over om vast te houden. En niets dat nog vasthoudt. Dit is bevrijding.

<sup>10</sup> Hoewel *anicca (anitya)* vaak vertaald wordt als “vergankelijkheid”, verwijst het begrip in de Pāli-canon ruimer naar onbestendigheid, veranderlijkheid en voortdurende flux. Het duidt niet enkel op het feit dat verschijnselen ooit verdwijnen, maar vooral op hun voortdurende ontstaan, veranderen en vergaan van moment tot moment. In die zin is vergankelijkheid niet verkeerdt, maar eerder een gevolg van een diepere veranderlijkheid die alle geconditioneerde verschijnselen (*saṅkhāra; saṃskāra*) kenmerkt.

Binnen de Abhidhamma-traditie wordt dit verder uitgewerkt via de opeenvolging van ontstaan (*uppāda; utpāda*), tijdelijke aanwezigheid (*thiti; sthiti*) en vergaan (*bhaṅga; bhaṅga*), waardoor geen blijvende substantie kan worden gevonden.

<sup>11</sup> “ieder is zijn eigen beschermer”: een verwijzing naar onder meer de Dhammapada, Vers 160: “Attā hi attano nātho” — “Ieder is zijn eigen toevlucht/beschermer.”

<sup>12</sup> Met “het Ongeborene” wordt hier niet een eeuwige ziel of substantie bedoeld, maar een verwijzing naar het ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*).

<sup>13</sup> De Boeddha beschrijft hier geen object dat men kan kennen, geen werkelijkheid naast deze, geen verborgen domein dat ergens bestaat. Hij zegt niet: “Er is nog een andere wereld die je moet begrijpen.” Hij wijst—zoals men met een vinger wijst—niet om naar de vinger te kijken, maar om te zien waar de vinger naartoe wijst. Het ‘Ongeborene’ is dus geen ‘ding’ dat je kunt bedenken, benoemen of vastpakken. Het is ook geen concept dat je moet begrijpen. Immers, zodra je het probeert vast te leggen als een gedachte, als een concept, maak je er opnieuw iets ‘geboren’ van. Wat de Boeddha aanwijst, wordt alleen zichtbaar door ‘zien’ en ‘weten’ en dan nog niet als iets, maar als het wegvallen van iets.

<sup>14</sup> *Pañca nīvaraṇāni*; id. : zintuiglijk verlangen (*kāma-cchanda*, id.), kwaadwilligheid (*vyāpāda*; id.), traagheid & loomheid (*thīna-middha*; *styāna-middha*), rusteloosheid & wroeging (*uddhacca-kukkucca*; *auddhatya-kaukr̥tya*) en twijfel (*vicikicchā*; *vicikitsā*).

<sup>15</sup> *Samatha* verwijst hier naar het praktijk-aspect: het tot rust brengen en verfijnen van de geest; *samādhi* naar de mentale toestand van eenheid en stabiliteit, als een resultaat of kwaliteit van de geest. Hoewel beide onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, blijven zij binnen het domein van het geconditioneerde en kunnen zij op zichzelf niet tot bevrijding leiden.

<sup>16</sup> *Nāparaṃ itthattāyāti* (Skt: *nāparaṃ ityatāyāti*): letterlijk: “Er is geen verder ‘zo-zijn’ meer.” Het is een canonieke uitdrukking waarmee wordt aangegeven dat voor een arahant geen verdere ‘wording’ of bestaanscontinuatie (*bhava*; id.) meer ontstaat. Zij verwijst niet naar het op-houden van het leven, maar naar het definitieve tot rust komen van het wordingsproces.

<sup>17</sup> De hindernissen (*pañca nīvaraṇāni*; *pañca nivāraṇāḥ*) worden in talloze *sutta*’s genoemd als directe obstakels voor *samādhi* en inzicht.

<sup>18</sup> Dit tijdelijke stilvallen van de Vijf Hindernissen wordt in de Pāli-canon 'vikkhambhana-pahāna' genoemd: het opschorten of onderdrukken van mentale obstakels door de kracht van samādhi. Het is een noodzakelijke voorwaarde voor inzicht, maar geen definitieve ontworteling.

<sup>19</sup> Deze vierledige dynamiek—*nibbidā*, *virāga*, *upasama*, *vimutti*—wordt expliciet beschreven in de *Anattalakkhaṇa Sutta*, *Saṃyutta Nikāya* 22.59.

<sup>20</sup> Met “ik” wordt in de Dhamma geen entiteit bedoeld, maar een moment van toe-eigening binnen ervaring. Dit wordt aangeduid als *ahaṅkāra* (ik-vorming), *mamaṅkāra* (toe-eigening) en, in zijn meest subtiele vorm, *asmi-māna*—de neiging “ik ben”.

Dit boek is een 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, maar laat ruimte voor direct onderzoek en innerlijk zien. Want wat verstijft in overtuigingen, verliest gemakkelijk zijn levend karakter. De tijdloze Dhamma nodigt niet uit tot blind geloven, maar tot aandachtig kijken.

Door deze teksten te bundelen en vrij ter beschikking te stellen, reikt de auteur slechts een stille uitnodiging aan: om te kijken, te herkennen en 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 contemplatie, een gedicht of 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 stil te laten ontkiemen in het hart van de lezer.

Een citaat uit dit boek:

*• Laat je oriëntatie rusten in wat waar is. Niet in meningen, verwachtingen of herinneringen, niet in oordelen en veroordelingen, maar in wat zich toont zoals het is — ongekunsteld en ongekleurd. •*