

# DE GEEST ZONDER HOUVAST

HET EINDE VAN WORDEN



Guy Eugène DUBOIS



**DE GEEST ZONDER HOUVAST**  
HET EINDE VAN WORDEN

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA

—Inzichtmeditatie—

ATTHAKAVAGGA

—De Vrede van de Boeddha—

SATTA-VISUDDHI

—De Zeven Zuiveringen—

DHAMMA

—Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid—

DHAMMAPADA

—Het Pad van Waarheid—

KHAGGAVISANA Sutta

PARAYANAVAGGA

—De Weg naar de Andere Oever—

WOORDEN VAN WIJSHEID

—De Dhammapada Zonder Exegese—

ITIVUTTAKA

—Zo is het Gezegd—

KHUDDAKAPATHA

—Korte Passages—

YATRA NAAR MAJJHIMADESA

—Een Pelgrimsreis naar het Middenland—

UDANA

—Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha—

SATIPATTHANA

—Het Pad naar Zelfrealisatie—

EKAYANO MAGGO

—De Directe Weg—

SOTAPATTIMAGGA

—Het Pad van de Stroombetreder—

ANICCA

—Sleutel tot Bevrijding—

*JIJ BENT DE STROOM*

*DHAMMA-ZAADJES*

*— Deel I - II - III - IV - V - VI- VII - VIII - IX—*

*ASTAVAKRA GITA*

*—Het Lied van de Verguisde—*

*BEVRIJDING & ZELFREALISATIE*

*—De Woorden van de Astavakra Gita—*

*YATHA-BHUTA*

*—The True Nature of Reality—*

*HSIN HSIN MING*

*—Het Sacrale Niets—*

*KANCHUKA'S*

*—Versluierungen—*

*LĪLĀ*

*—Het Kosmische Spel van Leegte en Werkelijkheid—*

*BOEDDHA ZONDER MASKER*

*LĪLĀ*

*—The Cosmic Play of Emptiness & Reality—*

*DE STILTE VAN DE JHĀNA'S*

*—De Weg naar het Zien dat Bevrijdt—*

*DE ZESTIEN VIPASSANĀ-ÑĀṆA'S*

*—Van Vergankelijkheid Naar Bevrijding—*

*THE STILNESS OF THE JHĀNAS*

*—The Seeing that Liberates—*

*HET ONGEBORENE*

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

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



**DE GEEST ZONDER HOUVAST**  
HET EINDE VAN WORDEN

**Guy Eugène DUBOIS**

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

(Guy E. Dubois)

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



D/2026/Guy Eugène Dubois, uitgever  
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, België  
gdubois.dhammadbooks@gmail.com  
<https://yatha-bhuta.com>

Vormgeving, Prepress, Design & Cover: GD  
Tekstcorrectie: Jan Dewitte  
Gezet in Helvetica Neue  
Papier: HVO wit FSC  
Druk: Brave New Books, Rotterdam, NL  
ISBN: 9789465464985 | NUR-Code: 718

• *De verschijnselen zó diep onderzoeken dat elke behoefte aan een blijvende essentie wegvalt.* •

GD



## INHOUD

INHOUD	11
INLEIDING	13
DEEL I — DE CONTEMPLATIEVE ANALYSE	17
HOOFDSTUK I — HET ONGEBORENE	19
HOOFDSTUK II — VRIJ VAN CONDITIONERING	57
HOOFDSTUK III — ONTKOMEN	77
HOOFDSTUK IV — ZICHTBAAR WORDEN	81
HOOFDSTUK V — VOORBIJ METAFYSICA	89
HOOFDSTUK VI — DE VINGERS EN DE MAAN	103
HOOFDSTUK VII — ZONDER IDENTITEIT	111
HOOFDSTUK VIII - ZONDER HOUVAST	117
DEEL II — DE CONTEMPLATIEVE BEOEFENING	125
HOOFDSTUK IX - HINDERNISSSEN & WORDEN	127
HOOFDSTUK X - VERSTILLING	141
HOOFDSTUK XI - HET DIRECTE ZIEN	151
HOOFDSTUK XII - HET ONGEBORENE	161
BIBLIOGRAFIE	169
VOETNOTEN	173



## INLEIDING

De menselijke geest is zelden werkelijk stil. Zelfs wanneer het lichaam rust, blijft de geest bewegen: denken, verlangen, herinneren, plannen, vergelijken, hopen, afwijzen, vrezen, en vasthouden.

Bij nader kijken lijkt die voortdurende beweging bijna onafgebroken. Alsof de geest zichzelf moment na moment opnieuw probeert te bevestigen, te beschermen of te vervolledigen.

Binnen het vroege boeddhisme wordt deze beweging niet gezien als een persoonlijke fout of moreel tekort, maar als een proces van conditionering.

De geest raakt voortdurend verstrikt in verlangen, identificatie, weerstand en onwetendheid, waardoor een voortdurende stroom van 'worden' ontstaat.

Niet alleen in de betekenis van wedergeboorte van leven tot leven, maar ook psychologisch: telkens wanneer de geest zich vastzet in ervaring, wordt opnieuw een vorm van 'ik', 'mij' of 'mijn' geboren.

Vanuit dat perspectief verschuift meditatie fundamenteel van betekenis.

Meditatie wordt dan niet louter een techniek om rustiger te worden, noch een methode om bijzondere bewustzijnstoestanden te bereiken. Zij wordt een rechtstreeks onderzoek naar de aard van ervaring zelf.

Een stil en aandachtig kijken naar hoe verlangen ontstaat, hoe gehechtheid zich vormt, hoe identificatie verschijnt, en hoe lijden zich telkens opnieuw conditioneert. Dit boek vertrekt daarom niet vanuit metafysische speculatie, maar vanuit directe ervaring.

Niet de vraag “Wat is de ultieme werkelijkheid?” staat centraal, maar eerder: hoe ontstaat innerlijke onrust? Hoe ontstaat gehechtheid? Hoe ontstaat psychologisch worden? En kan dat proces ook tot rust komen?

Binnen de vroege Dhamma ligt bevrijding immers niet in het verwerven van een nieuwe identiteit, een hogere spirituele status of een metafysisch inzicht waarin een eeuwige essentie ontdekt wordt.

De nadruk ligt eerder op het geleidelijk uitdoven van datgene wat lijden voortdurend voedt: begeerte (taṇhā; tṛṣṇā), gehechtheid (upādāna; id.), identificatie en onwetendheid (avijjā; avidyā).

Deze contemplatieve weg ontvouwt zich geleidelijk.

Aanvankelijk leert de beoefenaar de grove bewegingen van de geest herkennen: verlangen, weerstand, traagheid, onrust en twijfel.

Binnen het boeddhisme worden deze bewegingen de Vijf Hindernissen (pañca nīvaraṇāni; pañca nivāraṇāḥ) genoemd. Deze obstakels verduisteren de helderheid van de geest en houden het proces van psychologisch 'worden' (bhava; id.)<sup>1</sup> in stand.

Wanneer deze hindernissen geleidelijk verstillen, ontstaat ruimte voor diepere concentratie en innerlijke stabiliteit. Binnen de vroege Dhamma worden de jhāna's beschreven als staten van verstilling, concentratie en verfijning van de geest.

Toch vormen ook zij geen einddoel. De jhāna's zijn geen metafysische werkelijkheden en evenmin spirituele prestaties die bezit kunnen worden. Zij vormen eerder een verfijnde en heldere basis van waaruit inzicht mogelijk wordt.

Vanuit die verstilling kan vipassanā zich ontvouwen: het directe inzicht in vergankelijkheid (anicca; anitya), onbevredigendheid (dukkha; duḥkha) en niet-zelf (anattā; anātman).

De beoefenaar begint dan niet alleen te begrijpen, maar rechtstreeks te zien dat alle geconditioneerde verschijnselen afhankelijk ontstaan van oorzaken en voorwaarden, voortdurend veranderen en nergens een blijvende kern bevatten. Door dit inzicht begint de greep van identificatie langzaam te verzwakken.

Wat eerst als een vaste identiteit werd ervaren, blijkt bij nader inzicht eerder een dynamisch proces van conditionering te zijn.

Gedachten verschijnen en verdwijnen. Emoties verschijnen en verdwijnen. Zelfs bewustzijn verschijnt afhankelijk van voorwaarden.

Nergens wordt uiteindelijk een onafhankelijke, blijvende essentie gevonden die het geheel bezit of controleert.

Binnen het vroege boeddhisme verwijst bevrijding daarom niet noodzakelijk naar het ontdekken van een absolute metafysische werkelijkheid achter de verschijnselen, maar eerder naar het uitdoven van het grijpen waardoor de geest zichzelf voortdurend opnieuw conditioneert.

Vanuit dat perspectief krijgt ook het begrip 'het Ongeborene' (ajāta; id.) een bijzondere betekenis.

Het Ongeborene verwijst niet naar een verborgen eeuwige substantie of een kosmisch Zelf, maar naar datgene wat zichtbaar wordt wanneer conditionering, gehechtheid en 'worden' tot rust komen.

Niets nieuws wordt verworven. Eerder dooft iets uit.

Dit contemplatieve onderzoek ontvouwt zich in dit boek geleidelijk in twee bewegingen.

Eerst wordt onderzocht hoe de geest zich voortdurend vastzet in verlangen, metafysisch grijpen, identificatie en psychologisch 'worden'.

Vervolgens verschuift de aandacht naar de contemplatieve beoefening zelf: het rechtstreeks herkennen van hindernissen, de verstilling van de geest, het direct zien van ervaring en het langzaam uitdoven van datgene wat voortdurend probeert opnieuw te worden.

Deze hele contemplatieve weg kan men eenvoudig samenvatten als een geleidelijk verstillen van alles waaraan de geest zich voortdurend probeert vast te klampen.

En waar dat grijpen volledig ophoudt, daar komt ook het 'worden' tot rust. Daar ontvouwt zich het Ongeborene. Het Ongeconditioneerde. Nibbāna (nirvāṇa).

Guy  
Beerzel, juni 2026

## DEEL I – DE CONTEMPLATIEVE ANALYSE

De hoofdstukken die nu volgen onderzoeken hoe de geest zichzelf voortdurend conditioneert via verlangen, gehechtheid, identificatie en psychologisch 'worden'.

Daarbij verschuift de aandacht niet naar metafysische speculatie over een ultieme werkelijkheid, maar naar het directe contemplatieve onderzoek van ervaring zelf.

Want pas wanneer zichtbaar wordt hoe gebondenheid ontstaat, kan ook de mogelijkheid van bevrijding langzaam zichtbaar worden.





## HOOFDSTUK I — HET ONGEBORENE

In mijn vorige boek *“Het Ongeborene”* <sup>2</sup> onderzocht ik uitvoerig wat deze term binnen de vroege Dhamma kan betekenen.

Dat onderzoek keert hier terug, niet als herhaling, maar als noodzakelijke grond voor wat in dit boek verder ontvouwd wordt.

Want zolang het Ongeborene verstaan wordt als een metafysisch beginsel dat voorbij de wereld verborgen zou liggen, als een blijvende essentie die in alle verschijnselen aanwezig zou zijn, of als een absolute bewustzijnsgrond waarin het individuele bestaan uiteindelijk oplost, blijft de betekenis van bevrijding binnen het vroege boeddhisme onvermijdelijk verduisterd.

Binnen de vroege Dhamma wordt het Ongeborene immers niet voorgesteld als een eerste oorzaak, een eeuwige substantie of een transcendente werkelijkheid die achter de vergankelijke verschijnselen schuilgaat.

Het verwijst evenmin naar een verborgen zelf, een vaste kern of een onveranderlijke identiteit die ontdekt of gerealiseerd moet worden. Ook wordt het niet beschreven als een universeel of absoluut bewustzijn waarin alle dualiteit uiteindelijk oplost.

Wanneer dergelijke voorstellingen op het Ongeborene geprojecteerd worden, ontstaat gemakkelijk de indruk dat bevrijding zou neerkomen op het terugkeren naar een metafysische oorsprong of het versmelten met een ultieme werkelijkheid. Maar precies dat soort speculatieve opvattingen laat de Boeddha in de vroege teksten consequent los.

Het Ongeborene verwijst binnen de vroege Dhamma niet naar iets dat in bezit genomen kan worden door denken, identificatie of metafysische bevestiging.

Het wordt slechts aangeduid als datgene wat niet onderworpen is aan ontstaan en vergaan, juist omdat daar de conditionering die tot dukkha leidt volledig tot stilstand komt.

Pas wanneer het Ongeborene bevrijd wordt van metafysische projecties, kan zichtbaar worden dat nibbāna (nirvāṇa) niet verwijst naar een verborgen absolute werkelijkheid, maar naar het uitdoven van verlangen, gehechtheid, identiteit<sup>3</sup> en onwetendheid. Niet het ontdekken van een eeuwige essentie staat centraal, maar het wegvallen van elke vorm van vastgrijpen aan wat als 'zelf' of 'werkelijkheid' wordt beschouwd.

Binnen de vroege Dhamma verwijst het 'Ongeborene' (ajāta; id.)—samen met termen als 'niet-gewordene' (abhūta; id.), 'ongeschapene' (akata; id.) en 'ongeconditioneerde' (asaṅkhata; asaṃskṛta) — niet naar een eeuwig Zelf of een transcendente substantie achter de verschijnselen, maar naar het ophouden van ontstaan, wording en conditionering.

Juist daardoor wordt, volgens de Udāna, bevrijding mogelijk uit het geborene, het geworden, het geschapene en het geconditioneerde.

Deze passage heeft eeuwenlang aanleiding gegeven tot uiteenlopende interpretaties. Tot op vandaag is dit vuur niet gedoofd.

Sommigen herkennen hierin een taal die lijkt te resoneren met advaita vedānta of non-duale mystiek.

Woorden zoals het 'Ongeborene', en het 'Niet-geconditioneerde' lijken gemakkelijk de indruk op te roepen

van een absolute werkelijkheid die achter of voorbij de vergankelijke wereld zou bestaan.

Vanuit vroeg-boeddhistisch perspectief noopt zulke interpretatie echter tot grote voorzichtigheid.

De Boeddha beschrijft het Ongeconditioneerde (asaṅkhata; asaṃskṛta) nergens als een eeuwige metafysische essentie, een kosmisch Bewustzijn of een absolute oergrond waarin de verschijnselen hun uiteindelijk fundament zouden vinden.

De nadruk ligt niet op het bevestigen van een transcendente werkelijkheid, maar op het uitdoven van verlangen, gehechtheid, identiteit en onwetendheid, waardoor bevrijding uit dukkha mogelijk wordt.

Het Ongeborene verwijst binnen deze context daarom niet naar een verborgen werkelijkheid achter de ervaring, maar naar de mogelijkheid van bevrijding uit het geborene, het geworden, het geschapene, het geconditioneerde.

In mijn boek *“Het Ongeborene”* heb ik deze tekst uitvoerig geanalyseerd. Ik citeer de tekst hier integraal omdat het de basis vormt van mijn standpunt. Ik publiceer de tekst zowel in het Pāli en het Nederlands om elke discussie zoveel mogelijk te beperken.

Deze passage uit de Udāna (8.3) <sup>4</sup> kan gelezen worden als een forensische ontlading van taal: een nauwgezet vrijmaken van wat deze woorden niet zijn.

Tegelijk is het een benadering van stilte, waarin betekenis niet toegevoegd wordt, maar laag na laag vakkundig wordt weggeschraapt.

De passage in de Udāna luidt als volgt:

## Pāli

• *Atthi, bhikkhave, ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatāṃ.*

*No ce taṃ, bhikkhave, abhaviṣṣa ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatāṃ, na yidaṃ jātaṣṣa bhūtaṣṣa katassa saṅkhatassa nissaraṇaṃ paññāyetha.*

*Yasmā ca kho, bhikkhave, atthi ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatāṃ, tasmā jātaṣṣa bhūtaṣṣa katassa saṅkhatassa nissaraṇaṃ paññāyatī. •*

## Nederlandse vertaling:

• *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. •*

Deze woorden behoren tot de meest diepgaande en tegelijk meest verkeerd begrepen passages uit de vroege Dhamma.

Deze tekst introduceert geen metafysisch systeem. Hij probeert geen absolute werkelijkheid te definiëren. Hij beschrijft geen verborgen dimensie achter de wereld.

Integendeel: geleidelijk wordt weggenomen waar het denken gewoonlijk houvast van probeert te maken. De begrippen werken hier daarom eerder ontledend dan be-

vestigend. Zij lossen stap voor stap op waar het denken zich opnieuw aan wil hechten.

Wat zich dan opent, is geen doctrine, maar een opening. Niet een opening naar metafysische zekerheid en houvast, maar naar bevrijding uit gebondenheid. Bevrijding uit saṃsāra.

Daarom lijkt deze passage minder bedoeld om een theorie over ultieme werkelijkheid te formuleren dan om zichtbaar te maken dat volledige bevrijding uit conditionering mogelijk is.

De tekst spreekt niet over een eeuwige essentie die ontdekt moet worden, maar over *nissaraṇam*—een ontsnapping, een bevrijding uit het geconditioneerde domein van verlangen, gehechtheid, identiteit en onwetendheid.

Het gaat hier niet over abstracte metafysica of over het samenvallen met een ultieme werkelijkheid, maar uitsluitend over de structuren die dukkha in stand houden.

Juist daarom blijft de taal van de Udāna zo voorzichtig. De Boeddha zegt niet wat het Ongeborene 'is'. Hij beschrijft het uitsluitend via ontkenningen:

niet-geboren,  
niet-geworden,  
niet-geschapen,  
niet-geconditioneerd.

Deze negatieve formulering lijkt geen toeval. Zij is bewust gekozen. Zodra de geest iets definitief probeert vast te leggen, ontstaat immers de neiging tot conceptualisering, identificatie en metafysische toe-eigening.

Door de negatieve formulering beschermt deze passage zichzelf als het ware tegen die beweging.

Juist daarom blijft zij ook vandaag relevant, omdat de menselijke geest haast spontaan blijft zoeken naar een blijvende kern achter vergankelijkheid — een laatste grond waarop hij rust en zekerheid zoekt.

Precies daardoor ontstaat de neiging om het Ongeborene te lezen als een absolute werkelijkheid of een subtiële vorm van eeuwigheid.

Maar precies daar verschuift binnen het vroege boeddhisme de aandacht naar een andere richting.

De doorslaggevende vraag luidt niet: ‘Wat is de ultieme werkelijkheid achter alles?’ maar eerder: ‘Waardoor ontstaat dukkha, en hoe kan die gebondenheid volledig uitgedoofd worden?’

Het vroege boeddhisme vertrekt niet vanuit een metafysische afirmatie, maar vanuit het rechtstreeks onderzoeken van ervaring zelf: ontstaan en vergaan, verschijnen en verdwijnen, verlangen en gehechtheid, identificatie en loslaten.

Vanuit dit perspectief verwijst het Ongeborene niet naar een metafysisch bezit dat gerealiseerd moet worden, maar naar het uitdoven van precies die beweging van de geest die voortdurend opnieuw een ‘zelf’, een kern of een blijvende grond probeert vast te grijpen.

Daarom ligt de bevrijdende kracht van deze passage niet in speculatie over het absolute, maar in het zichtbaar worden van een mogelijkheid tot volledige bevrijding uit conditionering.

En precies daarin ligt haar meest radicale betekenis.

Wat ik persoonlijk steeds meer begin te voelen, is dat het Ongeborene, het Niet-gewordene, het Niet-geschapene en het Niet-geconditioneerde niet verwijzen naar

een metafysische werkelijkheid die ontdekt moet worden, maar naar wat zichtbaar wordt wanneer verlangen, afkeer, gehechtheid, identificatie en onwetendheid volledig uitdoven.

Niet omdat er dan plots 'iets' verschijnt dat voordien verborgen was, maar omdat de beweging van grijpen zelf tot rust komt.

Misschien ligt precies daar de moeilijkheid van taal. Zodra we het een naam geven, er eigenschappen aan toe-kennen of het proberen te beschrijven als een soort 'natuur', 'grond' of 'dimensie', ontstaat gemakkelijk opnieuw de neiging om er een subtiel 'object' van te maken.

En precies daarin blijft de vroege Dhamma volgens mij zo opmerkelijk terughoudend.

Indien de Boeddha werkelijk had willen leren dat het Ongeborene een Absolute Werkelijkheid, een metafysische essentie of een ultieme grond van bestaan is, dan had hij dat veel explicieter gezegd. Hier. Op deze plaats.

Maar wat de teksten vooral benadrukken, is niet wat het Ongeborene 'is', maar dat er ontkomen mogelijk is aan het geborene, het geworden, het geschapene en het geconditioneerde. Ontkomen. Ontsnappen. Nissaraṇa (niḥsaraṇa) is voor mij het sleutelwoord van deze Udāna-passage. Alles wat daar verder aan toegevoegd wordt, is interpretatie.

Die bevrijding kan slechts verstaan worden wanneer men zorgvuldig onderzoekt hoe conditionering zichzelf in de ervaring voortdurend opnieuw vormt. Daarom verschuift de aandacht binnen de vroege Dhamma niet naar metafysische speculatie, maar naar het directe onderzoeken van ontstaan en vergaan, gehechtheid en los-laten, identificatie en uitdoving.

Wat nu volgt, moet daarom niet begrepen worden als een abstract filosofisch systeem dat stap voor stap opgebouwd wordt, maar als een contemplatief onderzoek naar de wijze waarop gebondenheid ontstaat en hoe zij volledig tot uitdoving kan komen.

De verschillende thema's die hierbij aan bod komen — de vijf aggregaten of componenten waaruit het 'ik' samengesteld is (khandha; skandha); afhankelijk ontstaan (paṭicca-samuppāda; pratītya-samutpāda); identificatie (ahaṅkāra-mamaṅkāra; id.); verlangen (taṇhā; tṛṣṇā); vergankelijkheid (anicca; anitya); loslaten (vossagga; vyut-sarga); nibbāna (nirvāṇa); aandacht (sati; smṛti); gelijkmoedigheid (upekkhā; upekṣā); wijsheid (paññā; prajñā); stilte (upasama; upaśama); leegte (suññatā; śūnyatā) en mededogen (karuṇā; id.) — moeten daarom niet gelezen worden als afzonderlijke doctrines die men intellectueel naast elkaar kan plaatsen.

Zij vormen verschillende ingangen tot dezelfde levende Dhamma. Soms overlappen zij elkaar, soms vloeien zij in elkaar over, en soms maken zij vanuit een andere invalshoek opnieuw dezelfde beweging zichtbaar: hoe conditionering ontstaat, zichzelf vernieuwt en uiteindelijk ook tot rust komt.

Want precies door het directe onderzoeken van ervaring wordt zichtbaar hoe de menselijke geest zichzelf voortdurend opnieuw vormt rond verlangen, gehechtheid, identificatie en wording.

Daar wordt zichtbaar hoe het lijden niet ontstaat vanuit een metafysisch tekort, maar vanuit het vastgrijpen aan wat vergankelijk, veranderlijk en niet blijvend bevredigend is.

Daarom vertrekt de vroege Dhamma niet vanuit speculatie over een ultieme werkelijkheid achter de verschijnselen, maar vanuit het zorgvuldig observeren van de

verschijnselen zelf. Niet om een verborgen essentie te ontdekken, maar om helder te zien hoe conditionering ontstaat, zichzelf telkens vernieuwt en uiteindelijk ook tot stilstand kan komen.

De thema's die nu volgen moeten daarom niet gelezen worden als louter theoretische analyses, maar als verschillende ingangen tot dezelfde levende Dhamma.

Soms overlappen zij elkaar, soms vloeien zij in elkaar over, en soms maken zij, vanuit een andere invalshoek, opnieuw hetzelfde zichtbaar.

Juist daarin ligt hun samenhang. Want samen tonen zij niet alleen hoe samsāra zichzelf in stand houdt, maar ook hoe bevrijding mogelijk wordt wanneer het grijpen naar identiteit, zekerheid en wording uitdooft.

### **De Vijf Aggregaten**

De vijf khandha's (*khandha*; *skandha*) vormen binnen het vroege boeddhisme geen abstract filosofisch model van de mens, maar een directe uitnodiging om zorgvuldig te onderzoeken wat gewoonlijk als een 'zelf', een identiteit of een blijvende persoon wordt ervaren.

Wanneer de Boeddha spreekt over de vijf khandha's, verwijst hij immers niet naar een verborgen essentie achter de ervaring, maar precies naar de totale structuur van de ervaring zelf zoals zij zich van moment tot moment ontvouwt.

Alles wat gewoonlijk als 'ik', 'mij' of 'mijn' wordt beschouwd, blijkt binnen dit onderzoek voortdurend opgebouwd te worden uit vergankelijke processen die — afhankelijk van voorwaarden (*paccayā*; *pratyaya*) — ontstaan en even snel weer verdwijnen.

De vijf khandha's bestaan uit lichamelijkheid (rūpa; id.); gevoel of gewaarwording (vedanā; id.); waarneming of perceptie (saññā; saṃjñā); mentale formaties (saṅkhārā; saṃskāra) en bewustzijn (viññāṇa; vijñāna).

Toch moeten deze niet begrepen worden als afzonderlijke substanties of vaste onderdelen waaruit een persoon samengesteld is. Zij verwijzen concreet naar voortdurend veranderende processen die samen de illusie van continuïteit, identiteit en een blijvend zelf doen ontstaan.

Juist daarom richt de vroege Dhamma zich niet op de vraag wie of wat men in diepste essentie zou zijn of wenselijk zou moeten zijn, maar op het zorgvuldig observeren van hoe deze processen zich voortdurend vormen, veranderen en opnieuw verdwijnen.

Want precies binnen dat directe zien wordt zichtbaar dat geen enkele khandha blijvend, controleerbaar of uiteindelijk bevredigend is.<sup>5</sup>

Precies daarom vormt de Anattalakkhaṇa Sutta een sleutelmoment binnen de vroege Dhamma. Het is de tweede leerrede van de Boeddha in Sarnath, vijf dagen nadat hij het Wiel van de Leer in beweging zette met de Dhammacakkappavātana Sutta.

De Boeddha onderzoekt in deze tweede voordracht elk van de vijf khandha's afzonderlijk en toont aan dat geen enkele ervan blijvend, volledig beheersbaar en bevredigend is. Wat vergankelijk is en onderhevig aan verandering, kan immers onmogelijk als een zelf of een blijvende essentie worden beschouwd.

Het inzicht in anattā (anattā; anātman) verschijnt hier dan ook niet als een abstracte filosofische ontkenning van het bestaan, maar als het directe doorzien van identificatie zelf. Niet omdat er 'niets' zou bestaan, maar om-

dat alles wat als 'ik', 'mij' of 'mijn' wordt beschouwd, voortdurend ontstaat, bestaat en vergaat, afhankelijk van een multitude van voorwaarden.

Lichamelijkheid verandert onafgebroken. Gevoelens verschijnen en verdwijnen zonder blijvende stabiliteit. Waarnemingen veranderen voortdurend. Mentale formaties worden beïnvloed door herinnering, conditionering, verlangen en angst. Zelfs bewustzijn verschijnt binnen de vroege Dhamma niet als een eeuwige grond van bestaan, maar als een afhankelijk proces dat uitsluitend ontstaat in relatie tot allerlei voorwaarden.

Daarom vormen de vijf khandha's geen beschrijving van een verborgen essentie, maar juist van de instabiele structuur van alles waaraan de menselijke geest zich probeert vast te hechten.

Precies doordat deze processen voortdurend wijzigen, ontstaat dukkha telkens zij als 'zelf'— als 'ik', 'mij' of 'mijn'— worden beschouwd.

Binnen zulk contemplatief onderzoek verschuift de aandacht dan ook geleidelijk van identificatie naar inzicht.

Niet door de khandha's te vernietigen of te ontkennen, maar door helder te zien dat zij geen blijvende grond bevatten waarop een zelf gevestigd kan worden.

En precies daar opent zich een eerste opening naar bevrijding.

### **Afhankelijk Ontstaan**

Afhankelijk ontstaan (paṭicca-samuppāda; pratīya-samutpāda) behoort tot de meest fundamentele en tegelijk meest subtiele inzichten van de Dhamma.

Toch verwijst deze leer niet naar een abstract filosofisch systeem dat het ontstaan van het universum probeert te verklaren. Zij richt zich veeleer op het directe inzicht in de wijze waarop lijden ontstaat, zichzelf voortdurend vernieuwt en uiteindelijk ook tot stilstand kan komen.

Binnen dit perspectief verschijnt er niets als volledig onafhankelijk, blijvend of op zichzelf bestaand. Alles wat ervaren wordt, ontstaat afhankelijk van voorwaarden, blijft slechts tijdelijk aanwezig zolang deze voorwaarden werkzaam zijn, en verdwijnt zodra zij uiteenvallen.

Daardoor verschuift de aandacht binnen de Dhamma niet naar de zoektocht naar een genesis — een eerste oorsprong of blijvende grond van bestaan, maar naar het zorgvuldig onderzoeken van conditionering zelf.

Binnen deze dynamiek verschijnt dukkha niet plots of willekeurig. Zij ontvouwt zich afhankelijk van voorwaarden.

Vanuit onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*) ontstaan conditioneringen (*saṅkhārā*; *saṃskāra*); vanuit conditioneringen ontstaat bewustzijn (*viññāṇa*; *vijñāna*); vanuit bewustzijn ontvouwt zich de volledige ervaring van lichaam, geest, contact, gevoel, verlangen, grijpen en wording. Zo vernieuwt *saṃsāra* zichzelf moment na moment.

Afhankelijk ontstaan verwijst daarom niet naar een lineair mechanisme dat zich over meerdere levens zou uitstrekken, maar naar een onmiddellijk zichtbaar proces dat zich binnen elke ervaring voortdurend herhaalt.

Moment na moment ontstaat contact (*phassa*; *sparśa*), daaruit gevoel (*vedanā*; *id.*), uit gevoel ontstaat verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*), uit verlangen vastgrijpen (*upādāna*; *id.*), en binnen dat vastgrijpen vormt zich opnieuw het gevoel van een ‘ik’ dat verlangt, vreest, bezit, verwerpt of probeert te worden.

Juist daarom verschijnt onwetendheid binnen de Dhamma niet eenvoudig als een gebrek aan informatie of intellectueel begrip. Zij verwijst veel dieper naar het fundamenteel niet zien van de vergankelijke (anicca; anitya), onbevredigende (dukkha; duḥkha) en zelfloze (anattā; anātman) aard van alle geconditioneerde verschijnselen.

Omdat deze conditionele beweging niet helder gezien wordt, blijft de geest zich hechten aan wat voortdurend verandert en finaal uiteenvalt.

Daarom ontstaat verlangen niet toevallig.

Het verschijnt daar waar gevoel niet helder doorzien wordt. Een aangename ervaring roept verlangen naar voortzetting op. Een onaangename ervaring roept weerstand en afkeer op. Een neutrale ervaring leidt gemakkelijk tot sluimerende onwetendheid en onbewuste identificatie. Zo blijft de geest voortdurend bewegen tussen grijpen en afstoten, tussen hoop en vrees, tussen winning en verlies.

Binnen dit proces verschijnt nergens een blijvende essentie die deze beweging bestuurt. Wat men gewoonlijk als identiteit ervaart, ontstaat binnen deze voortdurende stroom van conditionering.

De ervaring van een 'zelf' verschijnt daardoor niet als een onveranderlijke kern achter de verschijnselen, maar als een proces van voortdurende identificatie met lichaam, gevoel, herinnering, verlangen, bewustzijn en mentale constructies. Gedachten, emoties, herinneringen, voorkeuren, afkeer, verlangen en bewustzijn verschijnen niet als uitdrukkingen van een onveranderlijke kern, maar als afhankelijk processen die elkaar wederzijds beïnvloeden.

Daarom ligt de bevrijdende kracht van afhankelijk ontstaan niet in het intellectueel begrijpen van een doctrine,

maar in het rechtstreeks doorzien van deze conditionele beweging zolang zij zich in elke ervaring ontvouwt. Want zodra helder zichtbaar wordt hoe verlangen, grijpen en wording elkaar voortdurend voeden, ontstaat de mogelijkheid om deze keten geleidelijk tot stilstand te brengen.

Daarom betekent bevrijding binnen de Dhamma niet het ontdekken of herkennen van een absolute werkelijkheid achter saṃsāra, maar het uitdoven van die conditionering waardoor saṃsāra zichzelf moment na moment vernieuwt.

Precies daarom vormt afhankelijk ontstaan geen gesloten filosofisch systeem, maar een levende contemplatieve sleutel tot het begrijpen van saṃsāra én van de mogelijkheid tot bevrijding daaruit.

### **Identificatie**

Identificatie (ahaṅkāra-mamaṅkāra; id.) <sup>6</sup> ontstaat binnen de Dhamma niet als gevolg van een werkelijk bestaand en onveranderlijk zelf, maar als een voortdurend proces waarbij ervaring telkens opnieuw wordt toegeëigend als 'ik', 'mij' of 'mijn'.

Doordat de geest zich hecht aan wat verschijnt, ontstaat geleidelijk de indruk van een blijvende identiteit die denkt, voelt, verlangt, handelt en bezit. <sup>7</sup>

Dit proces voltrekt zich meestal uiterst subtiel. Een gedachte verschijnt, en vrijwel onmiddellijk ontstaat het gevoel: 'ik denk'. Een emotie verschijnt, en bijna automatisch ontstaat de overtuiging: 'dit voel ik.'

Zelfs lichamelijke ervaring, herinnering, verlangen of bewustzijn worden doorgaans niet eenvoudig waargenomen als vergankelijke processen, maar onmiddellijk

opgenomen binnen een structuur van identificatie en toe-eigening. Van vasthouden. Van bezit.

Precies daarom onderzoekt de Dhamma niet alleen de inhoud van ervaring, maar vooral de beweging waarmee ervaring voortdurend tot een 'zelf' wordt gemaakt.

Want identificatie ontstaat niet nadat ervaring verschijnt; zij ontvouwt zich vrijwel gelijktijdig met het verschijnen zelf.

Zodra aangename ervaring ontstaat, verschijnt verlangen naar voortzetting. Zodra onaangename ervaring ontstaat, verschijnt weerstand of afkeer. En precies binnen die beweging van grijpen en afstoten vormt zich telkens opnieuw het gevoel van een centrum dat ervaart, verlangt, vreest of probeert te worden.

Binnen dit proces ontstaat identiteit daardoor niet als een vaste essentie, maar als een conditionele activiteit van de geest.

Wat men gewoonlijk als persoonlijkheid of zelf ervaart, blijkt binnen contemplatief onderzoek voortdurend opgebouwd te worden uit herinnering, conditionering, verlangen, vergelijking, verwachting en gehechtheid.

Omdat deze processen zich onophoudelijk herhalen, ontstaat geleidelijk de indruk van continuïteit en een blijvend 'ik'.

Daarom verschijnt anattā (anattā; anātman) binnen de Dhamma niet als een abstracte metafysische ontkenning van het bestaan, maar als het directe inzicht dat geen enkel verschijnsel uiteindelijk als 'zelf' kan worden beschouwd. Niet omdat ervaring niet zou bestaan, maar omdat alles wat verschijnt vergankelijk, afhankelijk ontstaat en voortdurend veranderlijk is.

Daarom richt contemplatief onderzoek zich niet op het vernietigen van een zelf alsof ergens een werkelijk bestaande entiteit verwijderd zou moeten worden. Wat geleidelijk zichtbaar wordt, is dat identificatie zelf afhankelijk ontstaat en daarom ook opnieuw kan uitdoven.

Zodra ervaring helder gezien wordt zonder onmiddellijk toe-eigening, verlangen of verzet, begint de vanzelfsprekendheid van het 'ik' langzaam haar vaste greep te verliezen.

Dit betekent niet dat het conventionele functioneren van een persoon ophoudt. Denken, spreken, handelen en herinneren blijven plaatsvinden. Maar de voortdurende psychologische beweging die alles onmiddellijk omzet in 'ik', 'mij' en 'mijn' verliest geleidelijk haar vanzelfsprekende geloofwaardigheid.

Daarin opent zich binnen de Dhamma een fundamenteel andere manier van ervaren. Niet door een metafysisch zelf te vervangen door een andere absolute werkelijkheid, maar doordat het grijpen naar identiteit zelf geleidelijk tot rust komt.

## Verlangen

Verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) verschijnt binnen de Dhamma niet als een oppervlakkige behoefte of een toevallige emotionele impuls. Het verwijst veel dieper naar de fundamentele beweging van de geest die voortdurend verlangt naar voortzetting, bevrediging, zekerheid, bezit, wording of juist niet-wording.

Hierdoor is verlangen één van de krachtigste drijvende krachten achter het voortdurende vernieuwen van saṃsāra.

Binnen de ervaring verschijnt verlangen meestal uiterst subtiel.

Een aangenaam gevoel ontstaat, en vrijwel onmiddellijk verschijnt de neiging het vast te houden, te verlengen of opnieuw op te roepen.

Een onaangenaam gevoel ontstaat, en de geest beweegt spontaan naar weerstand, afkeer, afwijzing en ontsnapping.

Een neutrale ervaring blijft zelden werkelijk neutraal, omdat de geest voortdurend zoekt naar stimulatie, bevestiging, zekerheid of houvast.

Daarom verwijst verlangen binnen de Dhamma niet uitsluitend naar zintuiglijk genot of materiële begeerte. Ook het verlangen om iemand te worden, om een bepaalde identiteit te behouden, om zekerheid te vinden, om spirituele voltooiing te bereiken of om zichzelf blijvend veilig te stellen, behoort tot dezelfde conditionele beweging van grijpen en wording.

Daarom wordt verlangen niet in stand gehouden omdat objecten op zichzelf begeerlijk zouden zijn, maar omdat de geest in vergankelijke verschijnselen een mogelijkheid tot duurzame bevrediging probeert te vinden.

Doordat alles wat geconditioneerd is voortdurend verandert, blijft verlangen zichzelf echter eindeloos vernieuwen. Wat vandaag bevrediging lijkt te geven, blijkt morgen opnieuw onzeker, vergankelijk of onbevredigend.

Zo blijft de geest zich voortdurend bewegen tussen hoop, teleurstelling, verwachting en verlies.

Binnen dit proces verschijnt verlangen niet los van identificatie. Zodra ervaring als 'ik', 'mij' of 'mijn' wordt beschouwd, ontstaat vrijwel onmiddellijk de behoefte deze constructie te beschermen, te bevestigen, uit te breiden of veilig te stellen.

Daardoor versterken verlangen en identificatie elkaar voortdurend wederzijds.

Daarom richt contemplatief inzicht zich niet op het gewelddadig onderdrukken van verlangen, alsof bevrijding bereikt zou worden door strijd tegen de ervaring zelf.

Wat geleidelijk zichtbaar wordt, is eerder de fundamentele instabiliteit van alles waaraan verlangen zich probeert vast te hechten. Door het directe zien van vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), onbevredigendheid (*dukkha*; *duhkha*) en niet-zelf (*anattā*; *anātman*) verliest verlangen langzaam zijn vanzelfsprekende geloofwaardigheid.

Binnen de Dhamma betekent loslaten daarom niet dat ervaring vernietigd wordt, maar dat het voortdurende psychologische grijpen naar ervaring geleidelijk uitdooft. Niet omdat de wereld verworpen wordt, maar omdat helder zichtbaar wordt dat geen enkel geconditioneerd verschijnsel uiteindelijk een blijvende grond van veiligheid, identiteit of voltooiing kan bieden.

Daardoor ontstaat een fundamentele verschuiving binnen ervaring zelf. De geest hoeft niet langer voortdurend te bewegen tussen verlangen en weerstand, tussen najagen en vermijden, tussen wording en verlies.

En juist binnen die verstilling begint de mogelijkheid van bevrijding zichtbaar te worden.

### **Vergankelijkheid**

Vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*) wordt binnen de Dhamma niet louter beschouwd als een filosofisch principe of een abstracte eigenschap van de werkelijkheid. Zij verwijst in de eerste plaats naar iets dat rechtstreeks onderzocht, gezien en existentieel doorleefd moet worden binnen de onmiddellijke ervaring zelf.

Zolang vergankelijkheid slechts intellectueel begrepen wordt (pariyatti; paryāpti), blijft identificatie zich grotendeels ongestoord vernieuwen. Men kan theoretisch erkennen dat alles verandert, terwijl de geest zich tegelijk blijft vastklampen aan lichaam, gevoelens, overtuigingen, relaties, herinneringen, verlangens en identiteiten alsof zij toch ergens blijvende zekerheid zouden kunnen bieden.

Juist daarom richt contemplatief onderzoek zich niet op het formuleren van een doctrine over verandering, maar op de directe beoefening (paṭipatti; pratipatti) van het observeren van ontstaan en verdwijnen zoals dit zich moment na moment ontvouwt. Gevoelens verschijnen en verdwijnen. Gedachten komen op en lossen opnieuw op. Lichamelijke gewaarwordingen veranderen voortdurend. Emoties verschuiven. Verlangen ontstaat, blijft kort aanwezig en verdwijnt opnieuw. Zelfs het gevoel van een blijvend 'ik' blijkt bij zorgvuldig observeren geen stabiele kern, maar een voortdurend veranderende stroom van mentale en lichamelijke processen.

Binnen dit directe zien ontstaat geleidelijk een direct doorzien (paṭivedha; prativedha) dat niets waarop de geest zich probeert vast te leggen werkelijk blijvende stabiliteit bezit. Wat aangenaam is verandert. Wat onaangenaam is verandert. Wat gekoesterd wordt verandert. Zelfs wat men als 'mijn leven', 'mijn geschiedenis' of 'mijn identiteit' beschouwt, blijkt voortdurend onderhevig aan wording, verandering en uiteenvallen.

Daarom verschijnt vergankelijkheid binnen de Dhamma niet als een pessimistische visie op het bestaan, maar als bevrijdend inzicht. Want zolang de geest duurzaamheid probeert te zoeken binnen wat fundamenteel veranderlijk is, blijft dukkha zich vernieuwen. Niet omdat verandering problematisch zou zijn, maar omdat de geest zich blijft hechten aan wat geen blijvende grond kan bieden.

Binnen het heldere zien van vergankelijkheid begint ook het proces van loslaten spontaan te ontstaan. Niet als een morele verplichting of een gedwongen afstand nemen van de wereld, maar omdat de geest geleidelijk begint te begrijpen dat vastgrijpen aan het vergankelijke onvermijdelijk spanning, angst en onbevredigdheid produceert.

Binnen dit contemplatieve inzicht verliest de ervaring van bezit, controle en absolute zekerheid langzaam haar vanzelfsprekendheid. De geest hoeft niet langer voortdurend te vechten tegen verandering of zich vast te klampen aan wording. Wat verschijnt mag verschijnen. Wat verdwijnt mag verdwijnen.

En precies daarin opent zich een diepe vorm van innerlijke rust — niet gebaseerd op het vinden van een blijvende essentie achter de vergankelijke wereld, maar op het uitdoven van het verlangen om binnen het vergankelijke alsnog een definitieve zekerheid te vinden.

### **Loslaten**

Loslaten (vossagga; vyutsarga) <sup>8</sup> verschijnt binnen de Dhamma niet als een geforceerde poging om afstand te nemen van het leven, noch als een morele verplichting om gevoelens, relaties of ervaringen te onderdrukken.

Werkelijk loslaten ontstaat slechts wanneer helder zichtbaar wordt dat het voortdurende grijpen naar alles wat vergankelijk is, onvermijdelijk spanning, angst en dukkha voortbrengt.

Zolang de geest nog gelooft dat duurzame zekerheid gevonden kan worden binnen wat veranderlijk is, blijft grijpen zich vernieuwen.

Men probeert ervaringen vast te houden, identiteiten te beschermen, herinneringen te bewaren — foto's, films,

dagboeken — verlangens te vervullen of toekomstige vormen van voltooiing veilig te stellen. Daardoor blijft de geest voortdurend bewegen tussen hoop en teleurstelling, tussen verlangen en verlies.

Loslaten gebeurt niet door wilskracht alleen. Het ontstaat geleidelijk vanuit inzicht.

Wanneer vergankelijkheid (anicca; anitya) direct gezien wordt, verliest gehechtheid langzaam haar vanzelfsprekende geloofwaardigheid. Niet omdat de wereld afgewezen wordt, maar omdat de geest begint te begrijpen dat geen enkel geconditioneerd verschijnsel een blijvende grond van veiligheid, identiteit of voltooiing kan bieden.

Binnen dit proces wordt ook duidelijk zichtbaar dat grijpen zichzelf voortdurend voedt.

Hoe sterker de geest zich vastklikt aan verlangen, afkeer of identificatie, hoe meer spanning er ontstaat.

Wat men probeert te behouden verandert.

Wat men probeert te vermijden verschijnt opnieuw.

Wat men als 'ik' probeert veilig te stellen blijkt afhankelijk van veranderlijke voorwaarden.

Juist daarom betekent loslaten binnen de Dhamma niet dat ervaring ophoudt, maar dat het psychologische toe-eigenen van ervaring geleidelijk uitdooft.

Gevoelens blijven verschijnen.

Gedachten blijven ontstaan.

Lichamelijke processen blijven zich ontvouwen.

Maar de geest hoeft deze verschijnselen niet langer te converteren naar bezit, identiteit of zelfbescherming.

Daardoor ontstaat geleidelijk een fundamentele innerlijke verschuiving. De ervaring hoeft niet langer voortdurend gecontroleerd of vastgelegd te worden.

Wat verschijnt mag verschijnen.

Wat verdwijnt mag verdwijnen.

De geest verliest langzaam de neiging zich nog langer vast te zetten binnen vergankelijkheid en worden.

Binnen deze verstilling ontstaat geen passiviteit of onverschilligheid, maar juist een diepe vorm van openheid en helderheid. Omdat de geest minder gevangen blijft in grijpen en weerstand, ontstaat ruimte voor aandacht (sati; smṛti), gelijkmoedigheid (upekkhā; upekṣā) en inzicht (paññā; prajñā).

Precies daarom vormt loslaten binnen de Dhamma geen terugtrekking uit het leven, maar het uitdoven van de conditionele beweging waardoor dukkha zichzelf voortdurend vernieuwt.

Niet het verdwijnen van ervaring staat centraal, maar het wegvallen van de gehechtheid waarmee ervaring voortdurend tot 'ik', 'mij' en 'mijn' wordt gemaakt.

## **Nibbāna**

Nibbāna (nirvāṇa) verwijst binnen de Dhamma niet naar een verborgen absolute werkelijkheid, een eeuwige bewustzijnsgrond of een metafysische essentie die achter de vergankelijke wereld verborgen ligt.

Het verwijst evenmin naar een toestand waarin een vermeend zelf zich verenigt met een ultieme werkelijkheid.

De vroegboeddhistische leer vermijdt dergelijke projecties zorgvuldig.

Dat is de reden waarom het begrip 'nibbāna' binnen de Pāli-canon meestal niet gedefinieerd wordt als 'iets' dat gedacht, ervaren of toe-geëigend kan worden, maar aangeduid via termen die wijzen op het uitdoven van conditionering: het ongeborne (ajāta; id.), het ongewor-

dene (abhūta; id.), het ongeschapene (akata; id.), het ongeconditioneerde (asaṅkhata; asaṃskṛta).

De gebruikte doctrinaire taal vermijdt daarmee het creëren van een nieuwe metafysische werkelijkheid waaraan de geest zich opnieuw zou kunnen hechten.

Precies daarom verschijnt nibbāna binnen de Dhamma niet als een object van verlangen of een spirituele identiteit die bereikt moet worden. Zodra de geest van nibbāna opnieuw een bezit, een bestemming of een metafysische zekerheid probeert te maken, ontstaat onmiddellijk opnieuw de beweging van grijpen, 'worden' en identificatie die tot dukkha leidt.

Binnen contemplatief inzicht wordt geleidelijk zichtbaar dat bevrijding niet ontstaat door iets nieuw toe te voegen aan ervaring, maar door het uitdoven van die conditionering waardoor verlangen, identificatie en 'worden' zichzelf voortdurend heruitvinden.<sup>9</sup>

Wat uitdooft is niet de werkelijkheid zelf, maar het onwetende grijpen waarmee de geest zich steeds opnieuw probeert te verankeren in het vergankelijke — in saṃsāra, de zich steeds herhalende cyclus van gebondenheid en wedergeboorte.

Juist omdat binnen dit proces precies de beweging van identificatie en wording uitdooft, ontstaat gemakkelijk de indruk dat bevrijding zou neerkomen op vernietiging of nihilisme.

Toch presenteert de Dhamma nibbāna nergens als een toestand waarin 'niets' overblijft.

Tegelijkertijd weigert de Dhamma om van bevrijding een metafysische substantie te maken. De taal blijft bewust terughoudend omdat iedere positieve omschrijving op-

nieuw aanleiding kan geven tot conceptualisering en toe-eigening.

Daarom wordt nibbāna binnen de canon eerder benaderd vanuit stilte, leegte en beëindiging: het uitdoven van verlangen (taṇhā; tṛṣṇā), het ophouden van grijpen (upādāna; id.), het tot rust komen van 'worden' (bhava; id.), het beëindigen van dukkha (dukkha nirodha; id.).

Zo wordt vermeden dat bevrijding opnieuw als een verborgen essentie wordt voorgesteld. Het enige wat zich voordoet, is dat het proces tot uitdoving komt waarmee de geest elke ervaring voortdurend tot 'ik', 'mij' en 'mijn' maakt.

Binnen deze verstilling ontstaat een fundamenteel andere wijze van ervaren.

De geest hoeft niet langer voortdurend zekerheid te zoeken binnen het vergankelijke. Het verlangen om zichzelf te bevestigen, te beschermen of te vervolledigen verliest progressief zijn vanzelfsprekende dwingende kracht.

Juist daardoor ontstaat een vrijheid die niet afhankelijk is van bezit, 'worden' of metafysische zekerheid.

Precies daarom verwijst nibbāna binnen de Dhamma niet naar het ontdekken van een verborgen werkelijkheid achter saṃsāra, maar naar het volledig uitdoven van de conditionering waardoor de hele cyclus van 'worden' en wedergeboorte zichzelf moment na moment blijft vernieuwen.

## **Aandacht**

Aandacht (sati; smṛti) verwijst binnen de Dhamma niet naar louter concentratie, intellectuele reflectie of een techniek om de geest tijdelijk tot rust te brengen.

Zij verwijst veeleer naar een heldere, niet-grijpende aanwezigheid waarin ervaring direct gezien kan worden zoals zij verschijnt. Dus zonder verstrikt te raken in verlangen, afkeer of identificatie.

Gewoonlijk beweegt de geest zich vrijwel onafgebroken tussen herinnering, verwachting, verlangen, angst, oordeel en zelfbescherming.

Daardoor wordt ervaring zelden waargenomen zoals zij zich presenteert. Vrijwel onmiddellijk ontstaat de neiging om vast te houden, af te wijzen, te interpreteren, te vergelijken of ervaring binnen een structuur van 'ik', 'mij' en 'mijn' te plaatsen.

Juist daarom neemt aandacht binnen de Dhamma een fundamentele plaats in. En is het de eerste ontwakingsfactor.

Niet omdat aandacht op zichzelf bevrijdend zou zijn, maar omdat zonder heldere aandacht (*sati-sampajañña*; *smṛti-samprajanya*)<sup>10</sup> nauwelijks zichtbaar wordt hoe conditionering zich moment na moment vernieuwt.

Pas wanneer ervaring werkelijk gezien wordt zoals ze is (*yathābhūta-nāṇadassana*; *yathābhūta-jñānadarśana*), kunnen verlangen, grijpen, identiteit en onwetendheid zich progressief beginnen te onthullen.

Binnen contemplatieve beoefening betekent aandacht niet dat ervaring gecontroleerd of gemanipuleerd moet worden. Integendeel zelfs: binnen *vipassanā* (*vipaśyanā*) opent aandacht een ruimte waarin verschijnselen mogen verschijnen en verdwijnen zonder toe-geëigend te worden.

Gevoelens worden gevoeld.

Gedachten worden gezien.

Emoties verschijnen en lossen opnieuw op.

Lichamelijke gewaarwordingen veranderen voortdurend. Maar de geest hoeft zich niet automatisch met deze processen te identificeren.

Daardoor ontstaat geleidelijkaan een fundamentele verschuiving in de manier waarop elke ervaring beleefd wordt.

Waar de geest vroeger vrijwel onmiddellijk meegesleept werd door verlangen, afkeer of zelfbescherming, begint nu een vorm van helder zien te ontstaan waarin alle verschijnselen zich presenteren als vergankelijke, afhankelijk ontstane processen.

Precies daarom is aandacht binnen de Dhamma nooit een louter passieve observatie.

Heldere aandacht bezit een stille helderheid die stabiliteit, openheid en inzicht draagt. Zij ziet hoe ervaring ontstaat, hoe identificatie zich vormt, hoe verlangen verschijnt en hoe gehechtheid zichzelf vernieuwt. En juist omdat dit proces zichtbaar wordt, begint de vanzelfsprekende kracht ervan geleidelijk te tanen.

Binnen dit directe zien ontstaat een diepe vorm van innerlijke rust (upasama; upasāma).<sup>11</sup>

Daarmee verwijst de Dhamma niet enkel naar emotionele kalmte of tijdelijke ontspanning, maar naar het geleidelijk tot rust komen van de voortdurende psychologische beweging van verlangen, afkeer, identificatie en 'worden'. De geest hoeft zichzelf niet langer onafgebroken te bevestigen, te beschermen of vast te leggen binnen elke ervaring.

Heldere aandacht creëert daardoor geen vlucht uit de wereld, maar een heldere aanwezigheid waarin ervaring niet langer automatisch tot dukkha hoeft te leiden.

Precies daarom vormt aandacht binnen de Dhamma geen bijkomstige techniek, maar één van de essentiële voorwaarden waardoor inzicht (paññā; prajñā) en bevrijding zich kunnen ontvouwen.

### Gelijkmoedigheid

Gelijkmoedigheid (upekkhā; upekṣā) verwijst binnen de Dhamma niet naar emotionele onverschilligheid, afstandelijkheid of een koud terugtrekken uit het leven.

Werkelijke gelijkmoedigheid ontstaat wanneer de geest geleidelijk bevrijd raakt uit de voortdurende beweging van verlangen, afkeer en identificatie die elke ervaring normaal beheerst.

Gewoonlijk wordt ervaring vrijwel onmiddellijk verdeeld in wat men wil behouden en wat men wil vermijden.

Aangename ervaringen worden vastgehouden.

Onaangename ervaringen roepen afkeer op.

Neutrale ervaringen worden nauwelijks opgemerkt.

Daardoor blijft de geest voortdurend heen en weer bewegen tussen hoop en vrees, aantrekking en afkeer, verwachting en teleurstelling.

Daarom verschijnt gelijkmoedigheid binnen de Dhamma niet als een onderdrukking van gevoelens, maar als het geleidelijk tot rust komen van deze reactieve beweging.

Gevoelens blijven ontstaan. Vreugde, verdriet, lichame-lijk ongemak, herinneringen en emoties blijven zich presenteren. Maar de geest hoeft deze ervaringen niet langer onmiddellijk om te zetten in grijpen, afkeer of zelfbescherming.

Contemplatief inzicht maakt zichtbaar dat alle ervaringen ontstaan afhankelijk van voorwaarden en om dezelfde reden ook opnieuw verdwijnen.

Wat aangenaam is verandert.

Wat pijnlijk is verandert.

Wat men probeert vast te houden verandert.

Juist door dit directe inzicht verliest de geest langzaam haar dwangmatige behoefte om de stroom van ervaringen voortdurend te controleren of te manipuleren.

Daardoor ontstaat een diepe vorm van innerlijke stabiliteit. Niet omdat de wereld voorspelbaar of blijvend wordt, maar omdat de geest minder afhankelijk wordt van de voortdurende poging om zekerheid te vinden binnen het vergankelijke. Gelijkmoeidigheid verschijnt hierdoor niet als passiviteit, maar als een open en heldere aanwezigheid die niet langer gekaderd wordt door aantrekking en afkeer.

Daarom is upekkhā binnen de Dhamma nauw verbonden met aandacht (sati; smṛti).

Wanneer aandacht bevrijd raakt van grijpen en afkeer, ontstaat een heldere gelijkmoedigheid waarin verschijnselen gezien kunnen worden zonder onmiddellijk psychologisch reageren.

Juist uit de verdieping van sati en upekkhā samen ontstaat de verstilde helderheid waarbinnen vipassanā zich kan ontvouwen.

In die zin ontmoeten binnen de zeven ontwakingsfactoren de eerste factor — aandacht — en de laatste factor — gelijkmoedigheid — elkaar in een rijpe vorm van inzichtelijke aanwezigheid.

Hoe helderder vergankelijkheid (anicca; anitya), onbevredigendheid (dukkha; duḥkha) en niet-zelf (anattā; anātman) gezien worden, hoe moeilijker het wordt om ervaringen nog als stabiel en vast te catalogiseren.

Daardoor ontstaat progressief een geest die minder reactief, minder defensief en minder gevangen blijft in wording.

Binnen deze verstilling opent zich een diepe vorm van vrijheid. De geest hoeft niet langer voortdurend te bewegen tussen najagen en vermijden.

Wat verschijnt mag verschijnen.  
Wat verdwijnt mag verdwijnen.

Er ontstaat ruimte waarin ervaring niet langer automatisch hoeft uit te monden in hechting of afkeer.

Daarom vormt gelijkmoedigheid binnen de Dhamma geen emotionele verdooving, maar een uitdrukking van innerlijke rijpheid.

Niet omdat men zich afsluit van het leven, maar omdat de geest steeds minder gevangen blijft in het verlangen om ervaring voortdurend naar zichzelf toe te trekken of van zich af te stoten.

## Wijsheid

Wijsheid (paññā; prajñā) wijst binnen de Dhamma niet naar het verzamelen van inzicht, scherpzinnigheid of intellectuele beheersing van de doctrine.

Werkelijke wijsheid ontstaat slechts wanneer ervaring direct doorzien wordt zoals zij zich van moment tot moment ontvouwt: vergankelijk, onbevredigend en zonder blijvende kern.

Zolang inzicht beperkt blijft tot conceptueel begrip, blijft de geest zich gedragen alsof duurzaamheid, zekerheid en identiteit werkelijk gevonden kunnen worden binnen het geconditioneerde bestaan.

Men kan bijgevolg diepgaande kennis verwerven over de leer van de Boeddha, terwijl verlangen, grijpen identificatie en onwetendheid zich innerlijk ongestoord blijven vernieuwen.

Juist daarom verschijnt wijsheid binnen de Dhamma niet als een abstract filosofisch systeem, maar als een transformerend inzicht dat geleidelijk de vanzelfsprekende greep van onwetendheid (avijjā; avidyā) laat afnemen. Wat vroeger als absoluut werkelijk, blijvend of persoonlijk — 'ik', 'mij', 'mijn' — werd ervaren, begint langzaam transparant te worden.

Binnen dit proces ontvouwt wijsheid zich niet buiten de directe ervaring zelf. Zij ontvouwt zich binnen het aandachtig observeren van lichaam, gevoel, waarneming, mentale formaties en bewustzijn, maar ook van verlangen, gehechtheid en wording.

Door het heldere zien van ontstaan en vergaan wordt zichtbaar dat alles wat verschijnt afhankelijk is van voorwaarden en daarom geen vaste grond van identiteit of blijvende zekerheid kan bieden.

Daardoor bezit wijsheid binnen de Dhamma een bevrijdend karakter.

Zij voegt niets toe aan de ervaring, maar doorziet de mechanismen waardoor dukkha zichzelf voortdurend vernieuwt.

De geest begint te zien hoe verlangen ontstaat, hoe identificatie zich vormt, hoe afkeer spanning voortbrengt

en hoe het grijpen naar zekerheid steeds opnieuw tot onbevredigdheid leidt.

Daarom verschijnt wijsheid niet als een persoonlijke verworvenheid waarmee een 'ik' zichzelf spiritueel vervolmaakt. Zodra wijsheid opnieuw tot identiteit of bezit wordt gemaakt, ontstaat onmiddellijk opnieuw de beweging van wording en gehechtheid.

Werkelijke wijsheid werkt analytisch: zij ondermijnt geleidelijk de vanzelfsprekendheid waarmee de geest zich verankert in 'ik', 'mij' en 'mijn'.

Binnen deze verdieping ontstaat een fundamenteel andere verhouding tot ervaring. De geest hoeft de werkelijkheid niet langer voortdurend te manipuleren om zichzelf veilig te stellen.

Wat verschijnt wordt gezien als vergankelijk.  
Wat verdwijnt wordt niet langer als verloren geacht.  
Daardoor ontstaat een innerlijke bevrijding die niet afhankelijk is van controle, bezit of bevestiging.

Precies daarom vormt wijsheid binnen de Dhamma niet het einde van een intellectuele zoektocht, maar het geleidelijk uitdoven van de onwetendheid waardoor de cyclus van saṃsāra zich van moment tot moment blijft vernieuwen.

## **Stilte**

Stilte verwijst binnen de Dhamma niet louter naar de afwezigheid van geluid, spreken of uiterlijke activiteit.

Werkelijke stilte ontstaat pas wanneer de geest bevrijd raakt van de voortdurende innerlijke beweging van verlangen, afkeer, identificatie en conceptuele proliferatie (papañca; id.).

Gewoonlijk blijft de geest onafgebroken bezig met gedachten, interpretaties, herinneringen, verwachtingen, oordelen en zelfconstructies.

Vrijwel elke ervaring wordt opgenomen binnen een web van betekenisgeving waarin voortdurend bevestigd wordt wat men verlangt, vreest, afwijst of probeert te worden. Daardoor ontstaat zelden een werkelijk open ruimte waarin ervaring kan verschijnen zoals zij is.

Juist daarom bezit stilte binnen de Dhamma een veel diepere betekenis dan louter uiterlijke stilte. Men kan uiterlijk stil zijn terwijl de geest innerlijk voortdurend beweegt tussen verlangen, vergelijking, planning, spijt en zelfbescherming.

Werkelijke stilte verwijst naar het geleidelijk uitdoven van deze compulsieve beweging van mentale toe-eigening.

Binnen elke contemplatieve beoefening wordt daardoor zichtbaar hoe sterk het denken verbonden blijft met identificatie. Een gedachte verschijnt, en vrijwel onmiddellijk ontstaat een netwerk van associaties, emoties, herinneringen en zelfbevestiging.

Vanuit één verlangen ontstaat een wereld van verwachting en spanning. Vanuit één vorm van afkeer ontstaat een voortdurende innerlijke strijd tegen ervaring.

Juist daarom verschijnt stilte binnen de Dhamma niet als een toestand die geforceerd bereikt moet worden, maar als iets dat spontaan tot ontstaan komt wanneer de geest minder verstrikt raakt in grijpen en proliferatie.

Gedachten kunnen nog verschijnen, maar zij verliezen geleidelijk hun dwingende kracht. Emoties kunnen nog ontstaan, maar hoeven niet langer onmiddellijk gevoed of versterkt te worden. Anders verwoord: er ontstaat ruimte tussen ervaring en toe-eigening.

Binnen deze verstilling wordt ook aandacht (sati; smṛti) helderder en gelijkmoedigheid (upekkhā; upekṣā) dieper. Omdat de geest minder naar zichzelf verwijst, ontstaat een open ruimte waarin verschijnselen gezien worden als vergankelijke processen die ontstaan en vergaan afhankelijk van voorwaarden.

Daarom wordt stilte binnen de Dhamma niet beschouwd als een vlucht uit de wereld, maar als het uitdoven van de innerlijke conditionering waardoor de geest zichzelf voortdurend opsluit binnen verlangen, identificatie en wording. Niet de ervaring zelf moet verdwijnen, maar de onophoudelijke psychologische beweging die ervaring telkens opnieuw omzet in 'ik', 'mij' en 'mijn'.

Binnen die stilte opent zich geleidelijkaan een andere kwaliteit van ervaren—niet louter gebaseerd op controle, bevestiging of metafysische zekerheid, maar op een diepere innerlijke vrijheid waarin de geest niet langer voortdurend hoeft te grijpen naar wording en zelfbevestiging.

## Leegte

Leegte (suññatā; sūnyatā) verwijst binnen de Dhamma niet naar een metafysisch niets, een absolute leegte voorbij de wereld of een ontkenning van ervaring zelf.

Leegte verwijst naar het directe inzicht dat alle geconditioneerde verschijnselen leeg zijn van een blijvende essentie, een onafhankelijk zelf, een onveranderlijke ziel of een vaste kern waarop definitieve zekerheid gevestigd kan worden.

Gewoonlijk ervaart de geest de wereld alsof verschijnselen een stabiele identiteit bezitten. Men spreekt over 'mijn lichaam', 'mijn gedachten', 'mijn gevoelens', 'mijn leven' en 'mijn geschiedenis' alsof zich daarachter een blijvend centrum bevindt dat alles bezit, bestuurt of er-

vaart. Daardoor ontstaat voortdurend de neiging om ervaring psychologisch toe te eigenen en vast te leggen binnen een structuur van 'ik', 'mij' en 'mijn'.

Door contemplatief inzicht wordt zichtbaar dat alles wat verschijnt afhankelijk ontstaat (paṭicca-samuppāda; pratītya-samutpāda) en daarom geen autonome, blijvende essentie bezit.

Gevoelens ontstaan afhankelijk van contact.

Gedachten ontstaan afhankelijk van conditionering.

Verlangen ontstaat afhankelijk van gevoel.

Identiteit ontstaat afhankelijk van herinnering, toe-eigening en mentale constructie.

Nergens verschijnt een absoluut, onafhankelijk zelf dat buiten deze conditionele stroom zou bestaan.

Daarom verwijst leegte binnen de Dhamma niet naar het ontbreken van verschijnselen, maar naar het ontbreken van stabiliteit — en daardoor zelfstandigheid — binnen de verschijnselen zelf.

Ervaring blijft verschijnen. Lichaam, gevoel, waarneming, bewustzijn en denken blijven zich ontfouwen. Maar zij worden niet langer gezien als vaste substanties waarop een blijvende identiteit gevestigd kan worden.

Daardoor bezit het inzicht in leegte een bevrijdende kracht. Want zolang de geest blijft geloven dat duurzame veiligheid, identiteit of voltooiing gerealiseerd kan worden binnen wat fundamenteel afhankelijk en vergankelijk is, blijft grijpen zich vernieuwen.

Zodra echter zichtbaar wordt dat geen enkel verschijnsel werkelijk in bezit genomen kan worden als 'zelf' of 'van mij', begint de vanzelfsprekende greep van identificatie te verzwakken.

Binnen de Dhamma betekent leegte niet dat niets zou bestaan. Evenmin verwijst leegte naar een verborgen ultieme werkelijkheid waarin alle verschillen finaal oplossen.

De Dhamma blijft uiterst voorzichtig in haar omschrijving van suññatā omdat iedere poging om leegte metafysisch vast te leggen aanleiding kan zijn tot een nieuwe conceptualisering en toe-eigening.

Waar het binnen de Dhamma werkelijk om gaat, is het volgende helder zichtbaar te maken:

Wat verschijnt hoeft niet langer bezit te worden.

Wat verdwijnt hoeft niet langer verlies te zijn.

De geest hoeft zichzelf niet voortdurend te bevestigen binnen wording en vergankelijkheid.

Dan opent zich een diepere vorm van innerlijke vrijheid. Niet omdat een nieuwe absolute waarheid verschijnt, maar omdat het grijpen naar essentie, identiteit en metafysische zekerheid tot rust komt.

### **Mededogen**

Mededogen (karuṇā; id.) ontstaat binnen de Dhamma niet uit medelijden, morele superioriteit of het verlangen zichzelf als een goed of spiritueel persoon te bevestigen. Werkelijk mededogen ontvouwt zich spontaan wanneer helder zichtbaar wordt hoe diep verlangen, gehechtheid, identificatie en onwetendheid het menselijk bestaan voortdurend doordringen.

Zolang de geest stevig verankerd blijft in het gevoel van een afgescheiden en blijvend 'ik', verschijnt de ander gemakkelijk als iemand tegenover wie men zich moet beschermen, vergelijken, verdedigen of bevestigen.

Vanuit die beweging ontstaan competitie, afkeer, angst, trots en zelfbescherming. Zelfs hulpvaardigheid kan dan nog subtiel verbonden blijven met behoefte naar erkenning, controle of identiteit.

Vanuit een contemplatief inzicht begint echter geleidelijk zichtbaar te worden dat alle wezens onderworpen zijn aan dezelfde fundamentele conditionering: verlangen naar geluk, angst voor verlies, gehechtheid aan identiteit, afkeer tegen pijn en het voortdurende zoeken naar veiligheid binnen wat vergankelijk is. Daaruit groeit een diepe gevoeligheid voor de universele kwetsbaarheid van het bestaan.

Binnen de Dhamma verschijnt mededogen niet als een moreel gebod dat van buitenaf opgelegd wordt, maar als een natuurlijke uitdrukking van inzicht (*paññā*; *prajñā*).

Hoe helderder de geest de werking van dukkha binnen zichzelf doorziet, hoe moeilijker het wordt om anderen te benaderen vanuit oordeel, vijandigheid of zelfbevestiging.

Binnen deze verdieping ontstaat ook een fundamentele verschuiving in de relatie tot zichzelf. Men begint te zien hoe sterk het eigen lijden verbonden blijft met grijpen, afkeer, angst en identificatie.

Daardoor ontstaat geleidelijk een mildere en meer open verhouding tot de eigen ervaring, niet gebaseerd op zelfmedelijden, maar op helder inzicht in conditionering.

Binnen de Dhamma is mededogen geen sentimentele emotie die voortdurend aangenaam moet aanvoelen.

Soms verschijnt mededogen stil en zacht.  
Soms als diepe ontvankelijkheid voor pijn en kwetsbaarheid.

Soms als helderheid die weigert verdere conditionering en onwetendheid te voeden.

Wat in dit hele verhaal constant blijft, is de afwezigheid van de behoefte om zichzelf centraal te stellen.

Binnen werkelijk mededogen verliest de geest geleidelijk haar obsessieve gerichtheid op zelfbescherming en zelfbevestiging. De grens tussen 'mijn lijden' en 'het lijden van anderen' wordt minder absoluut ervaren, niet omdat individualiteit ontkend wordt, maar omdat duidelijk zichtbaar wordt hoezeer elke geconditioneerde ervaring verbonden blijft met dezelfde fundamentele beweging van verlangen, afkeer, gehechtheid en vergankelijkheid.

Daarom vormt mededogen binnen de Dhamma geen bijkomstige deugd naast inzicht, maar een natuurlijke uitdrukking van een geest die minder gevangen blijft in identificatie, afkeer en wording. Niet omdat een metafysische eenheid gerealiseerd wordt, maar omdat het grijpen naar een absoluut afgescheiden zelf geleidelijk zijn vanzelfsprekende dominantie verliest.

### **Een persoonlijke reflectie**

Misschien ligt precies daar de grootste moeilijkheid die in deze passage besloten ligt. Niet zozeer in het begrijpen van de woorden zelf, maar in de neiging van de geest om van deze woorden opnieuw een houvast te maken.

Want hoe subtiel de formuleringen van de vroege Dhamma ook zijn, de menselijke geest blijft spontaan zoeken naar iets waarop hij definitief kan rusten.

Een laatste zekerheid.

Een verborgen grond.

Iets dat blijvend standhoudt tegenover vergankelijkheid, verlies en verdwijnen.

Misschien verklaart dit waarom termen als het Ongeborene, het Ongeconditioneerde of nibbāna zo vaak — en steeds opnieuw — metafysisch geïnterpreteerd worden.

En toch ligt de kracht van deze Udāna-passage elders.

Niet in het aanbieden van een nieuwe absolute zekerheid, maar in het zichtbaar maken van de beweging waardoor de geest zich voortdurend verankert binnen verlangen, afkeer, identificatie en wording.

Alsof de Dhamma niet probeert om een ultieme werkelijkheid te beschrijven, maar om het voortdurende grijpen helder zichtbaar te maken.

Hoe dieper dit onderzocht wordt, hoe moeilijker het wordt om nog iets als definitief stabiel en vast te beschouwen. Niet omdat niets zou bestaan, maar omdat alles wat verschijnt voortdurend afhankelijk blijkt te zijn van voorwaarden, verandering en verdwijnen.

Daardoor ontstaat een andere verhouding tot elke ervaring — minder gebaseerd op bezit, zekerheid en zelfbevestiging, en meer op openheid, aandacht en loslaten.

Wat de vroege Dhamma dan ‘bevrijding’ noemt, lijkt daardoor niet zozeer te verwijzen naar het verwerven van iets nieuws, maar naar het uitdoven van een beweging van het ‘ik’, ‘mij’, ‘mijn’ die zichzelf van moment tot moment opnieuw binnen wording bevestigt.

Misschien is dat de reden waarom deze passage uiteindelijk zo stil wordt. Omdat woorden hier niet proberen een nieuwe metafysische waarheid vast te leggen, maar voorzichtig aanwijzen hoe het grijpen naar ‘ik’, ‘mij’ en ‘mijn’ tot rust kan komen. Juist daarin ligt haar diepste bevrijdende kracht.



## HOOFDSTUK II — VRIJ VAN CONDITIONERING

Na de voorafgaande beschouwingen dringt zich bijna vanzelf een volgende stap op: een zorgvuldige analyse van de woorden zelf.

Want hoe stil de Dhamma uiteindelijk ook wordt, zij bereikt ons aanvankelijk via taal. Via oude Pāli-termen die eeuwenlang werden overgeleverd, geformuleerd binnen een totaal andere culturele, filosofische en spirituele context dan de onze.

Precies daarin schuilt een moeilijkheid. Wie deze woorden oppervlakkig leest, loopt het risico ze te vertalen naar moderne categorieën van denken: psychologisch, filosofisch, metafysisch, religieus...

De taal van de vroege Dhamma laat zich niet zomaar herleiden tot hedendaagse begrippen. Veel van deze begrippen dragen een betekenisveld dat rijker, subtieler en vaak minder vastomlijnd is dan moderne vertalingen doen vermoeden.

Woorden zoals *anicca*, *dukkha*, *anattā*, *nibbāna*, *saṅk-hāra*, *viññāṇa* of *upādāna* verwijzen niet naar abstracte theorieën die men louter intellectueel kan begrijpen.

Zij functioneren eerder als begrippen die wijzen naar wat slechts werkelijk helder wordt binnen directe contemplatie en inzicht.

De betekenis van dergelijke termen ligt daarom niet zozeer in hun letterlijke vertaling, maar vooral in de context waarin zij gebruikt worden, de ervaring waarnaar zij verwijzen, en de bevrijdende functie die zij binnen de Dhamma vervullen.

Juist daarom is het van groot belang om deze begrippen zoveel mogelijk vanuit de Pāli-teksten zelf te benaderen,

eerder dan uitsluitend te vertrouwen op moderne vertalingen of latere interpretaties. Veel Pāli-woorden bezitten immers betekenisnuances die zich slechts gedeeltelijk laten overbrengen naar een andere taal. Zodra men een begrip te snel vereenzelvigt met moderne filosofische, psychologische of metafysische categorieën, dreigt de oorspronkelijke context gemakkelijk verloren te gaan.

Daarom vraagt de studie en vertaling van deze begrippen een bijzondere voorzichtigheid. Niet elke moderne interpretatie doet recht aan de oorspronkelijke draagwijdte van deze woorden.

Sommige vertalingen zijn te psychologisch geworden, of te metafysisch, terwijl andere beïnvloed werden door latere filosofische systemen die men achteraf op de vroege teksten projecteerde.

Daardoor lijkt het soms alsof de Dhamma een dogmatische metafysische leer wil verkondigen over een ultieme werkelijkheid of een verborgen essentie achter het bestaan, terwijl de vroege teksten juist opvallend terughoudend blijven en woorden vooral gebruiken in functie van inzicht en bevrijding.<sup>12</sup>

De Boeddha gebruikte taal immers niet om een sluitend filosofisch systeem op te bouwen. De woorden van de Dhamma functioneren veeleer als een vaardig middel (upāya; upāyah) dat richting geeft aan inzicht, loslaten en bevrijding.

Boeddha's woorden willen de geest niet gevangen zetten in nieuwe overtuigingen, maar haar juist bevrijden van het vastgrijpen aan denkbeelden en standpunten.

Dat is, naar mijn mening, ook de reden waarom zoveel passages in de vroege teksten een open, haast ontwijkend karakter behouden. Niet omdat zij onduidelijk

zouden zijn, maar omdat zij proberen te voorkomen dat woorden opnieuw objecten van gehechtheid worden.

Dit betekent echter niet dat interpretatie willekeurig wordt. Integendeel. Juist daarom is een intelligente benadering noodzakelijk — een benadering die rekening houdt met de historische context van de teksten, de nuances van het Pāli, de samenhang van de sutta's, én vooral met de praktische en contemplatieve gerichtheid van de Dhamma zelf.

Voor een juist begrip van deze begrippen volstaat het daarom niet om één afzonderlijke passage of één mogelijke vertaling te volgen. De betekenis van een begrip wordt vaak pas werkelijk helder wanneer men onderzoekt hoe datzelfde begrip consequent en coherent doorheen de vroege Pāli-canon gebruikt wordt — met andere woorden: hoe het in verschillende sutta's terugkeert binnen vergelijkbare contexten, zonder daarbij fundamenteel in tegenspraak te zijn met andere passages.

Juist die onderlinge samenhang vormt een wezenlijk criterium en een belangrijk hulpmiddel om latere interpretaties, projecties en doctrinaire invullingen kritisch te benaderen en correct in te schatten.

De vraag is daarom niet alleen: 'Wat betekent dit woord letterlijk?', maar evenzeer: 'Hoe functioneert dit begrip binnen het pad naar bevrijding?'

In de volgende hoofdstukken zullen daarom de centrale begrippen uit de passage van de *Udāna* 8.3 zorgvuldig onderzocht worden. Niet om sluitende filosofische verklaringen te formuleren, maar om helderder te zien hoe deze woorden functioneren binnen de context van de vroege Dhamma, en hoe hun betekenis gemakkelijk verloren gaat wanneer men ze te snel in vaste categorieën probeert onder te brengen.

Want soms opent een enkel Pāli-woord, wanneer het voorzichtig en zonder voorbarige conclusies benaderd wordt, een onverwachte ruimte van inzicht die veel verder reikt dan een gewone vertaling ooit kan weergeven.

De passage uit de Udāna 8.3 behoort wellicht tot de meest raadselachtige en tegelijk meest diepgaande uitspraken uit de vroege Dhamma:

### Pāli

• *Atthi, bhikkhave, ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatāṃ.*

*No ce taṃ, bhikkhave, abhaviṣṣa ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatāṃ, na yidaṃ jātassa bhūtassa katassa saṅkhatassa nissaraṇaṃ paññāyetha.*

*Yasmā ca kho, bhikkhave, atthi ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatāṃ, tasmā jātassa bhūtassa katassa saṅkhatassa nissaraṇaṃ paññāyati.* •

### Nederlandse vertaling

• *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 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.* •

Deze korte passage heeft doorheen de geschiedenis aanleiding gegeven tot uiteenlopende interpretaties.

Sommigen lezen hierin een verwijzing naar een absolute werkelijkheid, anderen daarentegen verstaan de woorden eerder functioneel en bevrijdend binnen de context van de vroege Dhamma.

Juist daarom vraagt de analytische benadering van deze tekst een bijzondere voorzichtigheid. Niet alleen omdat de gebruikte Pāli-termen uiterst subtiel zijn, maar ook omdat de menselijke geest bijna spontaan geneigd is om achter woorden zoals 'Ongeborene' of 'Niet-geconditioneerde' een metafysische essentie te plaatsen.

Toch blijft de taal zelf van deze passage opvallend terughoudend. De woorden beschrijven niet wat het Ongeborene *is*, maar wijzen vooral naar wat het *niet* is.

De tekst werkt daardoor grotendeels apofatisch: <sup>13</sup> niet door het Ongeborene positief te definiëren, maar door stap voor stap aan te geven wat het niet is — vrij van ontstaan, verandering, samengesteldheid en conditionering.

De analyse die volgt probeert deze begrippen daarom niet te benaderen als abstracte metafysische concepten, maar als aanwijzende termen binnen de context van bevrijding uit dukkha.

De centrale vraag luidt hierbij niet alleen: 'Wat betekenen deze woorden?', maar vooral: 'Hoe functioneren zij binnen de vroege Dhamma?'

Stap voor stap ontmantelt deze passage elke vorm van ontstaan, wording, constructie en conditionering.

Niet om een andere werkelijkheid te beschrijven, maar om te wijzen naar wat volledig vrij is van conditionering.

**Atthi** — “*Er is*”

De passage begint met een woord dat bijna niets lijkt te zeggen: *atthi* — “*Er is*”.

Geen uitleg.

Geen definitie.

Geen metafysisch systeem.

Geen beschrijving van oorsprong, substantie of oorzaak.

En precies die soberheid is betekenisvol.

De tekst zegt niet:

“*Het ontstaat*”.

“*Het wordt gecreëerd*”.

“*Het ontwikkelt zich*”.

of “*Het openbaart zich als absolute werkelijkheid*”.

Er staat enkel: “*Er is*”.

Die eenvoud is niet toevallig. Die eenvoud haalt de lezer onmiddellijk weg uit het domein van productie, wording en speculatie. Nog vóór een concept gevormd kan worden, vertraagt de tekst reeds de neiging van de geest om iets vast te leggen.

Binnen de vroege Dhamma is dat niet onbelangrijk. De menselijke geest probeert immers voortdurend zekerheid te construeren. Zodra iets benoemd wordt, ontstaat bijna automatisch de neiging om er een object van te maken: iets dat begrepen, bezeten of verdedigd kan worden.

Juist daarom blijft de formulering uiterst terughoudend.

*Atthi* zet geen proces in gang, en wekt geen verwachting van een methode. Het is geen uitnodiging om iets te produceren of te bereiken. Het is een nuchtere vast-

stelling die de lezer of beoefenaar meteen uit de sfeer van 'doen' en 'worden' haalt. Nog vóór er een begrip verschijnt, lijkt de tekst de taal zelf reeds tot stilstand te brengen: “*Er is*”.

*Atthi* opent geen metafysisch raam. Het bevestigt niet het bestaan van een metafysische substantie. Het introduceert geen verborgen werkelijkheid achter de verschijnselen. Het zegt enkel dat bevrijding uit het geconditioneerde mogelijk is.

Niet meer.  
Maar ook niet minder.

Dat verschil is essentieel. Want zodra 'het Ongeborene' gelezen wordt als een soort eeuwige achtergrond van bewustzijn of als een absolute oergrond, verschuift de betekenis van de passage bijna ongemerkt richting metafysica.

Dan wordt het 'Ongeconditioneerde' (*asaṅkhata*; *asaṅskṛta*) opnieuw een subtiel object van denken. Precies daarvoor lijkt de tekst zich te behoeden.

Tegelijk bewaakt *atthi* hier een delicate grens. Het zegt niet dat het Ongeborene een object, entiteit of 'ding' zou zijn — een 'iets'.

De Boeddha verklaart nergens hoe het Ongeborene “bestaat”. Hij zegt niet waar het zich bevindt. Hij beschrijft geen transcendente sfeer waarin een eeuwige essentie verblijft. Zelfs het woord 'werkelijkheid' wordt zorgvuldig vermeden.

In plaats daarvan blijft de tekst volledig gericht op bevrijding uit *dukkha*.

Dat blijkt onmiddellijk uit wat volgt:

*“ Als dit Ongeborene er niet zou zijn, zou er geen ontkomen mogelijk zijn aan het geborene, het geworden, het geschapene, het geconditioneerde. ”*

Het belang van *atthi* ligt niet in het formuleren van een metafysische werkelijkheid, maar in het zichtbaar maken van de mogelijkheid van bevrijding uit het geconditioneerde. Uit *samsāra* (id.)

Vanuit vroeg-boeddhistisch perspectief betekent dit dat het geconditioneerde geen gesloten systeem is. Dat het proces van verlangen, hechting, identificatie en worden zich niet eindeloos hoeft voort te zetten. Dat gebondenheid niet onvermijdelijk is. Dat de cyclus van wedergeboorte niet ons onvermijdelijke lot vormt. Dat bevrijding uit het geconditioneerde werkelijk mogelijk is.

Binnen deze context krijgt *atthi* een bevrijdende betekenis. Niet omdat het een eeuwige substantie bevestigt, maar omdat het duidelijk maakt dat conditionering niet absoluut is.

Dat betekent echter niet dat het vroege boeddhisme nihilistisch wordt. De Boeddha zegt immers niet: 'niets bestaat'. Maar evenmin zegt hij: 'achter alles bevindt zich een eeuwige essentie'.

Hij vermijdt zorgvuldig beide uitersten. Extremen zijn niet aan hem besteed.

De vroege Dhamma beweegt zich hier duidelijk binnen de Middenweg: niet eternalistisch, maar evenmin nihilistisch.

Dat verklaart wellicht waarom de taal van de *Udāna* zo voorzichtig blijft. Elke positieve metafysische formulering zou immers opnieuw aanleiding geven tot gehechtheid aan ideeën, standpunten en identiteiten.

En precies daarin zag de Boeddha een fundamentele bron van dukkha.

De tekst probeert geen nieuwe filosofische zekerheid te creëren. Hij probeert zichtbaar te maken dat volledige bevrijding mogelijk wordt wanneer grijpen en identificatie uitdoven.

Vanuit dat perspectief bekeken krijgt ook de aanspreekvorm *bhikkhave* — “monniken” — een bijzondere betekenis.

### ***Bhikkhave* — “Monniken”**

*Bhikkhave* is de aanspreekvorm voor monniken.

Het woord plaatst deze uitspraak niet in een abstracte metafysische ruimte, maar binnen een concrete context van beoefening, luisteren en ontvankelijkheid.

De Boeddha spreekt hier niet als een godheid of profeet die een kosmische leer verkondigt, noch als iemand die een boodschap ‘tot de wereld’ richt, maar als een menselijke gids die zich wendt tot beoefenaars die de Dhamma als levensweg hebben genomen.

Toch verwijst *bhikkhave* niet uitsluitend naar een uiterlijke religieuze identiteit.

Het woord markeert geen exclusieve groep die iets bezit wat anderen zouden missen. Het draagt eerder een existentiële houding in zich: eenvoud, beschikbaarheid, verstilling en het neerleggen van overbodige lasten.

In die zin verwijst het niet naar iemand die iets heeft bereikt, maar naar iemand die bereid is te luisteren, te onderzoeken en los te laten.

Juist daardoor krijgt de hele passage vanaf het begin een praktische en contemplatieve gerichtheid. Dit gaat niet over het verdedigen van een filosofisch systeem, maar over de mogelijkheid van bevrijding uit dukkha.

Na de eenvoudige vaststelling *atthi* en de aanspreektitel *bhikkhave* volgt een reeks woorden die tot de meest diepgaande begrippen van de vroege Dhamma behoren:

- *ajātaṃ* — niet-geboren,
- *abhūtaṃ* — niet-geworden,
- *akataṃ* — niet-geschapen,
- *asañkhatāṃ* — niet-geconditioneerd.

Deze begrippen functioneren niet als afzonderlijke doctrines, maar als een geleidelijke ontmanteling van alles wat gewoonlijk tot ervaring behoort.

De tekst introduceert hier geen nieuwe metafysische werkelijkheid, maar wijst naar wat volledig vrij is van ontstaan, bestaan, vergaan en alle conditionering.

Daarom blijft de formulering consequent negatief.

Niet om mysterieus te klinken, maar omdat elke positieve omschrijving opnieuw aanleiding zou kunnen geven tot conceptualisering en identificatie.

Zodra de geest iets vastlegt als 'dit is het', ontstaat immers opnieuw de neiging om er een subtiel object van te maken.

Precies dat lijkt de tekst te vermijden.

Precies daarom ontvouwt de passage zich verder via een opeenvolging van negatieve begrippen die niet zozeer proberen te definiëren, maar eerder losmaken van alles wat ontstaat en weer vergaat.

## *Ajātaṃ* — “Ongeboren”

Het eerste kernwoord is *ajātaṃ*— *niet-geboren*.<sup>14</sup>

Binnen de vroege Dhamma verwijst 'geboorte' (*jāti*; id.) niet uitsluitend naar biologische geboorte. Het begrip heeft een veel diepere existentiële betekenis.

'Geboren worden' staat ook voor: ontstaan, opkomen, verschijnen, intreden in tijd, herkenbaar worden. Het verwijst naar het voortdurend ontstaan van identificatie, ervaring, conditionering en 'worden' (*bhava*; id.).

Alles wat binnen het domein van *samsāra* (id.) verschijnt, wordt geboren:

- gedachten,
- emoties,
- verlangens,
- identiteiten,
- waarnemingen,
- herinneringen,
- zelfs het gevoel 'ik ben'.

Alles wat geboren wordt, verschijnt tijdelijk afhankelijk van voorwaarden en verdwijnt wanneer die voorwaarden veranderen.

*Ajātaṃ*—*ongeboren, niet-geboren*, daarentegen verwijst naar wat geen begin kent, en niet verschijnt als iets dat op een bepaald moment ontstaat. Het wijst naar wat niet onderworpen is aan deze beweging van ontstaan en vergaan.

*Ajātaṃ* verwijst dus niet naar een verborgen object of werkelijkheid buiten de wereld, maar naar wat volledig vrij is van geboorte, ontstaan en vergaan.

Het doorbreekt het hele patroon waarin geconditioneerde verschijnselen verschijnen en weer verdwijnen.

*Ajātaṃ* wijst daarom niet naar iets 'ergens anders', maar naar bevrijding uit het hele proces van ontstaan en vergaan zelf. De tekst suggereert hiermee geen transcendente plaats of metafysische sfeer.

*Ajātaṃ* geeft enkel aan dat volledige bevrijding — nibbāna — geen deel uitmaakt van het proces van ontstaan en vergaan.

Juist daarin ligt het belang van dit woord.

Want zolang bevrijding nog begrepen wordt als iets dat geproduceerd, bereikt of opgebouwd moet worden, blijft zij impliciet binnen het domein van wording (bhava; id.).

*Ajātaṃ* doorbreekt precies die beweging.

Niet omdat beoefening onbelangrijk zou zijn, maar omdat de beëindiging van grijpen niet hetzelfde is als het produceren van een nieuwe identiteit, ervaring of toestand.

***Abhūtaṃ* — “Niet-geworden”**

*Ajātaṃ* verwijst naar wat niet geboren is — wat nooit tot ontstaan gekomen is. *Ajātaṃ* ontkent het ontstaan zelf.

Met *abhūtaṃ* gaat de tekst nog een stap verder. Niet alleen is er geen geboorte; er is ook niets dat geworden, gevormd of tot bestaan gekomen is.

*Abhūtaṃ* is daarmee het tegenovergestelde van *bhūtaṃ* — datgene wat geworden is, ontstaan is of zich gevormd heeft.

Vanuit contemplatief perspectief raakt dit aan wat elders binnen de Dhamma beschreven wordt als bhava (id.): het voortdurende proces van psychologisch en existentieel 'worden' waarmee de geest zichzelf steeds opnieuw construeert, namelijk:

iets bereiken,  
iemand zijn,  
ergens toe behoren,  
zichzelf bevestigen, zichzelf voortzetten.

De menselijke geest leeft binnen deze beweging van psychologisch en existentieel worden. Zelfs spirituele beoefening kan ongemerkt onderdeel worden van deze dynamiek:

'ik wil ontwaken',  
'ik wil zuiverder worden',  
'ik wil me bevrijden'.

Op zichzelf is daar niets verkeerd aan. De tekst veroorzaakt deze beweging niet, maar nodigt uit om de subtiele structuur van verlangen en identificatie erin te doorzien.

Met *abhūtaṃ* wordt daarom niet ontwikkeling op conventioneel niveau ontkend, maar wel de gedachte dat bevrijding uiteindelijk het resultaat zou zijn van een proces van wording.

Hoewel het pad van beoefening zich gradueel ontvouwt, verwijst het Ongeborene niet naar iets dat zich in de tijd ontwikkelt, rijpt of geleidelijk transformeert tot iets anders. Het is niet onderworpen aan gradatie, verfijning of psychologische vervolmaking.

*Abhūtaṃ* doorsnijdt daarmee een uiterst subtiele verwachting, namelijk dat bevrijding het resultaat zou zijn van een spirituele opbouw van het zelf.

*Ajātaṃ* verwijst naar niet-ontstaan; *abhūtaṃ* naar niet-  
worden. <sup>15</sup> Deze graduele ontmanteling vormt de inner-  
lijke logica van de passage uit de *Udāna* 8.3.

Stap voor stap sluit de tekst elke subtiele vorm van ont-  
staan, wording, constructie en conditionering uit.

Op deze manier slaagt de vroege Dhamma erin twee  
uitersten te vermijden: enerzijds nihilisme — de opvat-  
ting dat bevrijding neerkomt op totale vernietiging — en  
anderzijds essentialisme — de opvatting dat er een blij-  
vende metafysische essentie of absoluut Zelf zou be-  
staan.

De terughoudende taal van de Dhamma voorkomt pre-  
cies dat bevrijding tot één van beide extremen ge-  
reduceerd wordt.

Het Ongeborene wordt niet geleidelijk opgebouwd als  
een verfijnde spirituele identiteit.

Het is geen culminatie van ego in een subtielere vorm.  
Het behoort niet tot het domein van psychologische ver-  
volmaking.

De tekst ontnemt die beweging niet door te ontkennen  
dat er beoefening (nodig) is, maar door te tonen dat wat  
hier wordt aangewezen niet kan 'worden'.

Daarom beschrijft de Boeddha bevrijding — *nibbāna* —  
niet als een ultieme vorm van 'worden', maar als het uit-  
doven van precies die beweging die zichzelf voortdu-  
rend probeert voort te zetten.

Juist hierin maakt de vroege Dhamma een belangrijk on-  
derscheid ten opzichte van veel metafysische of essen-  
tialistische interpretaties van spiritualiteit.

Want zodra bevrijding verstaan wordt als het realiseren van een absolute identiteit, een eeuwige essentie of een ultiem zelf, blijft impliciet een subtiele vorm van 'ik-wor-ding' aanwezig.

De terughoudendheid van het vroegboeddhisme op dit vlak lijkt daarom niet voort te komen uit vaagheid of onduidelijkheid, maar uit een diep inzicht in de neiging van de geest om van bevrijding een object van identificatie te maken.

### *Akatam* — “Niet-geschapen”

*Akatam* staat diametraal tegenover alles wat 'gemaakt', samengesteld of geproduceerd wordt: scheppen, construeren, vervaardigen, doen, maken.<sup>16</sup>

Een identiteit wordt opgebouwd.

Een overtuiging wordt geconstrueerd.

Een wereldbeeld wordt gevormd.

Zelfs een spiritueel zelfbeeld kan vervaardigd worden.

In het menselijk bestaan grijpt het 'ik' voortdurend in: het fabriceert identiteit, produceert standpunten, bouwt veiligheid en weeft ervaringen tot persoonlijke verhalen en drama's.

Zelfs stilte kan subtiel 'gemaakt' worden zodra de geest haar probeert vast te houden of te bezitten.

Binnen de vroege Dhamma behoren al deze processen tot het domein van conditionering. Wat samengesteld is, blijft afhankelijk van oorzaken en voorwaarden. En wat afhankelijk tot stand gekomen is, draagt reeds de kiem van verandering en verdwijnen in zich.

*Akatam* doorbreekt precies die voortdurende neiging van de geest om te construeren, vast te leggen en toe te eigenen.

Het verwijst daarbij niet naar een bovennatuurlijke substantie of metafysische essentie, maar naar wat niet geproduceerd wordt door verlangen, afkeer, gehechtheid, identificatie of conditionering.

Het niet-geschapene is geen product van handelen, geen resultaat van persoonlijke prestaties en geen bekroning van wilskracht.

Wat gemaakt wordt, behoort tot het samengestelde en dus tot het geconditioneerde.

Wat samengesteld is — en dus afhankelijk van oorzaken en voorwaarden voor ontstaan, bestaan en vergaan — valt uiteindelijk uiteen: het bezit geen blijvende stabiliteit, geen 'zelf'.

*Akatam* daarentegen verwijst niet naar iets dat door oorzaken en voorwaarden geproduceerd, samengesteld of geconstrueerd wordt.

Juist daarom behoort het niet tot het domein van ontstaan en vergaan zoals alle geconditioneerde verschijnselen.

Het begrip *akataṃ* schraagt tevens een diepe nederigheid. Het maakt elke vorm van bezit of toe-eigening onmogelijk.

Niemand kan immers zeggen:

'Ik heb het Ongeborene gerealiseerd'.

'Ik bezit inzicht'.

'Ik ben ontwaakt'.

'Ik heb nibbāna bereikt'

Wanneer zo'n toe-eigening ontstaat, verschijnt opnieuw identificatie. En precies daarin bevindt zich één van de meest subtiele inzichten van deze passage: de neiging

van de geest om zelfs bevrijding (nibbāna; nirvāṇa) tot een nieuw object van bezit te maken. <sup>17</sup>

***Asañkhatam*** — “Niet-geconditioneerd”

Dit is het woord dat alles samenvat én tegelijk alles openlaat: *asañkhatam* — niet-geconditioneerd. Hiermee bereikt de tekst haar meest omvattende formulering.

Het geconditioneerde (sañkhata; saṃskṛta) verwijst naar alles wat ontstaat afhankelijk van oorzaken en voorwaarden.

*Sañkhata* omvat het volledige domein van conditionering, namelijk:

lichamelijke processen,  
emoties,  
gedachten,  
percepties,  
identiteiten,  
bewustzijnsinhouden,  
tot zelfs de meest verfijnde meditatieve staten.

Alles wat afhankelijk van voorwaarden ontstaat, is veranderlijk. Wat veranderlijk is, kan geen blijvende zekerheid bieden. En wat geen blijvende zekerheid biedt, wordt uiteindelijk een bron van dukkha zodra de geest zich eraan vastklampt.

*Asañkhatam* daarentegen verwijst naar wat niet door voorwaarden (paccaya; pratyaya) gedragen wordt.

Niet omdat het zich 'ergens anders' bevindt, maar omdat het niet onderworpen is aan ontstaan en vergaan.

Het is geen verfijnde of meer gezuiverde vorm van het geconditioneerde. De tekst wijst niet naar een 'andere

wereld' of een 'verborgen sfeer', maar naar volledige bevrijding uit conditionering zelf.

*Asaṅkhatam* verwijst daarom niet naar een subtiele substantie achter de verschijnselen, maar naar het volledig wegvallen van conditionering als grond voor gebondenheid.

Dat onderscheid is uiterst belangrijk.

Want de passage zegt niet dat er 'achter' het geconditioneerde een eeuwige werkelijkheid verborgen ligt.

De tekst zegt enkel dat bevrijding mogelijk is omdat de keten van conditionering doorzien en beëindigd kan worden.

Juist hierin verschilt de vroege Dhamma fundamenteel van metafysische systemen die een blijvende essentie, ultieme werkelijkheid of absoluut Zelf postuleren.

Binnen het vroege boeddhisme ligt de nadruk niet op het ontdekken van een eeuwige werkelijkheid achter ervaring, maar op het rechtstreeks doorzien van afhankelijk ontstaan (*paṭicca samuppāda*; *pratītya-samutpāda*).

Alles wat verschijnt:

ontstaat afhankelijk,  
verandert afhankelijk,  
en verdwijnt afhankelijk.

Hier raakt de passage aan de kern van afhankelijk ontstaan zonder dit expliciet te benoemen. Alles wat geconditioneerd is, staat in relatie en bestaat slechts afhankelijk van voorwaarden.

*Asaṅkhatam* verwijst daarom niet naar een 'ding' buiten deze keten van afhankelijkheid, maar naar het volledig

uitdoven van gebondenheid eraan. Enkel het uitdoven van grijpen opent de poort naar bevrijding.

Wanneer dit diepgaand wordt doorzien, begint ook het verlangen naar een ultieme metafysische zekerheid geleidelijk uit te doven.

Niet omdat een absolute werkelijkheid filosofisch weerlegd moet worden, maar omdat de behoefte eraan haar vanzelfsprekende overtuigingskracht verliest.

Juist daarin ligt de bevrijdende beweging van de vroege Dhamma. Niet in het vervangen van het vergankelijke door een eeuwige essentie, maar in het volledig doorzien van conditionering zelf.





## HOOFDSTUK III — ONTKOMEN

Na de ontmanteling van geboorte, wording, constructie en conditionering verschuift de aandacht van de passage geleidelijk naar een andere vraag: niet langer wat het Ongeborene *is*, maar wat het betekent dat bevrijding mogelijk wordt.

Daarmee krijgt de tekst een uitgesproken existentieel karakter. Want zolang het geconditioneerde als absoluut en gesloten begrepen wordt, blijft ook gebondenheid onvermijdelijk lijken.

De woorden van deze passage wijzen echter in een tegengestelde richting: dat wat ontstaat afhankelijk van voorwaarden, hoeft niet eindeloos voort te duren.

Juist daarin verschijnt de mogelijkheid van ontkomen (nissaraṇam): niet als een vlucht naar een 'andere' wereld, maar als bevrijding uit de beweging van grijpen, identificatie en worden.

De passage verklaart deze bevrijding niet metafysisch. Zij beschrijft geen schepping, geen verborgen grond van bestaan en geen eeuwige substantie achter de verschijnselen.

Wat zij toont, is eenvoudiger en tegelijk radicaler: dat conditionering niet absoluut is, en dat daarom bevrijding tot de mogelijkheden behoort.

***No ce taṃ ... abhaviṣṣa*** — “als dit... er niet zou zijn”

Na de vaststelling *atthi* volgt een voorwaardelijke wending: “*no ce taṃ ... abhaviṣṣa* — als dit... er niet zou zijn”.

De tekst opent hier geen hypothetisch betoog om iets te bewijzen, maar maakt een existentieel onderscheid zichtbaar.

De Boeddha zegt niet *hoe* het Ongeborene er is, en ook niet *waarom*. Hij zegt alleen: “*als dit... er niet zou zijn*”, dan zou iets wezenlijks onmogelijk zijn.

Daarmee wordt het Ongeborene niet verklaard, maar wel onmisbaar gemaakt. Niet als oorzaak, maar als voorwaarde tot bevrijding.

Het wordt niet voorgesteld als oorsprong van de wereld, maar als datgene waardoor ontkomen uit gebondenheid mogelijk wordt.

Belangrijk is wat hier *niet* gebeurt.

Er wordt geen scheppingsverhaal geïntroduceerd, evenmin een metafysische noodzaak.

De tekst blijft volledig binnen het kader van bevrijding: datgene wat het verschil maakt tussen gebonden zijn en bevrijd zijn.

***Jātassa bhūtassa katassa saṅkhatassa*** — “*van het geborene, het gewordenene, het geschapene, het geconditioneerde*”

Deze cascade van woorden benoemt het volledige domein van wat ervaren wordt. Alles wat verschijnt valt hieronder.

Het geborene, het gewordenene, het geschapene, het geconditioneerde is geen opsomming van verschillende dingen, maar een meervoudige aanduiding van één en dezelfde werkelijkheid, bekeken vanuit verschillende perspectieven:

Geboren—wat verschijnt.

Geworden—wat verandert.

Geschapen—wat samengesteld is.

Geconditioneerd—wat afhankelijk is van voorwaarden.

Samen omschrijven deze woorden het veld waarin het leven zich afspeelt zoals wij het kennen.

Niet als een probleem op zich, maar als het domein waarin misvatting (micchā diṭṭhī; mithyā dṛṣṭi) mogelijk is.

De tekst veroordeelt dit niet. Ze benoemt het slechts, nauwkeurig en zonder pathos. Alles wat afhankelijk van voorwaarden ontstaat, verschijnt en verdwijnt volgens diezelfde voorwaarden.

Het is zoals het is.





## HOOFDSTUK IV — ZICHTBAAR WORDEN

Na de analyse van het Ongeborene en het Niet-geconditioneerde verschuift de aandacht van de passage geleidelijk naar haar existentiële betekenis.

Niet langer staat de vraag centraal wat deze woorden precies aanduiden, maar wat zij mogelijk maken.

Daarmee verschijnt een nieuw kernbegrip: *nissaraṇaṃ* — ontkomen, bevrijding, ontsnappen uit gebondenheid.

De tekst wijst hier niet op een vlucht uit de wereld of een vertrek naar een andere werkelijkheid, maar op de mogelijkheid om niet langer gevangen te blijven in verlangen, hechting, identificatie en conditionering.

Juist daarin krijgt de passage haar bevrijdende kracht.

Want zolang het geconditioneerde als absoluut ervaren wordt, lijkt ook gebondenheid onvermijdelijk. De woorden van de *Udāna* openen echter een andere mogelijkheid: dat de beweging van grijpen en worden niet eindeloos hoeft voort te duren.

Vanuit die mogelijkheid verschijnt vervolgens ook het directe zien waarnaar het werkwoord *paññāyetha* verwijst.

Bevrijding wordt niet geproduceerd of opgebouwd, maar zichtbaar wanneer verwarring, toe-eigening en gehechtheid wegvallen.

### Ontkomen aan het geconditioneerde

Na de opeenvolgende ontkenningen — *ajātaṃ*, *abhūtaṃ*, *akataṃ*, *asaṅkhatam* — verschuift de tekst plots naar haar werkelijke kern: *nissaraṇaṃ paññāyatī* — ontkomen wordt zichtbaar.

Precies hier wordt duidelijk dat de Udāna geen metafysische verhandeling is, maar een tekst over bevrijding.

Het zwaartepunt van de passage ligt immers niet bij het beschrijven van een ultieme werkelijkheid, maar bij het zichtbaar worden van een mogelijkheid tot bevrijding uit gebondenheid.

*nissaraṇaṃ* — “ontkomen”

Dat blijkt reeds uit het woord *nissaraṇaṃ*. Dit is een sleutelwoord in de Udāna.

Het wordt vaak vertaald als:

ontkomen,  
uitweg,  
bevrijding,  
ontsnapping.

Toch vraagt dit begrip nuance.

Binnen de vroege Dhamma betekent *nissaraṇaṃ* niet dat men letterlijk 'weggaat' uit de wereld, alsof bevrijding een vlucht naar een andere werkelijkheid zou zijn. De Boeddha beschrijft geen ontsnappen naar een transcendente sfeer buiten ervaring.

In deze context betekent *nissaraṇaṃ* niet het verlaten van het geconditioneerde, maar het niet langer gevangen zitten in een misvatting. Zich bevrijden uit gevangen-zijn is ontkomen.

Waarvan wordt men bevrijd?

Niet van verschijnen en verdwijnen op zich, maar van gehechtheid eraan. Niet van ervaring zelf, maar van identificatie met ervaring.

Niet van de wereld als verschijnsel, maar van het grijpen waarmee de geest voortdurend probeert zekerheid te construeren binnen wat vergankelijk is.

Dat onderscheid is essentieel.

Want zodra bevrijding wordt voorgesteld als een beweging naar een absolute werkelijkheid buiten de wereld, ontstaat opnieuw een subtiele dualiteit:

hier het geconditioneerde,  
daar het absolute.

De vroege Dhamma beweegt zich op dit vlak veel voorzichtiger.

De Boeddha zegt niet dat het geconditioneerde vernietigd moet worden. De tekst zegt eenvoudig dat er, zonder het ongeconditioneerde, geen *nissaraṇaṃ* zichtbaar zou zijn — wat wil zeggen: geen mogelijkheid om te ontkomen aan gebondenheid binnen het geconditioneerde.

Gebondenheid ontstaat immers wanneer de geest zich vastklampt aan wat veranderlijk is alsof het blijvende zekerheid zou kunnen bieden.

*Nissaraṇaṃ* verwijst daarom eerder naar het uitdoven van verstrikking in een misvatting dan naar het verlaten van bestaan.

Het gaat hier dus om *inzicht*, om helderheid. Niet om ergens anders te (willen) zijn, maar om de verwarring te doorzien.

Precies daarin ligt de bijzondere terughoudendheid van de vroege Dhamma: niet in het aanbieden van een nieuwe metafysische zekerheid, maar in het zichtbaar maken van de mogelijkheid om volledig bevrijd te worden van

verlangen, gehechtheid en de zoektocht naar blijvend houvast.

***Paññāyetha/paññāyatī*** — “wordt zichtbaar”

Het werkwoord *paññāyetha* (respectievelijk *paññāyatī*) is cruciaal.

Het betekent niet 'ontstaat', niet 'wordt gemaakt of geproduceerd', niet 'wordt verworven', maar 'wordt zichtbaar', 'wordt doorzien' of 'toont zich'.

Anders gezegd: het duidt op inzicht dat zich manifesteert als *paṭivedha* (*prativedha*)—niet als kennis die verworven wordt, maar als wijsheid die zich ontvouwt als aan bepaalde voorwaarden wordt voldaan.

De tekst van de sutta blijft opmerkelijk consequent.

Bevrijding verschijnt nergens als een object dat door een 'ik' vervaardigd wordt. Zij wordt zichtbaar wanneer misvatting, identificatie en grijpen beginnen weg te vallen.

Bevrijding verschijnt hier niet als iets dat *geproduceerd* wordt, maar als iets dat *gezien* wordt—*herkend* wordt.

Zulk 'herkennen' is geen mentaal of emotioneel aanvoelen—aangenaam, onaangenaam of neutraal—maar een direct zien—vrij van verstrikking in verhalen en mentale projecties.

Daarom sluit deze passage nauw aan bij de centrale beweging van inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*).

Binnen de vroege Dhamma betekent inzicht immers niet het aannemen van een nieuwe filosofische overtuiging.

Het verwijst naar het rechtstreeks zien van de aard van ervaring:

vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*),  
onbevredigendheid (*dukkha*; *duḥkha*),  
niet-zelf (*anattā*; *anātman*).

Dat zien gebeurt niet louter intellectueel. Men begrijpt vergankelijkheid niet enkel als een idee; men ziet rechtstreeks dat alles wat verschijnt voortdurend verandert.

Een gedachte ontstaat en verdwijnt.  
Een emotie ontstaat en verdwijnt.  
Een stemming ontstaat en verdwijnt.  
Zelfs het gevoel van identiteit verschuift voortdurend.

Wanneer dit diepgaand wordt doorzien, wordt geleidelijk zichtbaar dat hij voortdurend geprobeerd heeft stabiliteit te vinden binnen wat intrinsiek veranderlijk is.

En precies zo ontstaat *dukkha*.

Niet omdat verandering op zichzelf problematisch zou zijn, maar omdat de geest zich vastzet in verlangen, afkeer en identificatie.

Vanuit dat perspectief krijgt ook *paññāyatī* een diepere betekenis.

Bevrijding verschijnt niet als een nieuwe toestand die toegevoegd wordt aan ervaring. Zij wordt zichtbaar wanneer de structuur van gehechtheid doorzien wordt.

Dat proces wordt binnen de vroege Dhamma vaak beschreven als:

direct zien,  
helder kennen,  
*yathā-bhūta-ñāḍassana*: de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. Niet zoals we denken, willen of hopen dat ze zijn.

## Direct zien

Direct zien (*jānāti passati; jānāti paśyati*)<sup>18</sup> is het samenvallen van zien en weten. Wat verschijnt, wordt onmiddellijk gekend — zonder tussenkomst van conceptualisering, interpretatie, geloof, projectie of speculatief denken. Een gewaarwording, gedachte of beweging verschijnt, en in dat verschijnen is het kennen reeds aanwezig. Niet als betekenis of uitleg, maar als eenvoudige helderheid.

Binnen de Dhamma sluit dit aan bij begrippen zoals *pacakkha*<sup>19</sup>— direct waarneembaar, *sandiṭṭhika*<sup>20</sup>— hier-en-nu zichtbaar, *ehipassiko*<sup>21</sup>— 'kom en zie', en *yathābhūta-ñānadassana*<sup>22</sup>— het zien en kennen van de dingen zoals ze werkelijk zijn.

Direct zien is geen subjectieve beleving, emotionele toestand of filosofisch standpunt. Het verwijst naar wat rechtstreeks ervaren en onmiddellijk gekend wordt, vóór de geest zich ermee identificeert of het omzet in concepten, verhalen of interpretaties.

Het is het ongefilterde ontmoeten van wat verschijnt, vóór de geest het benoemt, toe-eigent of omzet in een 'ik' dat eraan vasthoudt. Wat verschijnt, wordt eenvoudig gekend in het verschijnen zelf.

Daardoor verschuift ervaring van iets persoonlijks naar iets procesmatig. Van 'worden' (*bhava; id.*) naar inzicht (*paññā; prajñā*). Van 'ik' naar proces. Wat gezien wordt, wordt niet vastgehouden en wat gekend wordt, niet toegeëigend. Er vormt zich geen centrum dat zich tussen ervaring en weten plaatst.

Vergankelijkheid (*anicca; anitya*) wordt dan niet langer als idee begrepen, maar direct gezien in het voortdurende ontstaan en verdwijnen van gevoelens, gewaarwordingen, gedachten en stemmingen.

Onbevredigendheid (dukkha; duḥkha) wordt niet theoretisch verklaard, maar onmiddellijk herkend in gehechtheid, weerstand en het verlangen naar bestendigheid.

Niet-zelf (anattā; anātman) wordt niet filosofisch beschouwd maar rechtstreeks gekend doordat nergens een vaste kern gevonden wordt.

In direct zien valt de neiging weg om iets toe te voegen. Niet omdat toevoegen verkeerd zou zijn, maar omdat het eenvoudig overbodig wordt. Direct zien onttrekt niets aan de wereld. Het onttrekt 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.

Er is zien zonder afstand en weten zonder eigenaar—een helderheid die niet grijpt (upādāna; id.) en precies daardoor bevrijdt.

Direct zien ontstaat niet door grijpen of willen bereiken.

Het verschijnt spontaan wanneer niets meer verdedigd hoeft te worden en niets meer gezocht wordt. Niet als een bijzondere ervaring, maar als het wegvallen van niet-zien.

Waar het Ongeborene direct wordt gezien, wordt bevrijding (nibbāna; nirvāṇa) evident — niet als een geconditioneerde ervaring, maar als het wegvallen van gebondenheid.

### **Geen metafysische overwinning**

Dat verklaart ook waarom de Boeddha zo terughoudend blijft tegenover metafysische speculatie.

De centrale vraag is niet: 'Welke ultieme werkelijkheid schuilt achter ervaring?' maar: 'Waardoor ontstaat gebondenheid, en wat gebeurt er wanneer dat volledig doorzien wordt?'

Dat onderscheid verandert alles. Zodra bevrijding gekoppeld wordt aan het vinden van een absolute essentie, dreigt de geest van stilte een object te maken:

een subtiel Zelf,  
een metafysische grond,  
een onaangedane natuur van bewustzijn.

Precies daarin zag het vroege boeddhisme een uiterst verfijnde vorm van gehechtheid.

Daarom beschrijft de *Udāna* bevrijding niet als het ontdekken van een verborgen substantie, maar als het zichtbaar worden van een ontkomen uit conditionering.

Niet:

een metafysische overwinning,  
geen spiritueel bezit,  
geen eeuwige identiteit,  
maar het uitdoven van precies die beweging van de geest die voortdurend opnieuw probeert ergens blijvende zekerheid te vinden.

En juist daarom blijft de taal van deze passage zo sober. Zij probeert geen nieuw houvast te creëren. Zij probeert zichtbaar te maken wat gebeurt wanneer houvast zelf volledig wegvalt.



## HOOFDSTUK V — VOORBIJ METAFYSICA

In het vorige hoofdstuk werd zichtbaar hoe de taal van het vroege boeddhisme voortdurend balanceert op een uiterst subtiele grens.

Eenzijds spreekt de Boeddha over het *Ongeborene* (ajāta; id.), het *Niet-geconditioneerde* (asaṅkhata; asaṅskṛta) en een bevrijding voorbij ontstaan en vergaan.

Anderzijds weigert hij deze werkelijkheid positief te omschrijven als een eeuwig Zelf, een absolute substantie of een metafysische grond achter de verschijnselen.

Precies daar ontstaat vaak verwarring.

Want zodra woorden verschijnen zoals 'tijdloos', 'ongeboren' of 'vrij van conditionering', ontstaat bijna spontaan de neiging om hierin een verborgen Absolute Werkelijkheid te lezen. De menselijke geest zoekt haast vanzelf naar een blijvende kern achter verandering.

Het vroege boeddhisme volgt echter een andere weg.

Niet de bevestiging van een metafysisch beginsel staat centraal, maar het rechtstreeks doorzien van conditionering, gehechtheid en identificatie.

Daardoor verschuift de aandacht geleidelijk van speculatie over wat werkelijkheid 'uiteindelijk is' naar een veel directere vraag: 'waardoor ontstaat dukkha — en waardoor dooft het uit?'

Vanuit die verschuiving ontvouwt zich ook het thema van dit hoofdstuk.

Voor de beoefening ontstaat door direct zien een fundamentele verschuiving.

Normaal wordt ervaring bijna onmiddellijk toe-geëigend:

'mijn gedachte',  
'mijn angst',  
'mijn verlangen',  
'mijn ervaring'.

Maar wanneer ervaring aandachtig onderzocht wordt, blijkt nergens een onafhankelijke kern gevonden te worden die deze processen bezit of controleert.

Lichaam (rūpa; id.) verschijnt afhankelijk van voorwaarden.

Gevoelens (vedanā; id.) verschijnen afhankelijk van contact.

Waarneming (saññā; samjñā) en mentale formaties (saṅkhārā; saṃskāra) verschijnen afhankelijk van herinnering, conditionering en ervaring.

Zelfs bewustzijn (viññāṇa; vijñāna) verschijnt steeds in relatie tot wat gekend wordt.

Nergens wordt een vaste essentie gevonden.

Dat inzicht is niet bedoeld als een filosofische ontkenning van bestaan. Het is een direct doorzien van afhankelijkheid en conditionering.

Juist daardoor begint identificatie haar vanzelfsprekendheid te verliezen. En waar identificatie verzwakt, vermindert ook het grijpen.

Niet omdat de wereld vernietigd wordt, maar omdat de geest haar niet langer probeert vast te zetten als bron van blijvende zekerheid.

Vanuit een vroeg-boeddhistisch perspectief ligt precies daarin de mogelijkheid van bevrijding.

*Yasmā ca kho ... tasmā* — “omdat ... daarom”

De laatste beweging van deze cryptische tekst is eenvoudig en sluitend. *Omdat* het Ongeborene er is, *daarom* is *nissaraṇa* zichtbaar. Geen causaliteit in tijd, geen hiërarchie, geen ladder. Alleen een existentieel verband: *dit* maakt *dat* mogelijk.

De tekst keert hiermee terug naar waar zij begon. Ze sluit geen cirkel, ze opent hem. Er is geen conclusie, geen dogma, geen oproep. Alleen een aanwijzing die zichzelf bevestigt door haar eenvoud—zonder omwegen, zonder conceptuele exuberantie.

Omdat deze woorden verwijzen naar iets wat vrij is van ontstaan en vergaan, ervaren sommige beoefenaars hierin een gelijkenis met de taal van advaita vedānta.

Toch is het belangrijk duidelijk te onderscheiden wat de Boeddha hier onderwijst en wat later vanuit andere filosofische kaders in deze woorden gelezen wordt.

Binnen het vroege boeddhisme verwijst deze passage niet naar een eeuwig metafysisch Zelf, een kosmisch Bewustzijn of een absolute substantie zoals Brahman in advaita.

Het 'Niet-geconditioneerde' verwijst naar nibbāna: het einde van conditionering, gehechtheid en lijden. De Boeddha beschrijft dit niet als een verborgen essentie achter de wereld, maar eerder door aan te geven wat het niet is: vrij van ontstaan, wording, creatie en conditionering.

Wanneer de Boeddha zegt dat er een “*ontkomen mogelijk is aan het geborene, het geworden, het gescha-*

*pene, het geconditioneerde*”, bedoelt hij niet dat men terugkeert naar een eeuwige oergrond of een Absolute of Ultieme Werkelijkheid achter alle verschijnselen. Hij wijst erop dat bevrijding enkel mogelijk is wanneer verlangen, gehechtheid, identificatie en onwetendheid tot uitdoven komen.

De verwarring ontstaat vooral doordat woorden zoals 'Ongeborene', 'tijdloos' en 'Niet-geconditioneerd' sponstaan een metafysische indruk oproepen.

De menselijke geest zoekt bijna automatisch naar iets blijvend achter verandering. Daardoor ontstaat gemakkelijk de gedachte dat er achter de vergankelijke wereld een eeuwige, Ultieme Werkelijkheid moet bestaan.

Precies daar ligt het fundamentele verschil tussen advaita en het vroege boeddhisme.

In advaita wordt het overstijgen van de vergankelijke wereld verstaan als het herkennen van Brahman: de absolute en onveranderlijke Werkelijkheid waarmee het Zelf identiek is.

Vanuit dit perspectief worden woorden zoals 'Ongeborene' of 'Niet-geconditioneerde' bijna vanzelf gelezen als verwijzingen naar een eeuwige, absolute, Ultieme Werkelijkheid.

De Boeddha volgt echter een andere benadering.

Hij verklaart nergens dat er een eeuwige essentie achter de verschijnselen bestaat. Hij toont dat alles wat ontstaat vergankelijk is, dat gehechtheid aan het vergankelijke leidt tot dukkha, en dat bevrijding mogelijk wordt wanneer die gehechtheid volledig wegvalt.

Het 'Niet-geconditioneerde' is daarom binnen het vroege boeddhisme niet bedoeld als een eeuwige meta-

fysische substantie of kosmisch Zelf, maar verwijst naar het uitdoven van verlangen, gehechtheid, identificatie en onwetendheid.

Misschien wordt het fundamentele verschil met advaita nergens duidelijker zichtbaar dan in de oorspronkelijke betekenis van het woord nibbāna (nirvāṇa) zelf.

Nibbāna betekent letterlijk: uitdoven. Het woord verwijst oorspronkelijk naar het doven van een vlam wanneer de brandstof opgebruikt raakt.

Binnen het vroege boeddhisme functioneert dit beeld niet als vernietiging van een bestaande essentie, maar als het beëindigen van datgene wat het vuur van dukkha voortdurend voedt: begeerte (taṇhā; tṛṣṇā), gehechtheid (upādāna; id.), identificatie of toe-eigening (ahaṅkāra-mamaṅkāra; id.)<sup>23</sup> en onwetendheid (avijjā; avidyā).

Juist daarin ligt een belangrijk verschil met interpretaties die het Ongeborene verstaan als een blijvende metafysische Werkelijkheid of een eeuwige bewustzijnsgrond.

Het vroege boeddhisme beschrijft bevrijding immers niet als het ontdekken van een absoluut beginsel dat altijd reeds aanwezig was, maar eerder als het uitdoven van conditionering zelf. Niet het realiseren van een eeuwige substantie staat centraal, maar het beëindigen van grijpen, 'worden' en vasthouden.

Men zou daarom kunnen zeggen dat nibbāna binnen het vroege boeddhisme fundamenteel verwijst naar loslaten eerder dan naar instandhouden.

Het verwijst niet naar het opbouwen van een subtiele metafysische identiteit, maar naar het uitdoven van precies die neiging van de geest om overal opnieuw een blijvende kern, een essentie of een 'iets' van te maken.

Vanuit dat perspectief krijgt ook het begrip 'Ongeborene' een andere nuance. Het verwijst dan niet naar een eeuwig aanwezige substantie achter de verschijnselen, maar naar datgene wat zichtbaar wordt wanneer geboorte niet langer voortdurend geconditioneerd wordt door verlangen, hechting, identificatie en onwetendheid.

Contemplatief uitgedrukt: niet een blijvende essentie openbaart zich, maar het proces van identificatie en zelfconstructie dooft geleidelijk uit.

Vanuit dat perspectief wordt ook duidelijk waarom het inzicht in anattā (anātman) zo fundamenteel is binnen de vroege Dhamma.

Zolang de geest zich nog identificeert met lichaam, gevoel, waarneming, mentale formaties of bewustzijn, blijft hij zich vastzetten binnen het domein van ontstaan en vergaan. Wat geboren wordt, sterft immers; wat ontstaat, verdwijnt opnieuw.

Daarom zijn anattā en het "Ongeborene" (ajāta; id.) binnen het theravāda-boeddhisme weliswaar niet identiek, maar intrinsiek met elkaar verbonden.<sup>24</sup> Niet omdat anattā een verborgen metafysische werkelijkheid zou onthullen, maar omdat het diepgaand doorzien van niet-zelf de identificatie met het geconditioneerde geleidelijk doet uitdoven.

Door het diepgaand doorzien van alle geconditioneerde verschijnselen (saṅkhārā; saṃskāra) als vergankelijk (anicca; anitya), onbevredigend (dukkha; duḥkha) en niet-zelf (anattā; anātman), verliest identificatie geleidelijk haar fundament.

Het Ongeborene verwijst daarbij niet naar een verborgen metafysisch Zelf of een absolute bewustzijnsgrond achter de verschijnselen, maar eerder naar het uitdoven van datgene wat geboorte en lijden voortdurend conditio-

neert: begeerte, gehechtheid, identificatie en onwetendheid.

Contemplatief kan men zeggen: waar geen zelf meer gevonden wordt in wat ontstaat, daar verliest geboorte haar fundament. En waar geboorte ophoudt, daar opent zich het Ongeborene.

Wanneer dit werkelijk wordt doorzien, verliest ook de neiging van de geest om achter ervaring een blijvende essentie of een metafysische grond te zoeken geleidelijk haar kracht.

Niet omdat een bepaalde filosofische positie weerlegd moet worden, maar omdat het verlangen naar een ultiem houvast spontaan begint uit te doven.

Voor het beëindigen van dukkha hoeft het vroege boeddhisme daarbij geen eeuwige metafysische grond, geen reeds aanwezige absolute bewustzijnsdimensie en geen verborgen essentie achter ervaring te postuleren.

De mogelijkheid tot bevrijding ligt volgens deze benadering reeds vervat in het uitdoven van verlangen, hechting, identificatie en onwetendheid zelf.

Dezelfde woorden kunnen binnen verschillende filosofische kaders een andere betekenis krijgen. Bovendien lijkt de menselijke geest bijna spontaan van stilte een 'iets' te maken, van leegte een verborgen essentie, en van het onbeschrijfbare een absoluut principe.

Vanuit boeddhistisch perspectief is precies daarin een zeer subtiele vorm van gehechtheid zichtbaar: het verlangen om achter vergankelijkheid toch nog een blijvende kern te vinden.

Daarom blijft het vroege boeddhisme voorzichtig om in of voorbij ervaring een subtiel blijvend kenprincipe te

plaatsen. De nadruk ligt op het rechtstreeks doorzien van ontstaan en vergaan, zonder daar een metafysische essentie achter te postuleren.

Daarom ook blijft het vroege boeddhisme uiterst voorzichtig met metafysische uitspraken.

De Boeddha weigert consequent om nibbāna te beschrijven als een Zelf, een eeuwige ziel, een kosmisch Bewustzijn of een absolute oergrond. Niet omdat nibbāna onwerkelijk zou zijn, maar omdat elke positieve metafysische omschrijving aanleiding geeft tot identificatie en gehechtheid.

Volgens het vroege boeddhisme zijn ook begeerte, haat, verwarring en innerlijke belasting geen intrinsieke eigenschappen van de geest, maar voorwaardelijk ontstane verschijnselen.

Zij ontstaan afhankelijk van oorzaken en voorwaarden, en kunnen daarom eveneens uitdoven. Juist daarin ligt volgens deze benadering de mogelijkheid tot bevrijding uit dukkha—zonder dat daarvoor een eeuwige metafysische grond of een onaangedane 'natuur van geest' gepostuleerd hoeft te worden.

Men zou het onderscheid als volgt kunnen samenvatten: advaita duidt op een absolute, onveranderlijke Werkelijkheid waarvan de verschijnselen afhankelijk zijn, terwijl het vroege boeddhisme de verschijnselen zó diep onderzoekt dat elke behoefte aan een blijvende essentie wegvalt.

Dit raakt de kern van het onderscheid en vraagt om een zorgvuldige verduidelijking.

Binnen het vroege boeddhisme begint het onderzoek niet bij de vraag: 'wat is de ultieme werkelijkheid achter alles?', maar bij de directe ervaring zelf. Niet bij meta-

fysica, maar bij wat zich hier en nu voordoet: lichaam, gevoelens, gedachten, waarnemingen, bewustzijn, verlangens, angst, gehechtheid, ontstaan en verdwijnen.

De Boeddha onderzoekt dus niet eerst of er ergens een eeuwige essentie bestaat. Hij onderzoekt eerst de ervaring zoals zij zich daadwerkelijk voordoet.

En precies daarin ligt het verschil.

Wanneer men heel aandachtig kijkt naar ervaring, ziet men volgens het vroege boeddhisme steeds drie kenmerken (tilakkhaṇa; trilakṣaṇa) terugkeren in alles wat verschijnt:

vergankelijkheid (anicca; anitya),  
onbevredigendheid (dukkha; duḥkha),  
niet-zelf (anattā; anātman).

Alles wat verschijnt, verandert en verdwijnt.

Een gedachte verschijnt en verdwijnt.

Een emotie verschijnt en verdwijnt.

Een herinnering verschijnt en verdwijnt.

Zelfs het gevoel 'ik ben' verandert voortdurend van inhoud, nuance en intensiteit. Wanneer dit niet oppervlakkig, maar diepgaand wordt doorzien (paṭivedha; prati-vedha),<sup>25</sup> gebeurt iets fundamenteels.

De geest begint te zien dat hij voortdurend op zoek was naar houvast, naar stabiliteit in iets dat intrinsiek veranderlijk is.

Normaal probeert de mens onbewust overal een kern van vastheid te vinden:  
een blijvende identiteit,  
een onveranderlijk zelf,  
een ultieme grond,

een absolute zekerheid,  
een 'iets' dat niet verandert.

Die zoektocht ontstaat niet noodzakelijk uit filosofische interesse, maar veeleer uit existentiële onrust. De geest verlangt naar veiligheid binnen een werkelijkheid die voortdurend in beweging is.

Volgens het vroege boeddhisme is precies dát verlangen een subtiele vorm van gehechtheid.

Zolang de geest nog rust zoekt in een metafysische grond, is het grijpen nog niet volledig uitgedoofd. De geest heeft zich dan slechts in een andere vorm van 'worden' gevestigd.

Vanuit dit perspectief rijst ook een wezenlijke vraag: wat wint een yogi die bevrijding uit dukkha zoekt uiteindelijk nog aan het vasthouden aan een Ultieme Absolute Werkelijkheid?

Zolang zo'n visie leidt tot minder gehechtheid, minder angst en meer innerlijke verstillings, kan zij een ondersteunende rol spelen binnen de beoefening. Maar binnen het vroege boeddhisme blijft tegelijk de vraag bestaan of het vasthouden aan een metafysische grond niet opnieuw een uiterst subtiele vorm van upādāna (id.) wordt.

De bevrijdende beweging van de vroege Dhamma ligt dus niet in het vervangen van het vergankelijke — saṃsāra — door een eeuwige essentie, maar in het uitdoven van de illusoire noodzaak om nog ergens een uitiem houvast te vinden.

Hier rijst een fundamentele vraag: 'wanneer de beoefenaar de vergankelijkheid (anicca; anitya), onbevredigdheid (dukkha; duḥkha) en het niet-zelf (anattā; anātman) van alle geconditioneerde verschijnselen volledig door-

ziet, blijft er dan nog nood aan een metafysische grond, een absolute dimensie of een blijvende essentie achter de ervaring?

Vanuit een vroeg-boeddhistisch perspectief vindt precies daar een beslissende verschuiving plaats.

Niet omdat een metafysische werkelijkheid categorisch ontkend moet worden, maar omdat de behoefte eraan geleidelijk oplost door het directe inzicht in ontstaan, afhankelijkheid en vergaan.

Wat verdwijnt, is dan niet noodzakelijk een filosofisch standpunt, maar eerder het existentiële verlangen naar een ultiem houvast achter de stroom van ervaring.

Binnen het vroege boeddhisme hoeft de yogi geen definitieve metafysische grond te postuleren om tot bevrijdend inzicht te komen.

Het vroege boeddhisme maakt bevrijding uit dukkha niet afhankelijk van het aannemen van een metafysische grond, maar van het rechtstreeks doorzien van conditionering, gehechtheid en identificatie.

Dus in plaats van een blijvende essentie te ontkennen als filosofisch standpunt, onderzoekt het vroege boeddhisme zó diep hoe ervaring werkelijk functioneert, dat de nood aan zo'n essentie geleidelijk oplost en verdwijnt.

Dat is een belangrijk verschil.

Het boeddhisme zegt niet eenvoudig: 'er bestaat geen essentie'. Dat zou immers opnieuw een metafysische positie creëren.

Eerder gebeurt dit:

men onderzoekt ervaring,  
men ziet ontstaan en vergaan,  
men ziet afhankelijkheid,  
men ziet dat alles relationeel is, <sup>26</sup>  
men ziet dat er nergens een controleerbare vaste kern  
gevonden wordt,  
en daardoor valt het verlangen naar zo'n stabiele hou-  
vast geleidelijk weg.

Samengevat komt het hierop neer: niet eerst een dog-  
matische doctrine aannemen, maar zó diep kijken dat  
het grijpen vanzelf uitdooft. Wat de Boeddha hier in feite  
doet, is zich niet afzetten tegen het denken op zich, niet  
tegen reflectie, maar tegen het vastzetten van waarheid  
in een conceptuele houvast. <sup>27</sup>

Daarom is het vroege boeddhisme fundamenteel thera-  
peutisch en bevrijdend, eerder dan metafysisch specula-  
tief.

De hamvraag verschuift van: 'wat is de absolute werke-  
lijkheid?' naar: 'waardoor ontstaat lijden, gehechtheid en  
identificatie—en hoe kan dukkha beëindigd worden?'

Precies daarin ligt volgens deze interpretatie het funda-  
mentele verschil met benaderingen die het 'Ongeborene'  
of het Niet-geconditioneerde alsnog lezen als een reeds  
aanwezige, onaangedane natuur van geest.

Binnen het vroege boeddhisme ligt de nadruk niet op  
het herkennen van een verborgen absolute dimensie,  
maar op het rechtstreeks doorzien en uitdoven van dat-  
gene wat dukkha conditioneert.

En precies daarin verschilt het van advaita. Advaita ver-  
trekt van een positieve affirmatie: Brahman, Puur Be-  
wustzijn, de Absolute Werkelijkheid waarmee het diepste  
Zelf identiek is.

Het vroege boeddhisme is veel gereserveerder.

Niet noodzakelijk omdat zoiets categorisch ontkend moet worden, maar omdat de geest volgens de Boeddha bijna automatisch van zulke opvattingen opnieuw een subtiel object van identificatie maakt.

Het onderscheid tussen beide tradities ligt niet zozeer in de diepgang van het onderzoek, maar in de richting waarin het onderzoek zich ontvouwt, waarbij het vroege boeddhisme consequenter terughoudend blijft ten aanzien van een dogmatische vaste metafysische grond.

Daarom blijft de nadruk van het vroege boeddhisme liggen op: direct zien, loslaten, uitdoving van grijpen, en bevrijding van dukkha.

Daarom kan de taal van de Udāna contemplatief gezien wel resoneren met advaita of non-duale mystiek, maar verwijst de oorspronkelijke betekenis van deze passage binnen het vroege boeddhisme niet naar een advaitische metafysica.

Deze terughoudendheid wordt nog duidelijker zichtbaar in een andere bekende passage uit de Udāna (8.1), waarin de Boeddha zegt:

*• Er is, monniken, een sfeer waar geen aarde, geen water, geen vuur, geen lucht is; geen sfeer van onbegrensde ruimte, geen sfeer van onbegrensd bewustzijn, geen sfeer van nietsheid, geen sfeer van noch-perceptie-noch-niet-perceptie; noch deze wereld, noch een andere wereld, noch beiden; noch zon, noch maan.*

*Daar, monniken, zeg ik, is er geen komen, geen gaan, geen verblijven, geen verdwijnen, geen wedergeboorte. Deze sfeer is niet stilstaand, niet bewegend, zonder enige voorwaardelijke grond. Dit is inderdaad het einde van lijden! •*

Sommige yogi's zien in deze passage een bevestiging van een absolute bewustzijns-dimensie of van een reeds aanwezige ongeconditioneerde dimensie. Toch blijft het opvallend dat de tekst nergens een metafysische essentie positief benoemt. Integendeel: de passage beschrijft dit niet rechtstreeks, maar door systematisch weg te nemen wat het niet is.

Zelfs de hoogste arūpa-jhāna's worden expliciet uitgesloten. Daardoor vermijdt de tekst voorzichtig dat het Niet-geconditioneerde als een subtiele ervaringsstaat, een kosmisch Bewustzijn of een metafysische substantie begrepen zou (kunnen) worden.

Precies dit maakt de terughoudendheid van het vroege boeddhisme zichtbaar.

De Boeddha bevestigt wel degelijk het asaṅkhata — het Niet-geconditioneerde — maar hij vult dit niet positief in als een blijvende essentie, een absoluut Zelf of een eeuwige natuur van de geest.

De taal functioneert hier eerder als een ontmanteling van alle categorieën waarmee de geest gewoonlijk werkelijkheid probeert vast te grijpen.

Contemplatief uitgedrukt: niet een verborgen metafysische grond wordt onthuld, maar het vastklampen aan elke grond dooft uit — *appatiṭṭhaṃ* (apraṭiṣṭhitam), zonder nog ergens houvast te nemen.<sup>28</sup>



## HOOFDSTUK VI — DE VINGERS EN DE MAAN

In het vorige hoofdstuk werd onderzocht hoe het vroege boeddhisme het Ongeborene niet benadert als een metafysische substantie of eeuwig Zelf, maar als de mogelijkheid van bevrijding door het uitdoven van verlangen, gehechtheid, identificatie en onwetendheid.

Toch roept dit onvermijdelijk verdere vragen op.

Want wanneer verschillende contemplatieve tradities spreken over bevrijding, leegte, puur Bewustzijn, non-dualiteit of het Absolute, rijst spontaan de vraag of zulke ervaringen uiteindelijk volledig verschillend zijn, dan wel bepaalde fenomenologische raakpunten vertonen.

Binnen doctrinaire systemen blijven de verschillen vaak scherp omlijnd. Maar wat gebeurt er met die verschillen wanneer gehechtheid aan standpunten zelf begint weg te vallen?

Misschien ligt precies daar een van de subtielste vormen van spiritueel houvast verborgen: niet langer in wereldse identificatie, maar in het vastklampen aan metafysische zekerheid, doctrine of spirituele identiteit.

Volgens het vroege boeddhisme ontstaat bevrijding juist wanneer ook *dát* houvast geleidelijk doorzien en losgelaten wordt. Of anders geformuleerd: misschien opent bevrijding zich juist wanneer aan dergelijke zogenaamde zekerheden niet langer hoeft te worden vastgehouden.

Toch rijst hier een verdere vraag.

Het lijkt immers mogelijk dat bepaalde diepgaande contemplatieve inzichten fenomenologisch raakpunten vertonen, ook wanneer zij binnen verschillende filosofische talen beschreven worden. De ene spreekt misschien over *anattā* (*anātman*), leegte (*suññatā*; *sūnyatā*) en het

uitdoven van conditionering (nibbāna; nirvāṇa), terwijl de andere spreekt over Brahman, puur Bewustzijn of non-duale eenheid.

Voor een buitenstaander lijken dit misschien tegen-gestelde conclusies. Maar de hamvraag is of die zogenaamde tegenstelling voor een ontwaakte beoefenaar nog enige betekenis heeft?

Vanuit doctrinair perspectief blijven de verschillen reëel. Het vroege boeddhisme vermijdt consequent elke bevestiging van een blijvende essentie, terwijl advaita expliciet spreekt over een Ultieme Werkelijkheid waarmee het diepste Zelf identiek is.

Dat onderscheid raakt de kern van beide tradities.

Toch betekent dit niet noodzakelijk dat een ontwaakte beoefenaar gehecht blijft aan die verschillen.

De Boeddha vergelijkt de Dhamma immers met een vlot: een middel om de overkant te bereiken, niet iets om na het ontwaken op de rug mee te zeulen.

Zodra de overkant bereikt is, verliest het vlot zijn functie en kan het achtergelaten worden.<sup>29</sup>

In die zin is het mogelijk dat een bevrijde beoefenaar niet alleen het middel loslaat dat hem tot ontwaken bracht, maar ook de gehechtheid aan de tegenstelling zelf.

Niet omdat alle doctrines plots identiek worden, maar omdat er niets meer verdedigd hoeft te worden. Geen identiteit. Geen filosofisch gelijk. Geen spiritueel 'bezit'.

Men kan dit vergelijken met de bekende metafoor van de vingers die naar de maan wijzen. Zolang men enkel naar de vingers kijkt, lijken de verschillen van essentieel belang. De ene vinger wijst zus, de andere zo. Maar

zodra de maan werkelijk gezien wordt, verliezen de vingers hun centrale betekenis.

Dat betekent niet dat de vingers nutteloos waren. Zonder vingers had men misschien nooit naar de maan gekeken.

Spirituele leerstellingen, methoden en doctrines kunnen uiterst waardevolle middelen zijn op de weg naar bevrijding. Maar eenmaal gezien, verliest de vinger zijn centrale belang in functie van datgene waarnaar gewezen werd.

Toch blijft voorzichtigheid belangrijk.

Want ook de gedachte dat 'uiteindelijk alles hetzelfde is' kan opnieuw een subtiele visie worden waaraan de geest zich vastklampt. Daarom laat het vroege boeddhisme vaak bewust een open ruimte bestaan waarin geen nieuwe metafysische zekerheid meer hoeft te ontstaan.

Hier rijst de belangrijkste vraag van allemaal: heeft deze hele discussie werkelijk belang voor het ontvouwen van ontwaken?

Tot op zekere hoogte wel—zolang zij leidt tot meer helderheid, minder gehechtheid en dieper inzicht.

Maar zodra de discussie verwordt tot metafysisch zelfbehoud, doctrinaire strijd of spirituele identiteit, verliest zij haar bevrijdende waarde.

Dan dreigt de yogi verstrikt te raken in concepten terwijl datgene waarnaar de spirituele weg oorspronkelijk verwees uit het zicht verdwijnt.

In die zin kan men zeggen dat de tegenstelling zinloos wordt wanneer zij enkel nog een strijd van standpunten

vormt. Dan kijkt men uitsluitend nog naar de vingers die naar de maan wijzen, terwijl de maan zelf vergeten wordt.

Toch betekent dit niet dat zulke vragen buiten de sangha gehouden moeten worden. Integendeel. Een levende sangha moet ruimte kunnen bieden voor diepgaand onderzoek en contemplatieve vragen. Anders verstijft de Dhamma gemakkelijk tot een systemische structuur zonder levende reflectie.

Voor beoefenaars die voldoende innerlijke rijpheid ontwikkeld hebben, kunnen zulke vragen juist aanleiding geven tot diepere contemplatie, grotere helderheid en een subtieler begrip van gehechtheid aan standpunten.

Maar precies daarom vragen zulke gesprekken ook voorzichtigheid en maturiteit. Wanneer zij gevoerd worden vanuit identificatie, intellectuele competitie of het verlangen om spiritueel gelijk te halen, verliezen zij hun bevrijdende waarde. Dan versterken zij eerder verwar- ring en verdeeldheid dan inzicht en loslaten.

Daarom blijft de wezenlijke vraag niet: 'wie heeft metafysisch gelijk?', maar: 'helpt dit gesprek werkelijk om verlangen, gehechtheid, identificatie en onwetendheid te verminderen?'

Misschien ligt precies daar het meest fundamentele criterium van het vroege boeddhisme.

De doorslaggevende vraag is uiteindelijk niet welke metafysische visie men verdedigt, maar of een bepaalde benadering werkelijk begeerte, angst, verwarring en gehechtheid vermindert.

Leidt zij tot meer helderheid, innerlijke vrede, mededogen en vrijheid, of creëert zij slechts nieuwe vormen van identificatie en spiritueel houvast?

Vanuit dat perspectief verschuift de aandacht weg van metafysische bevestiging naar het rechtstreeks onderzoeken van dukkha en de oorzaken ervan.

Bevrijding ligt dan niet in het vernietigen van bewustzijn, maar in het doorzien van gehechtheid en identificatie.

Daarmee opent zich een nog dieper inzicht.

Het is immers duidelijk dat mensen via verschillende spirituele wegen tot ontwaken kunnen komen — niet alleen via het boeddhisme, maar mogelijk ook via advaita vedānta en andere contemplatieve tradities zoals die van Meister Eckhart en Rumi.

Hierdoor wordt zichtbaar dat ontwaken geen exclusief privilege is van één techniek, methode of filosofisch systeem.

Voor de Boeddha ligt de nadruk daarbij niet in de eerste plaats op het behoren tot een spirituele identiteit of traditie, maar op de bevrijding uit dukkha. De Dhamma is in die zin geen systeem dat om geloof vraagt, maar een hulpmiddel dat uitnodigt tot direct inzicht. Zodra verlangen, gehechtheid, identificatie en onwetendheid uitdoven, verliest elk middel uiteindelijk zijn belang.

Dit betekent niet dat de weg onbelangrijk zou zijn. Zonder ethische verfijning, beoefening, aandacht, en inzicht blijft bevrijding slechts een verre wens. Maar binnen het vroege boeddhisme ligt de waarde van de leer finaal niet in het verdedigen van een doctrine, maar in haar vermogen om bevrijding mogelijk te maken.

Methoden, doctrines en spirituele tradities kunnen richting geven, de geest verfijnen en voorwaarden scheppen voor inzicht, maar zij 'bezitten' ontwaken niet. Hun waarde ligt niet in exclusieve waarheidsclaims, maar in hun

intrinsieke vermogen om verlangen, gehechtheid, identificatie en onwetendheid werkelijk te verminderen.

Ontwaken is geen filosofische conclusie en geen intellectuele overwinning. Het is geen resultaat van metafysisch denken over een Absolute Werkelijkheid, een kosmisch Bewustzijn of eenheid met Brahman. Ontwaken gebeurt hier, in dit leven, in de directe confrontatie met de aard van ervaring zelf.

Binnen het vroege boeddhisme ligt de bevrijdende kracht daarom niet in speculatie over het absolute, maar in het rechtstreeks zien van de tilakkhaṇa: anicca (anitya), dukkha (duḥkha) en anattā (anātman).

Door dit diepgaand te doorzien, verliest de geest geleidelijk zijn neiging tot verlangen en afkeer, tot grijpen, identificatie en onwetendheid. Dat loslaten vormt de kern van bevrijding.

Vanuit dat perspectief wordt duidelijk dat het uiteindelijke probleem niet ligt in het al dan niet aannemen van een bepaald metafysisch standpunt.

De doorslaggevende vraag is niet welke doctrine men intellectueel verdedigt, maar wel of gehechtheid werkelijk uitdooft.

Daarom verliezen veel filosofische tegenstellingen finaal hun absolute gewicht. Niet omdat alle tradities noodzakelijk exact hetzelfde zeggen, maar omdat ontwaken niet afhankelijk blijkt te zijn van het vasthouden aan metafysische formuleringen. Wat werkelijk bevrijdt, is het directe zien waardoor grijpen ophoudt.

Vanuit dat perspectief verwijst het Ongeborene binnen het vroege boeddhisme niet noodzakelijk naar een eeuwige achtergrond van bewustzijn die altijd al aanwezig zou zijn, maar eerder naar de mogelijkheid van

volledige bevrijding wanneer verlangen, gehechtheid, identificatie en onwetendheid uitdoven.

Tenslotte blijft nog één belangrijk misverstand over dat verduidelijkt moet worden: betekent dit alles dan dat het vroege boeddhisme uiteindelijk nihilistisch wordt?

Volgens het vroege boeddhisme zelf: absoluut niet. De Boeddha verwierp zowel het geloof in een eeuwig onveranderlijk Zelf als het nihilistische idee dat uiteindelijk niets betekenis heeft of dat alles eenvoudigweg in vernietiging eindigt.

Het vroege boeddhisme volgt geen eeuwigheidsleer, maar ook geen nihilisme. Het bewandelt een Middenweg.

Het zegt niet: 'er is niets'. Het toont eerder dat alles wat ontstaat vergankelijk, afhankelijk en zonder blijvende essentie is.

Wat verdwijnt is niet het conventionele functioneren van ervaring, maar het verlangen, het grijpen, de identificatie, de onwetendheid en de illusie van een vast Zelf.

Juist daardoor opent zich de mogelijkheid tot bevrijding.

Samenvattend kan men het eenvoudig zo definiëren: de techniek is niet het ontwaken; de doctrine is niet het ontwaken; het concept is niet het ontwaken. Het enige dat bevrijdt, is het directe inzicht waardoor verlangen, hechting, identificatie en onwetendheid uitdoven.

Toch blijft hier nog een laatste vraag resoneren.

Wanneer het Niet-geconditioneerde binnen het vroege boeddhisme niet verwijst naar een blijvende metafysische essentie, maar naar het uitdoven van verlangen,

hechting, identificatie en onwetendheid—wat gebeurt er dan met datgene wat nog niet uitgedoofd is?

Indien geen blijvend Zelf van leven naar leven overgaat, hoe kan men dan continuïteit begrijpen zonder opnieuw in een eeuwigheidsleer of metafysische substantie te vervallen?

Daarop tracht het volgende hoofdstuk een antwoord te formuleren.



## HOOFDSTUK VII — ZONDER IDENTITEIT

In het vorige hoofdstuk werd onderzocht hoe het vroege boeddhisme uitnodigt om gehechtheid aan spirituele standpunten, doctrines en metafysische zekerheden los te laten.

Maar precies daardoor ontstaat een nieuwe en bijzonder subtiële vraag.

Wanneer geen blijvende essentie, ziel of metafysisch Zelf wordt aangenomen, hoe kan men dan spreken over continuïteit, karma en wedergeboorte? Wat verbindt ervaring van moment tot moment? En wat zet zich voort wanneer geen onveranderlijke identiteit wordt gevonden?

Voor de doorsnee geest lijken slechts twee mogelijkheden denkbaar: ofwel bestaat er iets blijvends dat voortleeft, ofwel eindigt alles in totale vernietiging.

Het vroege boeddhisme verwerpt echter beide uitersten.

Het toont een Middenweg waarin continuïteit mogelijk blijft zonder terug te vallen op een eeuwige essentie.

Wanneer het Niet-geconditioneerde niet verwijst naar een blijvende metafysische essentie, maar naar het uitdoven van conditionering, gehechtheid en lijden, wat gebeurt er dan met datgene wat nog niet volledig uitgedoofd is?

Of anders geformuleerd: indien er geen blijvend Zelf (*attā*; *ātman*) bestaat dat van leven tot leven overgaat, hoe kan men dan spreken over continuïteit, kamma (*karma*) en wedergeboorte?

Deze vraag ontstaat bijna spontaan zodra men het inzicht in *anattā* (*anātman*) ernstig begint te onderzoeken.

Wanneer lichaam, gevoelens, waarnemingen, mentale formaties en bewustzijn allemaal vergankelijk (anicca; anitya), afhankelijk ontstaan en zonder blijvende essentie blijken te zijn, wordt onmiddellijk een spanning zichtbaar.

Wat blijft er dan nog over? Wat zet zich voort? En wie ervaart de gevolgen van karma?

Binnen het vroege boeddhisme wordt deze vraag uiterst voorzichtig benaderd. De Boeddha weigert immers zowel het bestaan van een eeuwig, onveranderlijk Zelf te bevestigen als te vervallen in de opvatting dat er na de dood eenvoudigweg niets meer overblijft.

Beide uitersten worden gezien als vormen van verkeerde visie: enerzijds eeuwigheidsleer (sassata-ditṭhi; śāśvata-dṛṣṭi), anderzijds vernietigingsleer (uccheda-ditṭhi; uccheda-dṛṣṭi).

De vroege Dhamma bewandelt hier een Middenweg.

Wat zich voortzet is volgens deze benadering geen blijvende identiteit, ziel of metafysische essentie, maar de causale dynamiek van conditionering.

Binnen het theravāda-boeddhisme betekent wedergeboorte niet dat een onveranderlijk Zelf van leven tot leven migreert. Wat zich voortzet is eerder de causale dynamiek van afhankelijk ontstaan zelf.<sup>30</sup>

Zolang onwetendheid (avijjā; avidyā), verlangen (taṇhā; tṛṣṇā), gehechtheid (upādāna; id.) en 'worden' (bhava; id.) aanwezig blijven, blijft ook de stroom van conditionering zich verder ontvouwen. Niet een blijvende identiteit wordt wedergeboren, maar de gevolgen van conditionering blijven zich manifesteren zolang de oorzaken ervan niet volledig uitdoven.

Men zou daarom kunnen zeggen: er is continuïteit, maar geen onveranderlijke identiteit die zich doorheen die continuïteit verplaatst. Er is geen onafhankelijke entiteit.

Dit onderscheid is uiterst subtiel.

Gewoonlijk denkt de menselijke geest in termen van vaste entiteiten. Wanneer er continuïteit wordt waargenomen, veronderstelt men spontaan dat er ook 'iets' moet zijn dat identiek blijft. Juist dat automatisme wordt binnen het vroege boeddhisme diepgaand onderzocht.

Een vaak gebruikte vergelijking is die van een vlam die een andere vlam aansteekt. De tweede vlam ontstaat niet volledig los van de eerste, maar zij is ook niet identiek eraan. Men kan niet zeggen dat exact dezelfde vlam is overgegaan, maar evenmin dat er totaal geen verband bestaat.

Er is causale continuïteit zonder een onveranderlijke essentie die migreert.

Op gelijkaardige wijze beschrijft het vroege boeddhisme wedergeboorte niet als de transmigratie van een ziel, maar als het voortzetten van conditionele processen zolang de oorzaken en voorwaarden aanwezig blijven.

Binnen afhankelijk ontstaan wordt dit zichtbaar in de keten waarin onwetendheid conditioneringen voortbrengt, conditioneringen bewustzijn, bewustzijn naam-en-vorm, en zo verder...

Zolang begeerte, gehechtheid en worden (bhava; id.) aanwezig blijven, blijft ook geboorte (jāti; id.) zich herhalen.

Belangrijk is echter dat dit proces nergens een blijvende kern veronderstelt die achter de verschijnselen verborgen zou liggen.

Juist daarin verschilt het vroege boeddhisme fundamenteel van filosofie en religies die een eeuwige ziel, een metafysisch Zelf of een onveranderlijke bewustzijnsgrond voor waar aannemen.

Tegelijk vervalt het vroege boeddhisme niet in nihilisme.

De Boeddha leert niet dat 'niets bestaat' of dat de dood eenvoudigweg totale vernietiging betekent. Karma blijft immers werkzaam zolang conditionering aanwezig is. Handelingen, intenties en mentale patronen dragen gevolgen voort binnen de stroom van afhankelijk ontstaan.

Men zou daarom kunnen zeggen dat het vroege boeddhisme geen identiteit ziet die blijft voortbestaan, maar wel een continuïteit van conditionering.

Daar ligt precies één van de moeilijkste inzichten voor de geest van een wereldling (puthujjana; prthagjana). Hij zoekt immers spontaan naar een vaste grond: iets dat identiek blijft doorheen verandering — een 'ziel'.

Wanneer dat niet gevonden wordt, ontstaat gemakkelijk de neiging om naar het andere uiterste over te hellen en te denken dat dan 'niets' meer betekenis heeft.

De Boeddha vermijdt beide uitersten.

Niet een eeuwig Zelf wordt wedergeboren, maar evenmin eindigt alles in absolute discontinuïteit. Wat zich voortzet is de dynamiek van oorzaken en voorwaarden zelf.

Vanuit contemplatief perspectief verschuift de aandacht daardoor geleidelijk van metafysische speculatie naar directe ervaring.

De wezenlijke vraag wordt dan niet langer: 'wat ben ik werkelijk dat blijft voortbestaan?', maar eerder: 'Hoe

ontstaat gehechtheid? Hoe ontstaat identificatie? Hoe ontstaat lijden van moment tot moment?'

Binnen de vroege Dhamma wordt wedergeboorte niet alleen opgevat als iets dat zich tussen levens afspeelt, maar ook als een voortdurend psychologisch proces van 'worden' dat zich hier en nu voltrekt. <sup>31</sup>

Elk moment waarop de geest zich opnieuw identificeert, grijpt, verlangt of afwijst, wordt in zekere zin opnieuw geboorte geconditioneerd.

En precies daarin wordt ook de mogelijkheid van bevrijding zichtbaar.

Wanneer verlangen, gehechtheid en onwetendheid volledig uitdoven, verliest het proces van worden zijn voedingsbodem. Niet omdat een Zelf vernietigd wordt, maar omdat de voorwaarden voor verdere conditionering wegvallen.

Misschien kan men het daarom als volgt contemplatief samenvatten: niet een identiteit gaat verder, maar een stroom van conditionering blijft zich ontvouwen zolang de oorzaken ervan aanwezig zijn.

En waar die oorzaken volledig uitdoven, daar komt ook het 'worden' tot rust.





## HOOFDSTUK VIII - ZONDER HOUVAST

In het vorige hoofdstuk werd onderzocht hoe het vroege boeddhisme spreekt over continuïteit zonder een blijvende identiteit of metafysisch Zelf te veronderstellen.

Maar wanneer men dit inzicht dieper contemplatief onderzoekt, verschijnt langzaam een nog subtielere beweging van de geest.

Want zelfs wanneer grove identificatie begint weg te vallen, blijft de geest zoeken naar een plaats waarin hij zich alsnog kan vestigen.

Niet langer in bezit, persoonlijkheid of wereldse zekerheid, maar in een idee van bewustzijn, leegte, stilte, aanwezigheid of een spirituele grond die onaangetast lijkt door verandering.

Precies daar raakt de vroege Dhamma één van haar meest radicale dimensies.

Bevrijding verschijnt dan niet als het vinden van ook maar enig ultiem houvast, maar als het volledig uitdoven van de noodzaak om zich nog ergens psychologisch, existentieel of metafysisch te vestigen.

Binnen de vroege Dhamma verwijst het begrip 'worden' (bhava; id.) niet uitsluitend naar het ontstaan van een nieuw leven binnen saṃsāra (id.). Het verwijst ook naar een voortdurend proces van ontstaan en identificatie dat zich moment na moment voltrekt binnen de directe ervaring.<sup>32</sup>

De geest blijft zichzelf voortdurend vormen, bevestigen en voortzetten. Hij construeert een identiteit, zoekt een plaats van zekerheid, verdedigt wat hij als 'ik', 'mij' en 'mijn'<sup>33</sup> beschouwt, en verlangt naar iets wat stand houdt tegenover vergankelijkheid (anicca, anitya), onbe-

vredigheid (dukkha; duḥkha) en niet-zelf (anattā; anātman).

Soms gebeurt dit grof en zichtbaar, soms uiterst verfijnd en nauwelijks merkbaar.

Telkens wanneer verlangen ontstaat om iemand te zijn, iets te behouden, iets te worden of ergens in te rusten, ontstaat opnieuw een beweging van bhava. De geest heeft de neiging zichzelf voortdurend opnieuw geboren te laten worden.

Dit proces wordt binnen de Dhamma niet veroordeeld. De Boeddha beschrijft het nauwkeurig.

Wat ontstaat, neigt naar voortbestaan.

Wat verschijnt, zoekt bevestiging.

Wat vergankelijk is, verlangt naar duurzaamheid.

Juist daarin ligt de dynamiek van saṃsāra besloten. 'Worden' manifesteert zich niet enkel in wereldse verlangens zoals bezit, erkenning of zekerheid. Ook spirituele beoefening kan ongemerkt tot een verfijnde vorm van 'worden' uitgroeien. De geest identificeert zich dan met inzicht, stilte, bewustzijn, aanwezigheid of zuiverheid. Zelfs het verlangen naar bevrijding kan aanleiding geven tot een nieuwe identiteit die zichzelf wil voortzetten.

Daarom blijft de vroege Dhamma zo radicaal terughoudend tegenover elke vorm van metafysisch houvast.<sup>34</sup>

Zodra de geest rust zoekt in een blijvende grond, een absolute werkelijkheid of een verborgen essentie, vestigt hij zich opnieuw in 'worden'.

Zolang de geest rust zoekt in een metafysische grond, is het grijpen nog niet volledig uitgedoofd. De geest heeft

zich dan immers in een andere vorm van 'worden' gevestigd.

Dit betekent niet dat er iets 'verkeerd' zou zijn aan spirituele ervaringen van openheid, stilte of eenheid. Zulke ervaringen kunnen diep transformerend zijn en een ingrijpende verschuiving teweegbrengen in de wijze waarop de werkelijkheid beleefd wordt.

Maar binnen het perspectief van de vroege Dhamma blijft een uiterst essentiële vraag bestaan: is de geest werkelijk vrij wanneer hij zich nog ergens wil vestigen?

Hier raakt de Dhamma aan een bijzonder subtiële vorm van gehechtheid.

Niet langer gehechtheid aan grove objecten, maar aan veiligheid zelf. Aan het verlangen dat er uiteindelijk toch iets moet zijn waarin de beoefenaar volledig kan rusten.

35

Misschien raakt precies dit aan één van de diepste vormen van existentiële angst: dat er geen blijvende grond gevonden wordt waarin men definitief kan verdwijnen, rusten of voortbestaan.

Daarom probeert de geest zichzelf voortdurend te verankeren. In bezit. In relaties. In overtuigingen. In herinneringen. In identiteit. In spirituele inzichten. In bewustzijn. Zelfs in leegte.

Zelfs interpreteren kan ongemerkt een vorm van grijpen worden. Op het moment dat de geest de ervaring wil vastleggen in betekenis, ontstaat gemakkelijk een verschuiving van direct zien naar mentale inkleuring.

De geest wil begrijpen, benoemen, plaatsen en vastleggen. Alsof ervaring pas veilig wordt zodra de geest er psychologisch houvast in vindt.

Maar wat ook wordt vastgehouden, vroeg of laat blijkt het vergankelijk, afhankelijk en instabiel.

Alles wat ontstaat, verandert.

Alles wat verschijnt, verdwijnt opnieuw.

Alles wat geconditioneerd is, kan geen blijvende zekerheid dragen.

Binnen de vroege Dhamma ligt bevrijding daarom niet in het vinden van een absoluut fundament, maar in het ontmaskeren van de noodzaak om een fundament te zoeken.

Dit betekent niet dat de wereld moet verdwijnen. Evenmin betekent het dat ervaring ophoudt.

Wat wegvalt, is het dwangmatige verlangen om zich nog ergens psychologisch, existentieel of metafysisch te vestigen.

In de taal van de Pāli-canon raakt dit aan *appatiṭṭham* (*apraṭiṣṭhitam*): een geest die zich nergens meer op fixeert, nergens meer rust zoekt en nergens meer een identiteit construeert.

Dit 'zonder houvast' verwijst niet naar nihilisme, wanhoop of ontkenning van het bestaan. Het verwijst naar het wegvallen van de noodzaak om ervaring voortdurend om te vormen tot 'zelf', 'mijn', 'van mij' of 'wat mij zekerheid verschaft'.

Daarom verschijnt bevrijding binnen de vroege Dhamma niet als een nieuwe toestand die verworven wordt, maar als het uitdoven van grijpen.

Niet als een nieuwe identiteit, maar als het einde van de noodzaak om nog iemand te moeten zijn.

Wanneer dit helder gezien wordt, verandert de relatie tot ervaring fundamenteel.

Verschijselen blijven verschijnen.

Gedachten blijven opkomen.

Gevoelens blijven bewegen.

De wereld blijft zich ontvouwen zoals voorheen.

Maar de geest probeert zich er niet langer in te vestigen.

Daarom wordt nibbāna (nirvāṇa) binnen de Dhamma niet beschreven als een plaats, een bewustzijnsgrond of een eeuwige essentie.

Nibbāna verwijst naar het uitdoven van datgene wat voortdurend opnieuw aanleiding geeft tot identificatie, gehechtheid en 'worden'.

Niet omdat er 'iemand' bevrijd wordt of moet worden. Maar omdat het voortdurende verlangen om iemand te zijn stilvalt.

Daarin ligt precies de meest radicale dimensie van de Dhamma. Niet in het feit dat de beoefenaar een ultieme werkelijkheid ontdekt, maar in het volledig uitdoven van de noodzaak om er één te bezitten.

Misschien verwijst precies dit naar een geest zonder houvast.

De meeste mensen ervaren dit proces niet rechtstreeks. Zij voelen enkel de voortdurende beweging ervan: een subtiel onrustig zoeken, een nauwelijks merkbare stress die de geest steeds opnieuw vooruit drijft. Alsof er ergens nog iets ontbreekt dat gevonden, bereikt of veilig gesteld moet worden.

Soms manifesteert dit zich als verlangen naar bezit, erkenning of controle. Soms als verlangen naar verbondenheid, continuïteit of betekenis. En soms verschijnt

het in spirituele vorm: als verlangen naar zuiverheid, ontwaken, ultieme waarheid of absolute vrede.

Waar de uiterlijke vormen verschillen, blijft de onderliggende beweging dezelfde: de geest die probeert zichzelf continuïteit te geven binnen wat in werkelijkheid ver-gankelijk is.

Juist daarom is de Dhamma zo uitzonderlijk radicaal. Zij stelt niet enkel vragen bij wereldse gehechtheid, maar uiteindelijk ook bij spirituele toe-eigening.

Zelfs de meest verfijnde ervaringen kunnen immers op-nieuw opgenomen worden binnen het mechanisme van 'ik ben'.

De geest maakt van stilte een bezit.

Van inzicht een identiteit.

Van openheid een subtiele vorm van zekerheid.

Daarom waarschuwt de Boeddha herhaaldelijk voor ge-hechtheid aan zelfs de meest verheven meditatieve sta-ten.

Niet omdat zij waardeloos zouden zijn, maar omdat ook zij binnen het domein van het geconditioneerde blijven vallen zolang identificatie aanwezig blijft.

De geest wil zichzelf voortdurend ergens terugvinden.

Wanneer wereldse zekerheden beginnen weg te vallen, zoekt de geest toevlucht in metafysische zekerheid. Men spreekt dan over een absolute bewustzijnsgrond, een eeuwige aanwezigheid, een verborgen essentie of een ultieme werkelijkheid waarin alles uiteindelijk zou rusten.

Vanuit het perspectief van de vroege sutta's blijft echter ook hier een uiterst wezenlijke vraag bestaan: 'wie of wat verlangt eigenlijk naar deze zekerheid?'

Want zodra de geest rust vindt in een metafysische grond, ontstaat opnieuw een subtiele vestiging. Dan verschijnt opnieuw een centrum van identificatie.

Misschien niet langer grof persoonlijk, maar nog steeds aanwezig als existentieel houvast.

Daarom richt de Dhamma zich niet op het vervangen van wereldse identificatie door spirituele identificatie. Zij richt zich op het volledig ontmaskeren van identificatie zelf.

Dit is geen intellectuele oefening. Het gaat niet om een filosofisch standpunt dat men moet aannemen of verdedigen.

Het gaat om direct zien hoe de geest zichzelf voortdurend construeert en opnieuw probeert voort te zetten.

Pas wanneer dit proces werkelijk helder wordt gezien, ontvouwt zich langzaam een andere verhouding tot ervaring.

Niet omdat ervaring verdwijnt.

Niet omdat de wereld oplost.

Niet omdat bewustzijn ophoudt.

Maar omdat de beweging van zelfbevestiging geleidelijk stilvalt.

Daarom wordt bevrijding binnen de vroege Dhamma niet voorgesteld als het bereiken van een ultieme toestand.

Het is het uitdoven van de beweging die voortdurend opnieuw probeert zichzelf voort te zetten.

In die zin verwijst 'zonder houvast' niet naar verlies, maar naar bevrijding.

Bevrijding van de noodzaak om zichzelf voortdurend te bevestigen.

Bevrijding van het verlangen om ergens definitief in te rusten.

Bevrijding van de dwang om voortdurend opnieuw iemand te moeten worden.

Misschien is dat de reden waarom volledige bevrijding zo moeilijk voorstelbaar is voor de menselijke geest.

Vrijwel alles binnen ons functioneren is opgebouwd rond 'worden', vasthouden en zichzelf voortzetten.

Zelfs hoop kan deel worden van deze beweging. De hoop op ontwaken. De hoop op voortbestaan. Zelfs de hoop op een uiteindelijke spirituele thuiskomst.

Maar precies daar ontvouwt zich de radicaliteit van de Dhamma.

Niet door iets nieuws aan de ervaring toe te voegen.  
Niet door een verborgen werkelijkheid te onthullen.  
Niet door een metafysische zekerheid aan te bieden.

Maar door het volledig uitdoven van de noodzaak om nog ergens houvast te zoeken.



## DEEL II — DE CONTEMPLATIEVE BEOEFENING

Na dit contemplatieve onderzoek naar identiteit, gehechtheid, afhankelijk ontstaan en psychologisch 'worden', verschuift de aandacht nu geleidelijk van analyse naar directe ervaring.

Want uiteindelijk blijft de Dhamma niet beperkt tot filosofische reflectie of metafysisch onderzoek.

De vroege boeddhistische weg richt zich in essentie op het rechtstreeks zien van hoe de geest zichzelf voortdurend conditioneert via verlangen, afkeer, identificatie en het voortdurende zoeken naar houvast.

Daardoor krijgt contemplatie geleidelijk een meer directe en existentiële betekenis.

Niet langer staat uitsluitend de vraag centraal hoe conditionering begrepen moet worden, maar vooral hoe zij zich van moment tot moment binnen de onmiddellijke ervaring manifesteert.

Want pas wanneer deze beweging rechtstreeks zichtbaar wordt, ontstaat ook de mogelijkheid dat zij langzaam tot rust komt.

De hoofdstukken die nu volgen onderzoeken daarom niet enkel de structuur van psychologisch 'worden', maar ook de contemplatieve beoefening waarin hindernissen, verstillings, direct inzicht en het uitdoven van grijpen geleidelijk zichtbaar worden.

Daarmee verschuift de aandacht van het onderzoeken van gebondenheid naar de directe mogelijkheid van bevrijding.





## HOOFDSTUK IX - HINDERNISSEN & WORDEN

Binnen de vroege Dhamma verwijst het begrip 'wor-den' (bhava; id.) niet uitsluitend naar het ontstaan van een nieuw leven binnen saṃsāra (id.). Het verwijst evenzeer naar een voortdurend psychologisch proces dat zich moment na moment voltrekt binnen de directe ervaring zelf.

De geest blijft zichzelf voortdurend vormen, bevestigen en voortzetten. Hij construeert een identiteit, verdedigt wat hij als 'ik', 'mij' en 'mijn' beschouwt, zoekt zekerheid in wat onzeker is, en probeert duurzaamheid te vinden binnen een werkelijkheid die voortdurend verandert.

Soms gebeurt dit grof en zichtbaar, soms uiterst subtiel en nauwelijks merkbaar.

Telkens wanneer verlangen ontstaat om iets vast te houden, iets af te wijzen, iemand te zijn, ergens in te rusten of zichzelf te beschermen tegenover vergankelijkheid, ontstaat opnieuw een beweging van 'worden'. De geest houdt ervan zichzelf voortdurend opnieuw geboren te laten worden.

Binnen de vroege Dhamma worden deze bewegingen niet veroordeeld als persoonlijke fouten of morele tekortkomingen.

De Boeddha beschrijft ze eerder als processen van conditionering die de helderheid van de geest verduisteren en het directe zien van de werkelijkheid vertroebelen.

Wanneer de geest niet volledig helder aanwezig is, begint hij zich opnieuw ergens in vast te zetten:

in verlangen,  
in weerstand,  
in loomheid,

in onrust,  
of in twijfel.

Deze bewegingen worden binnen het boeddhisme de Vijf Hindernissen (pañca nīvaraṇāni; pañca nivāraṇāḥ) genoemd.

Niet omdat zij 'zondig' zouden zijn, maar omdat zij functioneren als sluieringen van de geest. Zij verhinderen dat de dingen rechtstreeks gezien worden zoals zij werkelijk zijn (yathā-bhūta). Zoals zware gordijnen beletten dat het licht een kamer binnenkomt.

Bij nader onderzoek blijkt bovendien dat deze hindernissen niet losstaan van het proces van psychologisch 'worden'.

Integendeel: zij vormen er een directe expressie van.

Verlangen (kāmacchanda; id.) wil zich vastzetten in aangename ervaring.

Afkeer (vyāpāda; id.) wil zich verwijderen van wat onaangenaam is.

Loomheid (thīna-middha; styāna-middha) trekt zich terug uit helderheid en aanwezigheid.

Onrust (uddhacca-kukkucca; auddhatya-kauṛtya) zoekt voortdurend nieuwe projecties en houvasten.

Twijfel (vicikicchā; vicikitsā) zoekt zekerheid binnen een werkelijkheid die geen blijvende grond biedt.

De hindernissen vormen daardoor niet alleen een verstoring van meditatie, maar vooral een voortdurende beweging van identificatie. Zij voeden precies datgene waardoor de geest zichzelf blijft voortzetten.

Sommige leraren beschrijven de Vijf Hindernissen als één van de directe voedingsbodem van onwetendheid (avijjā; avidyā).

Zolang de geest blijft grijpen naar verlangen, weerstand, onrust of zekerheid, blijft hij gevangen binnen zijn eigen conditionering.

Belangrijk hierbij is dat de hindernissen niet enkel tijdens formele meditatie verschijnen. Zij vormen evenzeer de onderstroom van het dagelijkse bestaan. Zij kleuren hoe men kijkt, denkt, reageert, spreekt en handelt.

Verlangen ontstaat wanneer de geest iets anders wil dan wat hier en nu aanwezig is.

Afkeer ontstaat wanneer ervaring niet overeenkomt met de verwachtingen van het 'ik'.

Onrust ontstaat wanneer de geest nergens werkelijk kan rusten.

Twijfel ontstaat wanneer de geest voortdurend zekerheid probeert te vinden.

En loomheid ontstaat wanneer de helderheid van aanwezigheid geleidelijk verduisterd raakt.

Vanuit dat perspectief zijn de hindernissen geen abstracte boeddhistische categorieën, maar uiterst concrete bewegingen van de menselijke geest.

De Boeddha beschrijft deze opmerkzaamheid uiterst eenvoudig:

wanneer verlangen aanwezig is, weet men: 'verlangen is aanwezig'.

Wanneer afkeer aanwezig is, weet men: 'afkeer is aanwezig'.

Wanneer loomheid aanwezig is, weet men: 'loomheid is aanwezig'.

Wanneer onrust aanwezig is, weet men: 'onrust is aanwezig'.

Wanneer twijfel aanwezig is, weet men: 'twijfel is aanwezig'.

Deze eenvoud is belangrijk.

De beoefenaar hoeft de hindernissen niet onmiddellijk te analyseren, te bestrijden of te onderdrukken. In eerste instantie leert hij eenvoudig herkennen wat zich in lichaam en geest manifesteert.

Juist daarin begint reeds een fundamentele verschuiving zichtbaar te worden.

Zolang de hindernis onbewust blijft, valt de geest ermee samen. Pas wanneer zij helder gezien wordt, ontstaat ruimte tussen ervaring en identificatie.

Binnen de Satipaṭṭhāna-benadering die we later in dit boek bespreken, beperkt deze opmerkzaamheid zich bovendien niet tot het louter herkennen van de hindernis.

De beoefenaar onderzoekt immers ook: <sup>36</sup>

hoe zij ontstaat,  
hoe zij verdwijnt,  
welke voorwaarden haar voeden,  
en hoe zij uiteindelijk haar kracht verliest.

Daarmee verschuift meditatie van een poging om 'speciale' geestestoestanden te bereiken naar een direct onderzoek van conditionering zelf.

Want precies daarin ligt de kern van de vroege Dhamma: niet het construeren van een spirituele identiteit, maar het doorzien van het proces waardoor identiteit voortdurend opnieuw ontstaat.

Wanneer men de hindernissen aandachtig begint te observeren, wordt langzaam zichtbaar hoe diep zij verweven zijn met het gevoel van een afzonderlijk 'ik'.

Vrijwel elke hindernis bevat impliciet een beweging van zelfbehoud en versterkt daardoor het gevoel van een afzonderlijk 'ik'.

Verlangen zegt: 'ik heb iets nodig'.

Afkeer zegt: 'ik wil dit niet'.

Onrust zegt: 'ik moet ergens anders zijn'.

Twijfel zegt: 'ik moet eerst zekerheid vinden'.

En zelfs loomheid bevat vaak een subtiele terugtrekking uit directe aanwezigheid.

Daarom versterken de hindernissen voortdurend het gevoel van een afzonderlijke identiteit die zich tegenover de werkelijkheid probeert te handhaven.

Binnen de boeddhistische traditie bestaan verschillende manieren om met deze hindernissen om te gaan.

Sommige benaderingen vertrekken vanuit de vijf spirituele vermogens (indriyāni; id.): vertrouwen (saddhā; śraddhā), energie (vīrya; vīrya), opmerkzaamheid (sati;

smṛti), concentratie (samādhi; id.) en wijsheid (paññā; prajñā).<sup>37</sup>

Deze vermogens brengen elkaar in evenwicht: vertrouwen wordt gecorrigeerd door wijsheid, energie door kalmte, terwijl opmerkzaamheid het geheel bewaakt.

Deze benadering vormt een diepgaand contemplatief kompas, dat later in de Abhidhamma verder werd uitgewerkt.

Toch blijkt het voor veel beoefenaars niet altijd eenvoudig om deze benadering rechtstreeks toe te passen binnen de onmiddellijke ervaring.

Daarom bestaat er daarnaast ook een meer directe en praktijkgerichte benadering. Daarbij onderzoekt men eenvoudig welke hindernis op dat moment aanwezig is, en laat men bewust een passende tegenkracht ontstaan die opnieuw harmonie en helderheid brengt in de geest.

Verlangen vraagt dan niet noodzakelijk om onderdrukking, maar eerder om eenvoud, verzadiging, loslaten of het helder zien van de onbevredigende aard van grijpen zelf.

Afkeer verzacht vaak door mettā (maitrī), vergeving, zachtheid of mededogen (karuṇā; id.).

Loomheid vraagt soms om energie, beweging, lichtheid of een rechtere houding.

Onrust komt vaak tot rust door verstilling, een bredere aandacht of een diepere ademhaling.

En twijfel lost niet noodzakelijk op door eindeloos te analyseren, maar door eenvoudig terug te keren naar de onmiddellijke ervaring zelf.

Welke benadering men ook volgt, uiteindelijk blijft slechts één ding werkelijk belangrijk: dat de geest opnieuw voldoende harmonie en stabiliteit vindt zodat inzicht mogelijk wordt.

Opmerkzaamheid (sati; smṛti) functioneert hierin niet als controle, maar eerder als een stille intelligentie die begint aan te voelen wat de geest op dat moment werkelijk nodig heeft.

Soms vraagt de situatie om meer energie. Soms juist om zachtheid. Soms om kalmte. Soms om helderheid. Soms eenvoudig om niets toe te voegen.

Opmerkzaamheid bewaakt daarbij niet alleen de hinderenis, maar ook het tegengif. Want ook het tegengif kan opnieuw een subtiele vorm van gehechtheid worden.

Te veel energie wordt opnieuw onrust. Te veel kalmte wordt opnieuw loomheid. Zelfs stilte, concentratie of spirituele helderheid kunnen ongemerkt een nieuwe identiteit worden waaraan de geest zich vastzet.

Juist daarom blijft de vroege Dhamma zo terughoudend tegenover elke vorm van houvast.

De geest wil immers voortdurend ergens rust vinden:

in bezit,  
in relaties,  
in overtuigingen,  
in spirituele ervaringen,  
in bewustzijn,  
in stilte,  
in inzicht,  
of zelfs in het verlangen naar bevrijding.

Maar zolang de geest zich nog ergens definitief wil vestigen, blijft het proces van 'worden' actief.

Zelfs de wens om een 'goede beoefenaar' te zijn, kan een uiterst subtiele vorm van verlangen worden. Zelfs het verlangen naar bevrijding kan aanleiding geven tot een nieuwe spirituele identiteit die zichzelf probeert voort te zetten.

Juist daarom wordt binnen de vroege Dhamma zo sterk benadrukt dat de hindernissen uiteindelijk niet *buiten* ons liggen, maar hun oorsprong vinden in diepere onderliggende neigingen van de geest zelf.

Verlangen, afkeer, rusteloosheid en twijfel ontstaan immers niet toevallig.

Zij worden gevoed door oude conditioneringen, door gewoontepatronen, door identificatie en vooral door onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*): het niet rechtstreeks zien van de werkelijkheid zoals zij werkelijk is.

De geest projecteert voortdurend duurzaamheid op wat vergankelijk is. Hij zoekt bevrediging in wat uiteindelijk onbevredigend blijkt, en construeert een vaste identiteit binnen een proces dat nergens een blijvende kern bevat.

Precies daarin ligt volgens de vroege Dhamma de voedingsbodem van de hindernissen.

Verlangen ontstaat omdat de geest gelooft dat zintuiglijke ervaring hem uiteindelijk duurzame vervulling kan schenken.

Afkeer ontstaat omdat hij de werkelijkheid anders wil dan zij is.

Twijfel ontstaat omdat hij een vaste zekerheid zoekt binnen een stroom van voortdurende verandering.

Daarom zijn de hindernissen niet zomaar 'storingen' van meditatie. Zij weerspiegelen de fundamentele wijze

waarop de ongeoefende geest zich tot ervaring verhoudt.

Wanneer verlangen ontstaat, wordt men weggetrokken uit het huidige moment naar projectie, verwachting en bevrediging. De geest wil steeds iets anders dan wat aanwezig is. Hij verlangt naar méér, naar beter, naar aangener, naar veiliger.

Daarom beschrijft de Dhamma verlangen uiteindelijk niet alleen als het verlangen naar objecten, maar vooral als een beweging weg van het huidige moment zelf.

De menselijke geest lijkt zelden tevreden met wat eenvoudig aanwezig is. Zodra een aangename ervaring verschijnt, ontstaat vrijwel onmiddellijk de neiging haar vast te houden, te versterken of te herhalen.

En zodra een onaangename ervaring verschijnt, ontstaat weerstand.

Daardoor leeft de mens voortdurend in spanning tussen verlangen en afkeer.

De vroege Dhamma wijst er echter op dat zintuiglijke verlangens uiteindelijk geen blijvende bevrediging kunnen schenken. Zij functioneren eerder als tijdelijke impulsen die onmiddellijk opnieuw nieuwe verlangens voortbrengen.

Zoals vuur afhankelijk blijft van brandstof, zo blijft verlangen afhankelijk van voortdurende voeding.<sup>38</sup>

Hoe sterker de identificatie met verlangen, hoe sterker ook het gevoel van een afzonderlijk 'ik' dat iets nodig heeft om volledig te zijn.

Daarom zijn de hindernissen zo nauw verbonden met ego-constructie. Zodra de geest verlangt, verschijnt impliciet ook:

'ik wil',  
'ik heb nodig',  
'ik mis iets',  
'ik moet dit behouden'.

En dezelfde beweging zien we, in tegengestelde richting, bij afkeer. Afkeer ontstaat telkens wanneer ervaring niet overeenkomt met wat de geest verlangt. Men wil dat de werkelijkheid anders is dan zij zich op dat moment voor doet.

Daardoor ontstaat innerlijke spanning, weerstand en verstrakking. Afkeer kan zich grof manifesteren als boosheid, irritatie of haat, maar evenzeer uiterst subtiel:

als ongeduld,  
teleurstelling,  
frustratie,  
innerlijke weerstand,  
of zelfs spirituele ontmoediging.

Soms richt afkeer zich zelfs tegen de meditatie zelf:

tegen onrust,  
tegen pijn,  
tegen verveling,  
tegen gebrek aan concentratie,  
of tegen het gevoel 'niet ver genoeg' te staan.  
Ook dat is opnieuw een subtiele vorm van 'worden'.

Loomheid en traagheid van geest vormen een andere beweging van conditionering. De geest trekt zich daarbij langzaam terug uit helderheid en aanwezigheid. Aandacht verliest haar scherpte. Het bewustzijn wordt zwaar, dof of wazig.

Soms manifesteert dit zich lichamelijk als vermoeidheid of slaperigheid. Soms psychologisch als apathie, gebrek aan energie of verlies van innerlijke gevoeligheid.

Binnen meditatie is dit één van de moeilijkste hindernissen, omdat de geest vaak niet eens meer helder genoeg is om zijn eigen verduistering volledig op te merken.

Daarom wordt loomheid binnen de Dhamma niet bestreden met agressieve wilskracht, maar eerder beantwoord door het voorzichtig herstellen van helderheid:

meer energie,  
een rechtere houding,  
meer aanwezigheid in het lichaam,  
lopen,  
ademen,  
licht,  
of een hernieuwde interesse in directe ervaring.

Onrust en wroeging vormen dan weer de tegenovergestelde beweging. Terwijl loomheid de geest verdicht, versnelt onrust hem voortdurend. De geest springt van gedachte naar gedachte, van herinnering naar verwachting, van planning naar analyse. Nergens vindt hij werkelijk rust.

Op een subtiel niveau weerspiegelt onrust vaak de diepe angst van de geest om werkelijk stil te vallen.

Zolang de geest beweegt, projecteert, analyseert of plant, hoeft hij de fundamentele onzekerheid en vergankelijkheid <sup>39</sup> van ervaring niet volledig onder ogen te zien.

Twijfel tenslotte vormt misschien één van de meest subtiele hindernissen. Niet gezonde reflectie of intelligent onderzoek worden hiermee bedoeld, maar een verlam-

mende onzekerheid waardoor de geest nergens werkelijk rust vindt.

Twijfel zoekt voortdurend bevestiging:

'Doe ik het wel goed?'

'Is dit wel de juiste weg?'

'Ben ik wel geschikt?'

'Begrijp ik dit werkelijk?'

'Bestaat bevrijding eigenlijk wel?'

Op een dieper niveau zoekt twijfel uiteindelijk zekerheid binnen een werkelijkheid die geen vaste grond biedt.

Daarom wordt twijfel binnen de vroege Dhamma niet opgelost door eindeloos intellectueel denken, maar door direct zien.

Wijsheid ontstaat immers niet door metafysische zekerheid, maar door het rechtstreeks doorzien van ontstaan en vergaan.

Vaak worden de hindernissen trouwens reeds zichtbaar in het lichaam vóór zij volledig bewust als gedachte verschijnen.

Verlangen kan zich tonen als trek, spanning of subtiele honger.

Afkeer als verkramping in borst, keel of kaak.

Loomheid als zwaarte rond ogen, hoofd of lichaam.

Onrust als gejaagde ademhaling of innerlijke versnelling.

Twijfel als een aarzelende geest die voortdurend heen en weer beweegt zonder werkelijk rust te vinden.

Juist daarom begint inzicht vaak niet bij denken, maar bij direct gewaar zijn van wat zich hier en nu in lichaam en geest manifesteert.

In de praktijk blijken bovendien vaak meerdere hindernissen gelijktijdig aanwezig te zijn. Verlangen kan samen gaan met onrust. Twijfel met loomheid. Afkeer met innerlijke spanning en mentale agitatie.

Daarom vraagt de beoefening geen rigide maar een gevoelige aanpak.

Soms volstaat het reeds dat de hindernis volledig gezien wordt. Soms vraagt de situatie om meer energie. Soms om zachtheid. Soms om verstillig. Soms om mededogen. Soms eenvoudig om niets meer te voeden.

Gaandeweg wordt dan zichtbaar dat het niet de hindernissen zelf zijn die werkelijk lijden veroorzaken, maar het onbewuste grijpen en identificeren dat ermee gepaard gaat.

En precies daarin ligt ook de mogelijkheid van bevrijding.

Wanneer de geest helder begint waar te nemen hoe elke hindernis ontstaat afhankelijk van oorzaken en voorwaarden, wordt ook zichtbaar dat geen enkele hindernis een blijvende kern bezit.

Verlangen verschijnt en verdwijnt.

Afkeer verschijnt en verdwijnt.

Loomheid en traagheid van geest verschijnen en verdwijnen.

Onrust verschijnt en verdwijnt.

Twijfel verschijnt en verdwijnt.

Nergens wordt uiteindelijk een vaste identiteit gevonden die deze bewegingen bezit.

En juist door dat inzicht begint de greep van identificatie langzaam te verzwakken.

De hindernissen verliezen dan geleidelijk hun vanzelfsprekende macht. Niet omdat zij met geweld verwijderd worden, maar omdat hun voedingsbodem langzaam uitdroogt. <sup>40</sup>

Wat uitdroogt is uiteindelijk niet de ervaring zelf, maar het grijpen waardoor de geest zich voortdurend opnieuw probeert vast te zetten in ervaring.

Uiteindelijk geldt dit zelfs voor de tegenkrachten zelf.

Ook kalmte, energie, concentratie, mettā (maitrī) of vertrouwen vormen geen einddoel. Zij zijn voorlopige hulpmiddelen die de geest opnieuw in evenwicht brengen zodat inzicht mogelijk wordt.

Zodra die harmonie aanwezig is, hoeven ook zij niet langer vastgehouden te worden.

Dan ontstaat langzaam een geest die nergens meer volledig hoeft te rusten, zich nergens meer hoeft vast te klampen, en geen nieuwe identiteit meer hoeft op te bouwen rond wat verschijnt en verdwijnt.

Een geest zonder houvast.



## HOOFDSTUK X - VERSTILLING

Zolang de geest voortdurend voortgestuwd wordt door verlangen, weerstand, onrust en identificatie, blijft de geest voortdurend nieuwe vormen van identificatie creëren. Of anders verwoord: de geest blijft zichzelf telkens opnieuw bevestigen.

Hij zoekt houvast in ervaringen, gedachten, herinneringen, overtuigingen en verlangens.

Hij probeert zichzelf voortdurend te bevestigen tegenover een werkelijkheid die nergens blijvende zekerheid biedt.

Dat voortdurende psychologische bewegen noemt de vroege Dhamma ‘worden’ (bhava; id.).

‘Worden’ manifesteert zich niet alleen als verlangen naar bezit, genot of identiteit, maar ook als de subtiele drang om zichzelf voortdurend als ‘iemand’ te ervaren binnen de ervaring.

Zelfs wanneer de geest stil lijkt, blijft er vaak nog een onderliggende beweging aanwezig.

De drang om iets vast te houden,  
Om iets te bereiken,  
Om iets te begrijpen,  
Om zichzelf ergens in te vestigen.

De menselijke geest lijkt nooit volledig tevreden met eenvoudige aanwezigheid.

Zodra een ervaring verschijnt, ontstaat vrijwel onmiddellijk de neiging haar te benoemen, te beoordelen, vast te houden of af te wijzen.

De menselijke geest beweegt voortdurend tussen aantrekking en afkeer, tussen hoop en vrees, tussen herinnering en projectie.

Daardoor leeft de mens zelden werkelijk in direct contact met het huidige moment. Hij leeft in relatie tot zijn interpretatie van het moment.

Binnen de vroege Dhamma begint bevrijding daarom niet met het verzamelen van nieuwe overtuigingen, maar met het geleidelijk verstillen van deze voortdurende beweging van psychologisch 'worden'.

Niet omdat stilte op zichzelf een doel zou zijn, maar omdat de werkelijkheid pas helder zichtbaar wordt wanneer de vertekeningen van verlangen, afkeer en identificatie (tijdelijk) tot rust komen.

Zoals troebel water langzaam helder wordt wanneer het niet langer voortdurend omgewoeld wordt, zo wordt ook de geest helder wanneer hij niet langer onophoudelijk reageert op alles wat verschijnt.

Daarom speelt verstillings (samatha; *śamatha*) een belangrijke rol binnen de vroege Dhamma.

Samatha betekent niet het onderdrukken van gedachten, noch het forceren van een bijzondere bewustzijns-toestand.

Het verwijst eerder naar het geleidelijk kalmeren van de reactieve bewegingen van de geest.

Door meditatie verliest verlangen (tijdelijk) zijn intensiteit. Afkeer verzacht. Onrust komt tot rust. De geest wordt stiller, eenvoudiger en minder versnipperd.

De voortdurende drang om ervaring vast te grijpen begint zachter te worden.

Verlangen verliest tijdelijk zijn dwingende kracht.

Afkeer vermindert.

Innerlijke onrust vertraagt.

De geest springt minder rusteloos van object naar object en raakt minder verstrikt in herinneringen, verwachtingen en zelfconstructies.

Aanvankelijk gebeurt dit slechts fragmentarisch. Korte momenten van stilte verschijnen tussen de gebruikelijke bewegingen van denken en reageren.

Toch wordt precies daarin reeds iets wezenlijks zichtbaar: innerlijke vrede ontstaat niet door méér te worden, maar juist wanneer het voortdurende worden (tijdelijk) vertraagt en tot rust komt.

Binnen het vroege boeddhisme vormt deze verstilling de basis voor samādhi (id.): een geest die niet langer voortdurend uiteengerukt wordt door verlangen, afkeer en onrust. Een geest die geleidelijk tot rust komt in eenvoudige helderheid.

Samādhi betekent hier niet dat de geest in een bovennatuurlijke toestand terechtkomt. Het verwijst eerder naar een geleidelijke vereenvoudiging van ervaring.

De aandacht raakt minder versnipperd en minder afhankelijk van voortdurende prikkels. De geest hoeft niet langer onafgebroken ergens anders te zijn dan hier.

Binnen die verstilling begint iets opmerkelijks zichtbaar te worden.

Gewoonlijk ervaart de mens zichzelf voortdurend via denken, reageren, verlangen, zich afzetten en interpreteren.

Maar wanneer deze bewegingen tijdelijk verstillen, wordt zichtbaar hoe sterk het gewone bewustzijn gebouwd is

op verlangen, afkeer, identificatie en psychologisch 'worden'.

Wanneer die bewegingen (tijdelijk) verstillen, ontstaat een heel andere kwaliteit van aanwezigheid.

Er blijft waarneming, maar de voortdurende behoefte om alles te beoordelen, te controleren of ermee samen te vallen begint zachter te worden.

Er blijft waarneming, maar de geest hoeft zich niet langer voortdurend te bevestigen tegenover wat verschijnt.

Er is minder grijpen naar wat zich presenteert.

Juist daarom vormt verstillings binnen de vroege Dhamma geen einddoel, maar een uitstekende bedding waarin inzicht kan rijpen.

Wanneer de geest voortdurend onrustig blijft, ziet hij de werkelijkheid vooral door de vervormingen van zijn eigen conditionering.

Maar wanneer de hindernissen tijdelijk tot rust komen, ontstaat een helderder en directer zien van ervaring zoals zij werkelijk verschijnt.

Dat betekent niet dat alle gedachten onmiddellijk verdwijnen. Ook verstillings ontwikkelt zich geleidelijk.

In het begin blijft de geest vaak nog heen en weer bewegen tussen rust en afleiding. Gewoontepatronen blijven actief. Verlangen naar ervaringen, weerstand tegenover ongemak en subtiele vormen van identificatie blijven verschijnen.

Toch begint langzaam iets fundamenteels te veranderen.

De geest hoeft niet langer elk verschijnsel onmiddellijk vast te grijpen. Er ontstaat ruimte tussen ervaring en reactie.

Wanneer de geest minder wordt meegesleept door verlangen, weerstand en identificatie, kan verstilling zich geleidelijk verder verdiepen.

**De eerste jhāna** ontstaat niet doordat iemand zichzelf tot concentratie dwingt, maar doordat de geest zich begint terug te trekken uit zijn gewoonte om zich voortdurend te verliezen in afleiding en verlangen.

De gebruikelijke drang naar afleiding, verlangen en mentale verstrooiing verliest tijdelijk zijn kracht. Daardoor ontstaat een eerste meditatieve verdieping.

Toch is de geest in de eerste jhāna nog niet volledig stil. *Vitakka* en *vicāra* zijn nog aanwezig: respectievelijk het richten van de aandacht en het subtiel bij het meditatieobject verwijlen. De gebruikelijke mentale onrust is sterk verminderd, maar een verfijnde vorm van mentale activiteit blijft nog bestaan.

Maar dit denken heeft niet langer het rusteloze karakter van het gewone mentale spreken. Het wordt stilaan dienstbaar aan verstilling zelf. De geest beweegt niet meer voortdurend alle kanten uit. Hij begint te rusten in één enkel veld van aandacht.

Vanuit dat loskomen van verstrooiing ontstaat *pīti*,<sup>41</sup> een innerlijke vervoering die de beoefenaar soms erg diep en intens kan doordringen.

Daarnaast verschijnt *sukha*, een stille vorm van welzijn en diepe innerlijke vrede die niet afhankelijk is van uiterlijke omstandigheden. Voor het eerst wordt direct zichtbaar dat vrede mogelijk is zonder voortdurend iets te moeten najagen. Toch blijkt ook deze geestestoestand

nog beweging te bevatten. De vreugde van de eerste jhāna draagt nog een zekere dynamiek in zich. Er is nog verfijnde activiteit, nog een subtiele inspanning, nog een lichte golfslag in de geest.

Wanneer die beweging begint uit te doven, ontvouwt zich **de tweede jhāna**. Het voortdurende innerlijke spreken verstilt. Vitakka en vicāra verdwijnen omdat de geest niet langer ondersteuning nodig heeft om stabiel te blijven. De aandacht verzamelt zich nu vanzelf in een stille helderheid.

Hier verschijnt een diepere innerlijke eenheid. De geest wordt eenvoudig, stil en ongecompliceerd. Het voortdurende innerlijke spreken trekt zich terug. Wat overblijft, is een stille helderheid waarin niet langer voortdurend commentaar ontstaat op wat verschijnt.

Pīti en sukha <sup>42</sup> blijven aanwezig, maar krijgen een andere kwaliteit. De vreugde wordt stiller en rustiger, meer doordrongen van rust. De beoefenaar merkt dat ware innerlijke vrede niet ontstaat door controle, maar juist wanneer de drang om alles te controleren wegvalt. De geest hoeft niets meer te worden. Hij hoeft niets meer vast te houden.

De kracht en vervoering van pīti dragen een duidelijke intensiteit in zich. Maar ook de verfijnde innerlijke vrede en het geluk van sukha bevatten nog een subtiele trilling, hoe stil de geest ook geworden is.

In **de derde jhāna** dooft de vervoering uit. Niet omdat zij onderdrukt wordt, maar omdat de geest geen behoefte meer heeft aan innerlijke opwindings of emotionele intensiteit. Wat overblijft, is een diepe sereniteit.

Sukha blijft aanwezig, maar nu zonder de golfbeweging van enthousiasme of vervoering. De geest wordt stil, gelijkmatig en opmerkzaam. Hier treedt upekkhā <sup>43</sup> dui-

delijker naar voren: een evenwicht dat niet voortkomt uit onverschilligheid, maar uit het geleidelijk verstillen van verlangen en afkeer.

Deze verstillings heeft iets bijzonder eenvoudigs. De geest verlangt niet langer dat de ervaring anders zou zijn dan zij is.

Er ontstaat een diepe intimiteit met vergankelijkheid. Dingen mogen verschijnen en verdwijnen zonder dat de geest zichzelf daarin verliest.

Juist daardoor ontstaat in de derde jhāna een grotere openheid voor inzicht. Omdat de geest stiller geworden is dan verlangen en emotionele beroering, kunnen verschijnselen beter gezien worden zoals ze werkelijk zijn: vergankelijk, onbevredigend en zonder blijvende kern.

Wanneer de voorkeur voor het aangename wegvalt en de afkeer voor het onaangename, ontvouwt zich **de vierde jhāna**. Sukha en dukkha komen hier beide tot rust en verliezen hun greep op de geest. De geest zoekt niet langer steun in aangename ervaring en verzet zich evenmin tegen onaangename ervaring.

Wat overblijft, is een diepe gelijkmoedigheid, een volledig gezuiverde opmerkzaamheid en diepe éénpuntigheid van geest (ekaggatā; ekāgratā).<sup>44</sup>

Upekkhā en sati worden hier buitengewoon helder. De geest beweegt nauwelijks nog naar de wereld toe vanuit verlangen, afkeer of identificatie. Hij rust in een open en stille aanwezigheid.

Deze verstillings is niet koud of afstandelijk. Zij draagt een grote helderheid en eenvoud in zich. De geest hoeft niets meer toe te voegen aan de ervaring. Hij hoeft zichzelf niet langer voortdurend te beschermen, te bevestigen of voort te zetten.

In de vierde jhāna wordt zichtbaar hoe diep het proces van 'worden' normaal gesproken het innerlijke leven beheerst. Nu dat mechanisme tijdelijk verstilt, ontstaat een uitzonderlijk heldere basis voor inzicht. Niet omdat de jhāna zelf bevrijding zou zijn, maar omdat de geest hier voldoende verstillt is om de werkelijkheid zonder de gebruikelijke vervormingen van verlangen en identificatie te zien.

De vier rūpa-jhāna's tonen zo een geleidelijke vereenvoudiging van het innerlijke bestaan. Van het grove bewegen van de geest naar stilte. Van verstrooiing naar innerlijke eenheid. Van verlangen naar gelijkmoedigheid. Van psychologisch 'worden' naar een tijdelijke verstilling van het voortdurende proces van zelfbevestiging.

Daarom vormen de jhāna's binnen de vroege Dhamma geen ontsnapping uit het leven, maar een verstilling waardoor de aard van gehechtheid helder zichtbaar wordt. Zij tonen dat vrede niet ontstaat door de wereld volledig naar onze wil te vormen, maar door het uitdoven van de dwang om voortdurend ergens houvast in te zoeken.

Gedachten verschijnen en verdwijnen.  
Gevoelens verschijnen en verdwijnen.  
Waarnemingen verschijnen en verdwijnen.  
Zelfs het gevoel van 'ik' verschijnt afhankelijk van voorwaarden en lost opnieuw op.

Binnen dat directe zien begint de identificatie van de geest langzaam te verzwakken. De geest hoeft niet langer voortdurend iets te worden.

Dat betekent niet dat het leven ophoudt.

Denken blijft mogelijk.  
Handelen blijft mogelijk.  
Emoties blijven verschijnen.

Maar de voortdurende psychologische noodzaak om zichzelf via ervaring te bevestigen valt stil.

En precies daarin ligt de diepe betekenis van verstillings binnen de vroege Dhamma:

Niet het vernietigen van ervaring.

Niet het verdwijnen van bewustzijn.

Niet het ontsnappen uit de wereld.

Maar het geleidelijke uitdoven van het automatische grijpen waarmee de geest zichzelf voortdurend probeert voort te zetten.

In het begin verschijnt deze verstillings vaak slechts in korte ogenblikken.

Een moment van volledige eenvoud.

Een ogenblik waarin de geest niets hoeft toe te voegen aan ervaring.

Een korte afwezigheid van innerlijke strijd.

Maar naarmate inzicht verdiept, begint de geest steeds duidelijker te zien dat juist het voortdurende grijpen (upādāna; id.)<sup>45</sup> de bron van spanning vormt.

De geest ontdekt langzaam dat vrede niet ontstaat door de werkelijkheid te controleren, maar door het dempen van de drang om zichzelf voortdurend ergens mee te identificeren.

Daardoor wordt verstillings geleidelijk niet langer iets wat 'gedaan' wordt, maar iets wat spontaan ontstaat wanneer het grijpen afneemt. Zo leert de geest rusten zonder zich ergens definitief te vestigen.

Dat is een uiterst subtiele verschuiving.

Want zelfs meditatieve stilte kan opnieuw een vorm van bezit worden.

Men kan gehecht raken aan kalmte, aan meditatieve helderheid, aan gelijkmoedigheid of aan diepe concentratie. De geest probeert dan opnieuw zekerheid te vinden in een meer verfijnde ervaring.

Maar zolang er nog iets is dat vastgehouden wordt, blijft het proces van 'worden' actief.

Daarom leidt de vroege Dhamma uiteindelijk niet naar een nieuwe identiteit als 'iemand die stil geworden is', maar naar het geleidelijk uitdoven van precies die noodzaak om nog iemand te moeten zijn.

Binnen die verstillings wordt zichtbaar dat ervaring zich ontvouwt zonder dat er een vaste kern gevonden wordt die haar bezit of bestuurt.

Dan ontstaat een stilte die niet doods is, maar levend.

Niet leeg in de zin van afwezigheid, maar leeg van grijpen, leeg van zelfconstructie, leeg van de noodzaak zichzelf voortdurend te worden.



## HOOFDSTUK XI - HET DIRECTE ZIEN

Na de verstillings van de geest begint zich op de contemplatieve weg een nog subtielere verschuiving te ontvouwen.

Waar de vorige hoofdstukken vooral gericht waren op het tot rust brengen van mentale onrust, het herkennen van conditioneringen en het ontwikkelen van innerlijke stabiliteit, verschuift de aandacht hier geleidelijk naar iets fundamenteelers: het rechtstreeks doorzien van ervaring zelf.

Mentale verstillings en concentratie (samādhi; id.) vormen binnen de vroege Dhamma immers nooit het uiteindelijke doel van de beoefening.<sup>46</sup>

Een kalme geest kan tijdelijk bevrijdend aanvoelen, maar zolang de onderliggende mechanismen van verlangen, gehechtheid, identificatie en onwetendheid niet werkelijk doorzien worden, blijft dukkha (duḥkha) zich subtiel vernieuwen.

Juist daarom kan binnen het boeddhistische pad vanuit samādhi geleidelijk vipassanā (vipaśyanā) ontstaan: niet als een afzonderlijke techniek, maar als het langzaam helder worden van inzicht in de aard van het geconditioneerde bestaan.

Wanneer de geest voldoende verstillt en geconcentreerd raakt, ontstaat de mogelijkheid om verschijnselen waar te nemen zonder onmiddellijk meegesleept te worden door voorkeur, afkeer of identificatie.

Wat voordien compact, persoonlijk en vanzelfsprekend leek, begint daardoor langzaam transparant te worden.

Gedachten verschijnen en verdwijnen. Emoties veranderen voortdurend van vorm en intensiteit. Zelfs het gevoel

van een blijvend 'ik' blijkt bij heldere aandacht nergens stand te houden.

Dit directe zien vormt het hart van vipassanā.

Niet het ontwikkelen van nieuwe overtuigingen, metafysische systemen of spirituele identiteiten, maar het helder waarnemen van ontstaan en vergaan, van conditionering en gehechtheid, van de voortdurende beweging waarmee de geest zichzelf telkens opnieuw construeert.

Daarom vormt dit hoofdstuk een natuurlijke voortzetting van het vorige.

Waar verstilling de grove bewegingen van de geest tijdelijk tot rust bracht, onderzoekt vipassanā nu wat zich binnen die stilte openbaart.

Niet als speculatie of filosofie, maar als een uiterst directe contemplatie van de ervaring zelf.

Binnen de vroege Dhamma leidt dit inzicht geleidelijk naar het doorzien van de drie kenmerken van bestaan (tilakkhaṇa; trilakṣaṇa): vergankelijkheid (anicca; anitya), onbevredigendheid (dukkha; duḥkha) en niet-zelf (anatā; anātman). Niet als abstracte doctrines, maar als iets wat zich moment na moment rechtstreeks openbaart binnen observatie.

Wanneer de geest voldoende verstild geraakt, ontstaat geleidelijk de mogelijkheid om de ervaring op een totaal andere manier te benaderen.

Tot dan toe leeft de mens meestal midden in zijn gedachten, emoties, verlangens en reacties zonder deze werkelijk te doorzien.

Men denkt, voelt, verlangt, vreest en reageert bijna automatisch, alsof de stroom van de ervaring vanzelfsprekend is.

De geest wordt voortdurend meegesleept door voorkeur en afkeer, door herinnering en verwachting, door hoop, angst en identificatie.

Maar wanneer de grove onrust tijdelijk verstilt, ontstaat ruimte voor iets anders.

Niet een nieuwe overtuiging.  
Niet een metafysisch inzicht.  
Niet een spirituele identiteit.  
Maar een aandachtig en direct zien.

Binnen het vroege boeddhisme wordt deze inzichtelijke dimensie vipassanā (vipaśyanā) genoemd: het rechtstreeks doorzien van de aard van de ervaring zelf.

Vipassanā ontstaat niet door intellectuele analyse alleen.

Zij ontvouwt zich wanneer de geest stil genoeg geworden is om verschijnselen waar te nemen zonder onmiddellijk in verlangen, afkeer of identificatie verstrikt te raken.

Daarom vormt samādhi binnen de Dhamma nooit het eindpunt van de contemplatieve weg.

Een rustige geest alleen bevrijdt niet noodzakelijk van dukkha. Zelfs diepe concentratie kan nog samengaan met subtiele vormen van gehechtheid, identificatie en spiritueel streven.

Juist daarom verschuift de aandacht binnen vipassanā van rust naar inzicht.  
Van kalmte naar helderheid.  
Van concentratie naar direct zien.

Aanvankelijk lijkt dit zien uiterst eenvoudig.  
Een gedachte verschijnt.  
Blijft even aanwezig.  
En verdwijnt opnieuw.  
Een geluid verschijnt.  
Lost weer op.  
Een lichamelijke gewaarwording verandert voortdurend  
terwijl zij ervaren wordt.  
Een emotie ontstaat afhankelijk van omstandigheden,  
herinneringen, lichamelijke reacties, verwachtingen en  
conditionering.  
Niets blijkt stabiel.

Wat eerst compact en vanzelfsprekend leek, begint  
langzaam transparant te worden.<sup>47</sup>

Binnen de vroege Dhamma wordt dit inzicht samengevat  
in de contemplatie van de drie kenmerken van bestaan:  
vergankelijkheid (anicca; anitya), onbevredigendheid  
(dukkha; duḥkha) en niet-zelf (anattā; anātman).

Aanvankelijk begrijpt men deze begrippen conceptueel.  
Men weet dat alles verandert en dat niets blijvend is.  
Maar binnen vipassanā verschuift dit van denken naar  
direct zien.

Vergankelijkheid wordt dan niet langer een filosofische  
stelling. Zij wordt rechtstreeks zichtbaar in elk moment  
van de ervaring.

De beoefenaar begint waar te nemen dat elke ervaring  
voortdurend verandert.

Ademhaling wijzigt voortdurend.  
Lichamelijke sensaties bewegen onafgebroken.  
Gedachten lossen op terwijl nieuwe gedachten reeds  
verschijnen.  
Zelfs emoties blijken geen vaste toestanden te zijn, maar

fluctuerende processen die voortdurend verschuiven in intensiteit, kleur en betekenis.

Wanneer aandacht werkelijk stabiel en helder wordt, kan de geest deze voortdurende stroom van ontstaan en vergaan steeds directer waarnemen.

Zo kunnen anicca, dukkha en anattā geleidelijk een voortdurende contemplatie worden die de formele meditatie overstijgt.

Ervaring verliest daardoor langzaam haar schijnbare vanzelfsprekendheid.

Juist daarin begint iets wezenlijks te verschuiven.

Gewoonlijk leeft de mens alsof ervaring stabiel en controleerbaar zou kunnen worden. Men probeert aangename ervaringen vast te houden en onaangename ervaringen te vermijden. Men zoekt veiligheid in bezit, relaties, overtuigingen, spirituele ideeën of identiteiten.

Vipassanā maakt zichtbaar dat alles waarin de geest houvast zoekt voortdurend verandert.

Wat aangenaam is, verandert.

Wat onaangenaam is, verandert.

Wat zekerheid leek te bieden, blijkt vergankelijk.

Zelfs het gevoel van “ik ben” verandert voortdurend van inhoud en intensiteit.

Daardoor begint ook het tweede kenmerk van bestaan zichtbaar te worden: dukkha. Binnen het vroege boeddhisme verwijst dukkha niet uitsluitend naar zichtbaar lijden, pijn of verdriet. Het verwijst vooral naar de fundamentele instabiliteit van alles wat ontstaat.

Omdat alles voortdurend verandert, kan niets uiteindelijk volledig bevredigen of blijvende zekerheid bieden.

Zelfs geluk draagt de kiem van kwetsbaarheid in zich omdat het afhankelijk is van voorwaarden.

Juist daarom ontstaat dukkha niet enkel door pijn, maar ook door het voortdurende verlangen om het veranderlijke stabiel te maken. De geest probeert zich vast te zetten in iets wat intrinsiek beweeglijk is.

En precies daarin ontstaat spanning.

Vipassanā maakt deze spanning niet theoretisch zichtbaar, maar existentieel.

De beoefenaar begint rechtstreeks te zien hoe verlangen onrust voortbrengt.

Hoe afkeer de geest vernauwt.

Hoe gehechtheid angst voor verlies creëert.

Hoe identificatie voortdurend kwetsbaarheid creëert.

Wanneer dit diepgaand wordt gezien, verzwakt de vanzelfsprekendheid van grijpen.

Niet omdat men zichzelf dwingt los te laten, maar omdat de geest begint te begrijpen dat nergens blijvende veiligheid gevonden wordt binnen het geconditioneerde domein.

Misschien ontvouwt het diepste inzicht zich echter in de contemplatie van anattā.

Gewoonlijk leeft de mens vanuit het gevoel dat er ergens een vaste identiteit aanwezig is die denkt, voelt, waarneemt en controleert.

Het lijkt alsof er een centrum bestaat dat ervaringen bezit en bestuurt.

Maar wanneer ervaring zorgvuldig onderzocht wordt, blijkt die vaste kern nergens rechtstreeks gevonden te worden.

Lichaam verschijnt afhankelijk van voeding, ademhaling, temperatuur, contact en verandering.

Gevoelens verschijnen afhankelijk van omstandigheden en prikkels.

Waarneming ontstaat afhankelijk van herkenning en conditionering.

Gedachten verschijnen afhankelijk van herinnering, taal en associatie.

Bewustzijn ontstaat steeds in relatie tot wat gekend wordt.

Niets verschijnt volledig onafhankelijk.

En nergens wordt uiteindelijk een autonome entiteit gevonden die losstaat van deze voortdurende stroom van afhankelijk ontstaan.

Dit inzicht kan aanvankelijk onregelend aanvoelen. De menselijke geest zoekt immers spontaan naar continuïteit, zekerheid en vaste identiteit.

Zodra ervaring instabiel blijkt, ontstaat gemakkelijk de neiging om toch nog ergens een subtiele kern te zoeken:

een blijvend zelf,  
een onveranderlijk bewustzijn,  
een metafysische grond,  
een spirituele essentie,  
een absolute zekerheid achter de stroom van ervaring.

Maar hoe dieper vipassanā zich ontvouwt, hoe moeilijker het wordt om nog een definitieve grond te vinden waarop de geest zich volledig kan vestigen.

Dat betekent niet noodzakelijk dat de beoefenaar een filosofisch standpunt moet aannemen waarin alles ontkend wordt. Binnen het vroege boeddhisme gaat het niet om het construeren van een nieuwe metafysica van 'nietsheid'.

Integendeel.

Vipassanā verschuift de aandacht weg van speculatie naar directe ervaring.

Niet: 'bestaat er uiteindelijk iets absoluuts?' maar: 'hoe ontstaat gehechtheid? 'Hoe ontstaat identificatie?' 'Hoe ontstaat dukkha van moment tot moment?'

Juist daarin ligt de bevrijdende kracht van inzicht.

Want zodra de geest rechtstreeks ziet hoe hij zichzelf voortdurend vastzet in verlangen, afkeer en identificatie, begint dit hele proces langzaam transparant te worden.

De beoefenaar ontdekt geleidelijk dat psychologisch 'worden' onafgebroken geconditioneerd wordt.

Elke gehechtheid vormt een subtiele beweging van worden.

Elke identificatie construeert opnieuw een centrum van ervaring.

Elke afkeer bevestigt impliciet een 'ik' dat beschermd moet worden.

Vanuit dat perspectief verschijnt wedergeboorte niet enkel als iets dat zich over levens heen voltrekt, maar

ook als een voortdurend psychologisch proces dat zich hier en nu afspeelt.

Moment na moment wordt de geest opnieuw geboren in verlangen.

Opnieuw geboren in angst.

Opnieuw geboren in herinnering.

Opnieuw geboren in identiteit.

En precies daarin wordt afhankelijk ontstaan (paṭicca-samuppāda; pratīya-samutpāda) rechtstreeks zichtbaar.

Niets ontstaat uit zichzelf.

Alles verschijnt afhankelijk van oorzaken en voorwaarden.

Verlangen conditioneert gehechtheid.

Gehechtheid conditioneert wording.

Wording conditioneert nieuwe vormen van identificatie en lijden.

Wanneer dit proces diepgaand wordt doorzien, begint ook de mogelijkheid van bevrijding zichtbaar te worden.

Niet omdat de wereld verdwijnt.

Niet omdat ervaring ophoudt.

Niet omdat een metafysische werkelijkheid ontdekt wordt die buiten verandering staat.

Maar omdat het grijpen zelf geleidelijk begint uit te doven. De geest hoeft zich dan niet langer voortdurend vast te zetten in ervaring. Hij hoeft zichzelf niet langer onafgebroken te beschermen, te bevestigen of te vervolledigen.

Er ontstaat een subtiele vorm van vrijheid die niet gebaseerd is op bezit of zekerheid, maar op het verdwijnen van fixatie.

Vanuit contemplatief perspectief kan men zeggen dat vipassanā uiteindelijk niet zozeer iets toevoegt aan ervaring, maar eerder iets oplost.

Illusies verliezen hun vanzelfsprekendheid.

Identificatie wordt transparanter.

Verlangen naar absolute zekerheid verliest zijn kracht.

Wat overblijft is geen nieuwe identiteit, maar een groeiende openheid waarin de geest minder en minder behoefte voelt om zichzelf ergens definitief in te vestigen.

Juist daardoor ontstaat een diepere vorm van stilte.

Niet de stilte van onderdrukking.

Niet de stilte van dissociatie.

Niet de stilte van onverschilligheid.

Maar een stilte die verschijnt wanneer het voortdurende psychologische 'worden' langzaam tot rust komt.

En precies daar begint zich binnen de vroege Dhamma een uiterst subtiele dimensie te openen.

Niet als een object van ervaring.

Niet als een metafysische essentie.

Niet als een kosmisch bewustzijn.

Maar als het geleidelijk uitdoven van datgene wat lijden voortdurend voortbrengt.

Daar raakt vipassanā aan de grens van het Niet-geconditioneerde.



## HOOFDSTUK XII - HET ONGEBORENE

Na het directe zien van ontstaan en vergaan, zoals besproken in het vorige hoofdstuk, ontstaat geleidelijk een nog subtielere verschuiving binnen de contemplatieve weg.

De beoefenaar ziet niet langer uitsluitend de vergankelijkheid van verschijnselen, maar begint ook het subtiële mechanisme te doorzien waardoor de geest zich vastzet binnen ervaring.

Waar in het directe zien de aandacht vooral rust op vergankelijkheid (anicca; anitya); onbevredigendheid (dukkha; duḥkha) en niet-zelf (anattā; anātman), ontstaat hier een dieper inzicht in het proces van 'worden' zelf — het psychologische en existentiële mechanisme waardoor gehechtheid telkens opnieuw identiteit, spanning en het gevoel van continuïteit — 'worden' — voortbrengt.

Daardoor verschuift ook het perspectief op bevrijding.

Bevrijding verschijnt dan niet langer uitsluitend als het bereiken van een bijzondere toestand, maar als het geleidelijk uitdoven van het grijpen dat voortdurend nieuwe vormen van conditionering produceert.

Vanuit die contemplatieve verdieping verschijnt binnen de vroege Dhamma het uiterst subtiële begrip van het Ongeborene (ajāta; id.) — het Niet-geconditioneerde (asaṅkhata; asaṃskṛta).

Wanneer de geest diepgaand begint te zien hoe ervaring voortdurend verschijnt en verdwijnt, hoe gehechtheid zichzelf telkens opnieuw conditioneert en hoe identificatie onafgebroken nieuwe vormen van 'worden' voortbrengt, ontstaat geleidelijk een fundamentele verschuiving.

De aandacht richt zich dan niet langer op de verschijnselen zelf, maar op het uitdoven van datgene wat deze verschijnselen voortdurend van een centrum — van een ‘ik’, ‘mij’ of ‘mijn’ — probeert te voorzien.

Binnen de vroege Dhamma verwijst bevrijding immers niet eenvoudig naar het begrijpen van vergankelijkheid, maar naar het beëindigen van grijpen (upādāna; id.) waardoor de geest zich telkens opnieuw binnen saṃsāra blijft vastzetten.

Precies daar verschijnt binnen de vroege Dhamma het uiterst subtiele begrip van het Niet-geconditioneerde (asaṅkhata; asaṃskṛta).

De Boeddha verwijst hiernaar in de volgende passage uit de Udāna (8.3):

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

*Indien dit Ongeborene, dit Niet-gewordene, dit Niet-geschapene, dit Niet-geconditioneerde er niet zou zijn, dan zou er geen ontkomen mogelijk zijn aan het geborene, het geworden, het geschapene, het geconditioneerde.* •

Binnen de contemplatieve weg krijgt deze passage een bijzondere betekenis.

Want het Ongeborene verwijst hier niet naar een verborgen metafysische substantie die achter de wereld zou bestaan.

Evenmin verwijst het noodzakelijk naar een eeuwig Zelf, een absolute bewustzijnsgrond of een kosmische essentie waarin de beoefenaar uiteindelijk zou opgaan. De vroege Dhamma blijft hierin opmerkelijk terughoudend.

In plaats van een ultieme werkelijkheid positief te beschrijven, wijst de tekst vooral op het uitdoven van conditionering zelf.

Het Ongeborene wordt niet voorgesteld als een object dat gevonden kan worden. Het ontvouwt zich waar het proces van 'worden' geleidelijk tot rust komt.

Vanuit contemplatief perspectief betekent dit iets uiterst eenvoudig én tegelijk diepgaand.

Zolang de geest blijft grijpen, blijft hij zichzelf conditioneren.

Zolang verlangen aanwezig blijft, blijft het proces van 'worden' zich voortzetten.

Zolang identificatie blijft functioneren, blijft ook het gevoel bestaan dat er 'iemand' is die beschermd, bevestigd of vervolledigd moet worden.

Daardoor blijft de geest gevangen binnen de voortdurende beweging van ontstaan en vergaan.

Niet alleen biologisch.

Niet alleen over levens heen.

Maar hier en nu, moment na moment.

Elke gehechtheid vormt een nieuwe geboorte. Elke identificatie construeert opnieuw een gevoel van zelf. Elke afkeer bevestigt impliciet een zelf dat zich tegen ervaring probeert te beschermen.

Binnen vipassanā wordt dit proces steeds directer zichtbaar.

De beoefenaar ziet hoe verlangen spanning voortbrengt.

Hoe weerstand de geest vernauwt.

Hoe identificatie de geest kwetsbaar maakt.

Hoe de geest overal probeert een vorm van houvast te vinden.

Aanvankelijk probeert de mens dit houvast meestal te vinden in de wereld:

bezit,  
relaties,  
succes,  
zekerheid,  
overtuigingen.

Later kan dezelfde beweging zich verfijnen:

spirituele ervaringen,  
meditatie,  
innerlijke stilte,  
bewustzijn,  
zelfs ideeën over ontwaken.

Maar hoe dieper inzicht zich ontvouwt, hoe duidelijker zichtbaar wordt dat de geest vrijwel alles tot een nieuw houvast probeert te maken.

Zelfs leegte kan bezit worden.  
Zelfs stilte kan een identiteit worden.  
Zelfs het verlangen naar bevrijding kan een subtiele vorm van 'worden' voortbrengen.

Precies daarom blijft het vroege boeddhisme uiterst voorzichtig met metafysische formuleringen. Niet noodzakelijk omdat elke diepere dimensie van werkelijkheid categorisch ontkend moet worden, maar omdat de menselijke geest van elke voorstelling gemakkelijk een object van gehechtheid maakt.

Zodra het Ongeborene voorgesteld wordt als een absolute substantie, een eeuwig bewustzijn of een verborgen

essentie, ontstaat immers opnieuw de neiging zich daarin vast te zetten.

De vroege Dhamma probeert precies dat subtiele grijpen zichtbaar te maken. Daarom functioneert de taal rond het Niet-geconditioneerde vaak apofatisch: niet door te zeggen wat het is, maar door voorzichtig weg te nemen wat het niet is.<sup>48</sup>

Niet-geboren.  
Niet-geworden.  
Niet-geschapen.  
Niet-geconditioneerd.

Alsof de taal zelf geleidelijk haar greep op ervaring begint los te laten.

Binnen deze contemplatieve beweging wordt ook duidelijk waarom de Boeddha bevrijding niet beschrijft als het verwerven van iets nieuws.

Nibbāna (nirvāṇa) betekent letterlijk: uitdoven. Zoals een vlam dooft wanneer geen brandstof meer wordt toegevoegd, zo dooft ook de voortdurende stroom van 'worden' uit wanneer begeerte, gehechtheid en onwetendheid hun voedingsbodem verliezen.

Vanuit dat perspectief verwijst bevrijding niet naar het construeren van een subtielere identiteit, maar juist naar het uitdoven van de neiging om overal opnieuw identiteit te vormen.

Daarom kan men beter zeggen: niet een zelf wordt bevrijd, maar het grijpen naar zelf dooft uit.

Juist daarin verliest ook de vraag naar een definitief fundament haar dwingende kracht.

Binnen het vroege boeddhisme wordt bevrijding niet afhankelijk gemaakt van het vasthouden aan een absolute werkelijkheid achter de verschijnselen.

De nadruk ligt op het rechtstreeks zien van ontstaan, afhankelijkheid en verdwijnen, totdat de behoefte om nog ergens een ultiem houvast te vinden spontaan oplost.

Dat betekent niet dat alle metafysische mogelijkheden ontkend worden.

De Boeddha blijft hierover opvallend stil. Maar precies die stilte is wezenlijk. Want zodra de geest geen nieuwe metafysische zekerheid meer opbouwt, ontstaat ruimte voor een veel directere vorm van vrijheid.

Niet de vrijheid van bezit.

Niet de vrijheid van controle.

Niet de vrijheid van spirituele superioriteit.

Maar de vrijheid die verschijnt wanneer de geest nergens meer noodzakelijk hoeft te rusten.

Binnen de vroege Dhamma wordt deze dimensie soms aangeduid met het begrip *appatitṭham* (*apratitṭhitam*):<sup>49</sup> zonder steunpunt, zonder iets om zich op vast te zetten.

Dit betekent niet dat ervaring verdwijnt.

De wereld blijft verschijnen.

Geluiden blijven hoorbaar.

Gedachten blijven mogelijk.

Het lichaam blijft functioneren.

Maar het psychologische grijpen waardoor de geest zichzelf steeds opnieuw vastzet, verliest zijn kracht.

Daardoor ontstaat een opmerkelijke eenvoud.

De geest hoeft niet langer voortdurend iemand te worden. Hij hoeft zichzelf niet langer onafgebroken te verdedigen, te bevestigen of te vervolledigen.

Er ontstaat een openheid waarin ervaring vrijer kan verschijnen zonder onmiddellijk vastgezet te worden in bezit, identiteit of metafysische zekerheid.

Wellicht ligt precies daarin de diepste betekenis van het Ongeborene binnen de vroege Dhamma. Niet als een verborgen essentie, maar als het stilvallen van datgene wat voortdurend nieuwe vormen van 'worden' voortbrengt.

Niet als een eeuwig Zelf, maar als het uitdoven van het grijpen waardoor de illusie van een vast zelf zichzelf telkens opnieuw conditioneert.

Niet als een metafysisch object, maar als de mogelijkheid van volledige bevrijding uit dukkha (duḥkha).

Daarom eindigt de contemplatieve weg uiteindelijk niet in het verzamelen van nieuwe kennis, doctrines of spirituele identiteiten.

Integendeel.

Hoe dieper inzicht zich ontvouwt, hoe eenvoudiger alles wordt.

Wat overblijft is geen metafysische conclusie, maar een stille helderheid waarin verlangen, afkeer en identificatie geleidelijk uitdoven.

Daarom kan men slechts heel voorzichtig spreken. Want zodra de geest probeert het Ongeborene vast te grijpen als idee, ervaring of bezit, ontstaat opnieuw een subtiele vorm van 'worden'.

Daarom blijft de vroege Dhamma steeds terugkeren naar eenvoud:

direct zien,  
loslaten,  
uitdoving van grijpen,  
en bevrijding van dukkha.

En waar het grijpen volledig ophoudt, daar komt ook het 'worden' tot rust. Daar ontvouwt zich het Ongeborene. Het Ongeconditioneerde. Nibbāna (nirvāṇa).

Voor mij verwijzen het Ongeborene, het Niet-gewordene, het Niet-geschapene en het Niet-geconditioneerde niet naar een metafysische werkelijkheid die ontdekt moet worden, maar naar wat zichtbaar wordt wanneer verlangen, afkeer, gehechtheid, identificatie en onwetendheid volledig uitdoven.

Niet omdat er dan plots 'iets' verschijnt dat voordien verborgen was, maar omdat de beweging van grijpen zelf tot rust komt.

Niet wat het Ongeborene 'is' of 'zou kunnen zijn'<sup>50</sup> staat centraal, maar wel dat ontkomen aan het geborene, het geworden, het geschapene en het geconditioneerde mogelijk is.

De Udāna-tekst wijst niet naar een of andere ultieme werkelijkheid, maar naar de mogelijkheid om te ontkomen aan dukkha — om te ontsnappen (nissaraṇa; niḥsaraṇa) uit saṃsāra.



## BIBLIOGRAFIE

*Analayo, Bhikkhu, (2016), Meer zicht op satipatthana, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland*

*Analayo, Bhikkhu, (2013), Perspectives on Satipatthana, Windhorse Publications, Cambridge, UK*

*Analayo, Bhikkhu, (2012), Satipatthana — De directe weg naar bevrijding, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland*

*Bodhi, Bhikkhu, (2013), Dhamma and Non-Duality, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka*

*Brahm, Ajahn, (2006), Mindfulness, Bliss, And Beyond. A Meditator's Handbook, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA*

*Brahm, Ajahn, (2011), The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA*

*Catherine, Shaila, (2008), Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm and Clarity, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA*

*Catherine, Shaila, (2011), Wisdom Wide-and-Deep. A practical Handbook for Mastering Jhana and Vipassana, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA*

*Chah, Ajahn, (2005), Everything arises, everything falls away. Teachings on impermanence and the end of suffering, Shambhala Publications, Boston, MA, USA*

*Coleman, Daniel, (2008), The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness, Harvard University, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Free distribution*

*de Looff, Roeland, (2012), JIJ bestaat niet als afgescheiden persoon. De werkelijkheid achter de illusie, Uitgever: Dirah Academie, Nederland*

*Dubois, Guy, Eugène, (2025), De Stilte van de Jhāna's—De Weg naar het Zien dat bevrijdt, Brave New Books, Rotterdam, Nederland*

*Dubois, Guy, Eugène, (2026), Het Ongeborene, Brave New Books, Rotterdam, Nederland*

*Dubois, Guy, Eugène, (2019), Udana - Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha, Brave New Books, Rotterdam, Nederland*

*Dubois, Guy, Eugène, (2019), Vipassana Bhavana. Inzicht-meditatie, Brave New Books, Rotterdam, Nederland*

*Loy, David, (1982), Enlightenment in Buddhism and Advaita Vedanta: Are Nirvana and Moksha the Same? International Philosophical Quarterly, vol.22, #1, pp. 65-74*

*Loy, David, (2014), How does an Awakened Person Perceive the World?, Science & Nonduality, [www.scienceandnonduality.com](http://www.scienceandnonduality.com)*

*Loy, David, (1983), The Difference between Samsara and Nirvana, Philosophy East and West, vol.33, #4, pp. 355-365*

*Loy, David, (1988), The Path of No-path: Sankara and Dogen on the Paradox of Practice, Philosophy East and West, vol.38, #2, pp. 127-146*

*Nyanaponika Thera, (1993), The Five Mental Hindrances and Their Conquest, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Free distribution*

Nyanatiloka, (1980), *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Sayadaw U Pandita, (2016), *Freedom Within. Liberation teachings on the Satipatthana meditation practice*, Saddhamma Foundation, Santa Barbara, CA, USA

Thanissaro, Bhikkhu, (2013), *The Place of Vipassana in Buddhist Practice*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Thanissaro Bhikkhu, (2013), *The Truth of Rebirth*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

van Oosterwijk, René, (2012), *Doctrinal backgrounds of Vipassana-meditation*, Uitgeverij Barkhuis, Groningen, Nederland

— *Buddhism Portal, Wisdom Library, [www.wisdomlib.org](http://www.wisdomlib.org)*

— *Digital South Asia Library, University of Chicago, Chicago, IL, USA, [dsal.uchicago.edu](http://dsal.uchicago.edu)*

— *Pali Canon in Pali (Tipitaka), Pali Text Society (PTS), Bristol, UK*

— *SuttaCentral, <https://suttacentral.net>*





## VOETNOTEN

<sup>1</sup> Binnen de vroege Dhamma bezit bhava meerdere betekenissen. Het verwijst niet alleen naar wedergeboorte of bestaanswording binnen saṃsāra, maar eveneens naar een voortdurend proces van psychologisch worden en identificatie dat zich moment na moment binnen de ervaring ontvouwt.

<sup>2</sup> Dubois, Guy, Eugène, (2026), *Het Ongeborene*, p. 19-26, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

<sup>3</sup> Binnen de vroege Dhamma verwijst 'identiteit' naar het proces van identificatie (upādāna) waarbij vergankelijke verschijnselen als 'zelf' of 'van mij' worden vastgenomen.

<sup>4</sup> Udāna 8.3 vormt één van de bekendste passages uit de Pāli-canon waarin het 'Ongeborene' (ajāta; id.) en de mogelijkheid van bevrijding uit het geconditioneerde expliciet genoemd worden.

<sup>5</sup> Deze analyse vormt de kern van de Anattalakkhaṇa Sutta, Saṃyutta Nikāya 22.59, waarin de Boeddha de vijf khandha's systematisch onderzoekt en toont dat wat vergankelijk (anicca; anitya) en onderhevig aan verandering is, niet als 'dit ben ik', 'dit is van mij' of 'dit is mijn zelf' kan worden beschouwd.

Het inzicht in anattā (anattā; anātman) verschijnt hier niet als een metafysische doctrine, maar als het directe doorzien van identificatie en vastgrijpen.

<sup>6</sup> Ahaṅkāra betekent letterlijk 'ik-maker' en verwijst naar het mentale proces waarbij een gevoel van een afzonderlijk 'ik' ontstaat. Mamaṅkāra betekent 'mijn-maker' en duidt op de toe-eigening van ervaring als 'van mij' of 'behorend tot mij'. Beide termen verwijzen binnen de boeddhistische context niet naar een werkelijk bestaand zelf, maar naar geconditioneerde processen van identificatie en toe-eigening.

<sup>7</sup> 'Bezit' staat voor 'niet-bezit' door een ander. 'Bezit' veronderstelt impliciet een bezitter, en daarmee het onderscheid tussen 'zelf' en 'de ander'.

<sup>8</sup> Vossagga betekent letterlijk 'loslaten', 'prijsgave' of 'afstand doen'. In de Pāli-canon verwijst de term niet naar een geforceerde ontkenning van het leven, maar naar het natuurlijke wegvallen van gehechtheid wanneer de vergankelijke aard van alle verschijnselen helder wordt doorzien.

Vossagga verwijst naar het spontaan loslaten van grijpen (*upādāna*), eerder dan naar een ascetische daad van zelfonderdrukking.

<sup>9</sup> 'Heruitvinden': dit toont aan hoe *samsāra* geen statisch systeem is, maar een voortdurende psychologische reconstructie.

<sup>10</sup> In de vroege Dhamma verwijst 'heldere aandacht' naar *sati-sampajañña* (*smṛti-saṃprajanya*): een aandachtige aanwezigheid die niet alleen opmerkzaam is (*sati*; *smṛti*), maar ook helder begrijpt wat zich ogenblik na ogenblik binnen ervaring ontvouwt (*sampajañña*; *saṃprajanya*).

Het gaat hierbij niet om intellectuele analyse, maar om een direct en helder zien van conditionering, vergankelijkheid en identificatie terwijl zij zich voordoen.

<sup>11</sup> Binnen de vroege Dhamma verschijnt *upasama* (*upaśama*) vaak als onderdeel van een contemplatieve beweging die leidt van *nibbidā* (*nirveda*; ontgoocheling of het loskomen van fascinatie), naar *virāga* (*id.*; ontkleuring, verkoeling of uitdoving van hartstocht), vervolgens naar *upasama* (*upaśama*; verstillings of pacificatie), en uiteindelijk naar *nibbāna* (*nirvāṇa*). Deze opeenvolging verwijst niet naar een metafysische transformatie, maar naar het geleidelijk uitdoven van verlangen, grijpen en conditionering.

<sup>12</sup> Hiermee bedoel ik niet dat reflectie over werkelijkheid of bestaan op zich problematisch zou zijn. Het probleem ligt eerder in het dogmatisch vastzetten van de Dhamma binnen metafysische systemen en absolute conclusies, waardoor de oorspronkelijke contemplatieve en bevrijdende gerichtheid van de vroege teksten gemakkelijk overschaduwd raakt.

<sup>13</sup> Apofatisch verwijst naar een benadering via ontkenning: niet door positief te definiëren wat iets is, maar door aan te geven wat het niet is.

<sup>14</sup> In Udāna 8.3 worden de termen ‘ongeboren’ (*ajāta*; *id.*), ‘niet- geworden’ (*abhūta*; *id.*), ‘niet-gemaakt’ (*akata*; *akṛta*) en niet-geconditioneerd (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*) niet gebruikt om verschillende werkelijkheden te onderscheiden, maar als synonieme, apofatische aanduidingen van datgene wat radicaal buiten het domein van ontstaan en vergaan (*saṅkhata*; *saṃskṛta*) valt. Apofatisch verwijst hier naar een benadering door ontkenning: niet door te benoemen wat het is, maar door los te laten wat het niet is. Zo beschrijven deze begrippen geen entiteit, noch een grond of bewustzijns-vorm, maar wijzen zij functioneel op de mogelijkheid van ontsnappen aan of uittreden uit (*nissaraṇa*; *niḥsaraṇa*) het geconditioneerde bestaan (*samsāra*; *id.*).

<sup>15</sup> *Ajātaṃ* behandelt ontstaan; *abhūtaṃ* behandelt wording. Dit is een belangrijk onderscheid, want het is precies deze graduele ontmanteling die de innerlijke logica vormt van de hele passage van de Udāna 8.3.

<sup>16</sup> ‘*Kataṃ*’ staat voor ‘wat gemaakt, gedaan, vervaardigd of geconstrueerd is’. *Akataṃ* is het tegenovergestelde.

<sup>17</sup> De geest bezit een diepe neiging om zelfs inzicht en bevrijding opnieuw om te vormen tot identiteit of bezit. Juist daarom blijft de vroege Dhamma zo terughoudend in positieve omschrijvingen van *nibbāna* (*nirvāṇa*).

<sup>18</sup> *Jānāti* ('kent', 'weet') en *passati* ('ziet') verschijnen in de *Pāli*-canon vaak samen om direct inzichtelijk kennen aan te duiden: geen intellectueel begrijpen, maar een onmiddellijk zien van de werkelijkheid zoals zij is (*yathā bhūta*).

<sup>19</sup> *Paccakkha* (*pratyakṣa*) verwijst naar directe, onmiddellijke ervaring of waarneming, niet gebaseerd op geloof, redenering of overlevering.

<sup>20</sup> *Sandiṭṭhika* betekent letterlijk 'hier en nu zichtbaar' en verwijst naar iets dat onmiddellijk ervaren en geverifieerd kan worden in directe ervaring.

<sup>21</sup> *Ehipassiko* betekent letterlijk 'kom en zie' en benadrukt dat de *Dhamma* uitnodigt tot persoonlijk onderzoek en directe verificatie, eerder dan blind geloof.

<sup>22</sup> *Yathā-bhūta-nānadassana* (*yathā-bhūta-jñāna-darśana*) verwijst naar het directe zien en kennen van de verschijnselen zoals ze werkelijk zijn, vrij van projectie, vertekening of identificatie.

<sup>23</sup> *Ahaṅkāra* (*id.*) ('ik-makerij') en *mamaṅkāra* (*id.*) ('mijn-makerij') verwijzen naar de subtiele neiging van de geest om ervaring voortdurend toe te eigenen als 'ik' of 'van mij'.

Daardoor ontstaat identificatie met de vijf *khandha*'s en blijft het proces van gehechtheid en 'worden' zichzelf voeden.

<sup>24</sup> Het inzicht in *anattā* (*anātman*) betekent binnen het vroege boeddhisme niet dat achter de vijf *khandha*'s een verborgen Zelf of Absolute Werkelijkheid ontdekt wordt. Integendeel: door het doorzien van lichaam, gevoelens, waarneming, mentale formaties en bewustzijn als vergankelijk, afhankelijk ontstaan en niet-zelf, verliest identificatie geleidelijk haar fundament.

Juist daardoor wordt het beëindigen van 'worden', gehechtheid en *dukkha* mogelijk.

In die zin zijn *anattā* en het 'Ongeborene' niet identiek, maar wel diep met elkaar verbonden.

<sup>25</sup> *Paṭivedha* (*prativedha*) verwijst binnen het boeddhisme naar een directe, inzichtelijke penetratie van de werkelijkheid. Het begrip duidt niet op louter intellectueel begrijpen, maar op een existentieel doorzien waarbij vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), onbevredigendheid (*dukkha*; *duḥkha*) en niet-zelf (*anattā*; *anātman*) rechtstreeks zichtbaar worden.

In de *theravāda*-traditie onderscheidt men vaak drie niveaus: *pariyatti* (theoretisch begrip), *paṭipatti* (beoefening) en *paṭivedha* (de directe inzichtelijke penetratie of verwerking van de *Dhamma*).

<sup>26</sup> Wat verschijnt, verschijnt immers niet op zichzelf. Geen vorm, geen gedachte, geen gevoel staat los van voorwaarden. Wat als een vaste entiteit ervaren wordt, blijkt bij nader inzicht een tijdelijk samenkomen van oorzaken, omstandigheden en relaties die elkaar wederzijds conditioneren. Een lichaam verschijnt afhankelijk van voeding, adem, warmte, contact en verandering. Een gedachte verschijnt afhankelijk van herinnering, taal, conditionering en prikkels. Zelfs bewustzijn (*viññāṇa*; *vijñāna*) verschijnt binnen afhankelijkheid: niet als een zelfstandig principe dat ervaringen bezit, maar in wederkerigheid met wat gekend wordt.

<sup>27</sup> *In die zin resoneert deze benadering met de onderzoekende geest die ook in de Kālāma Sutta zichtbaar is.*

<sup>28</sup> *Appatit̥ṭham (Sanskriet: apratiṣṭhitam) betekent letterlijk: 'zonder grond', 'zonder steunpunt' of 'zonder zich ergens te vestigen'.*

*Binnen het vroege boeddhisme verwijst dit niet naar een toestand van nihilistische leegte, maar naar het uitdoven van de neiging van de geest om zich nog ergens in vast te zetten — in een identiteit, een ervaring, een metafysisch principe of een blijvende essentie. Het duidt op een bewustzijn dat niet langer 'landt' in toe-eigening of gehechtheid.*

<sup>29</sup> *Zie: Alagaddūpama Sutta, Majjhima Nikāya 22*

<sup>30</sup> *'De causale dynamiek van afhankelijk ontstaan': binnen het vroege boeddhisme wordt wedergeboorte traditioneel niet verstaan als transmigratie van een ziel of Zelf, maar als continuïteit van conditionering volgens afhankelijk ontstaan (paṭicca-samuppāda; pratītya-samutpāda).*

<sup>31</sup> *Binnen de vroege Dhamma wordt geboorte (jāti; id.) niet uitsluitend biologisch of kosmologisch begrepen, maar ook als het telkens opnieuw ontstaan van identificatie, gehechtheid en psychologisch 'worden' binnen de directe ervaring.*

<sup>32</sup> *Wat zich volgens de vroege Dhamma voortzet, is niet een 'persoon', 'zelf' of blijvende essentie, maar de causale stroom van conditionering, gehechtheid, begeerte en kamma (karma) zolang onwetendheid aanwezig blijft.*

<sup>33</sup> *'Ik', 'mij', 'mijn': binnen de sutta's verwijst gehechtheid vaak naar het toe-eigenen van ervaring als 'dit ben ik', 'dit is van mij' of 'dit is mijn zelf' (etaṃ mama, eso'ham asmi, eso me attā).*

<sup>34</sup> Met ‘metafysisch houvast’ verwijs ik hier naar elke vorm van ultieme grond, blijvende essentie of absolute werkelijkheid waarin de geest psychologische of existentiële zekerheid probeert te vinden.

<sup>35</sup> ‘Rusten’ verwijst hier naar het verlangen van de geest om een definitieve grond te vinden waarin onzekerheid, vergankelijkheid en existentiële stress volledig zouden verdwijnen.

<sup>36</sup> Zie *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN 10) en *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (DN 22), waar de Boeddha beschrijft hoe de beoefenaar de aanwezigheid, het ontstaan, het verdwijnen en het niet-opnieuw-ontstaan van de Vijf Hindernissen aandachtig onderzoekt.

<sup>37</sup> De vijf spirituele vermogens (*indriyāni*; id.) vormen binnen de vroege Dhamma een belangrijk evenwichtssysteem tussen vertrouwen, energie, opmerkzaamheid, concentratie en wijsheid.

<sup>38</sup> Binnen de vroege Dhamma wordt verlangen regelmatig beschreven als een proces dat afhankelijk blijft van voortdurende voeding en vastgrijpen (*upādāna*).

<sup>39</sup> De fundamentele grondloosheid en vergankelijkheid van ervaring...

<sup>40</sup> Binnen de vroege Dhamma wordt bevrijding vaak beschreven als het uitdoven van de voorwaarden die verlangen, gehechtheid, identificatie en onwetendheid blijven voeden.

<sup>41</sup> *Pīti* verwijst naar een energieke en vervoerende vorm van vreugde.

<sup>42</sup> *Sukha* verwijst naar innerlijk welzijn, innerlijke vrede en sereniteit.

<sup>43</sup> *Upekkhā* verwijst naar een diepe gelijkmoedigheid waarbij verlangen en afkeer geleidelijk uitdoven.

<sup>44</sup> *Ekaggatā* verwijst naar de éénpuntigheid van de geest in diepe verstillings.

<sup>45</sup> *Upādāna* verwijst naar de neiging van de geest om ervaring vast te grijpen en tot 'ik', 'mij' of 'mijn' te maken.

<sup>46</sup> Hoewel mentale verstillings en *samādhi* nauw met elkaar verbonden zijn, verwijst mentale verstillings eerder naar het geleidelijk tot rust komen van mentale onrust en verstrooiing. Binnen de contemplatieve beoefening — onder meer via de *jhāna*'s — kan deze verstillings zich geleidelijk verdiepen tot *samādhi*: een toestand van stabiele en geconcentreerde aandacht.

Op zichzelf leidt *samādhi* echter niet tot bevrijdend inzicht. Pas wanneer vanuit deze stabiliteit *vipassanā* (*vipaśyanā*) ontstaat — het directe doorzien van vergankelijkheid, gehechtheid en identificatie — kan de mogelijkheid van bevrijding zich openen.

<sup>47</sup> Met 'transparant' suggereer ik dat ervaring niet vernietigd, maar doorzichtiger wordt. Minder massief. Minder absoluut. Zonder 'zelf'.

<sup>48</sup> De apofatische benadering — spreken via ontkenning — komt ook voor binnen andere contemplatieve tradities. Binnen de vroege Dhamma dient deze benadering echter vooral om te vermijden dat de geest van bevrijding opnieuw een object van identificatie maakt.

<sup>49</sup> Het begrip *appatitṭhita viññāṇa* — 'niet-gevestigd bewustzijn' — verwijst niet naar het ophouden van bewustzijn, maar naar het wegvallen van de neiging van de geest om zich ergens in vast te zetten.

<sup>50</sup> *'Zou kunnen zijn' omvat niet alleen dogmatische metafysica, maar ook elke speculatieve projectie.*

*Wat blijft er over wanneer de geest nergens nog houvast zoekt?*

De menselijke geest probeert voortdurend zekerheid te vinden. In gedachten. In overtuigingen. In verlangens. In identiteit. In herinneringen en toekomstbeelden. Zelfs spiritualiteit kan een subtiele poging worden om zichzelf veilig te stellen.

Maar in die vergeefse zoektocht blijft *dukkha* zichzelf voortdurend vernieuwen.

Dit boek onderzoekt op contemplatieve wijze hoe de geest zichzelf conditioneert via verlangen, afkeer, gehechtheid, identificatie en 'worden'.

In de vroege Dhamma verschuift de aandacht niet naar metafysische speculatie, maar naar het directe onderzoeken van ervaring zelf: hoe verlangen ontstaat, hoe gehechtheid zich verdiept en hoe de geest zich telkens opnieuw vastzet in 'ik', 'mij' en 'mijn' — maar ook hoe *samsāra* tot rust kan komen.

Vergankelijkheid, afhankelijk ontstaan, *anattā* en *nibbāna* worden daarbij onderzocht vanuit directe contemplatie. Wat afhankelijk ontstaat, verandert onophoudelijk en kan daarom geen blijvend houvast of vaste essentie bieden.

Wanneer niets meer vastgehouden wordt, niets meer hoeft te worden en nergens nog een blijvende grond gezocht wordt, komt de geest geleidelijk tot rust.

Dáár begint de bevrijding waarover de Boeddha sprak.