

# ONTWAKEN

HET EINDE VAN DUKKHA

Guy Eugène DUBOIS



**ONTWAKEN**  
HET EINDE VAN DUKKHA

**Guy Eugène DUBOIS**

Dhamma  
books

• *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. •*

(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  
Gezet in Helvetica Neue  
Papier: HVO wit FSC  
Druk: Brave New Books, Rotterdam, NL  
ISBN:9789465468037 | NUR-Code: 718

• *Vayadhammā saṅkhārā, appamādena sampādetha —  
Alle geconditioneerde dingen zijn onderhevig aan vergaan.  
Volbreng de beoefening met zorgvuldige  
aandacht.* •

*Mahāparinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya 16*



## VOORWOORD

Dit boek is geschreven vanuit een vrijzinnig uitgangspunt, in de oorspronkelijke betekenis van het woord: de vrijheid om zonder gebondenheid aan doctrines, scholen, structuren of institutionele vormen telkens opnieuw terug te keren naar wat rechtstreeks onderzocht en gezien kan worden.

Dit betekent geen afwijzing van de rijkdom van de verschillende boeddhistische tradities. Elk van deze benaderingen heeft op zijn eigen wijze geprobeerd uitdrukking te geven aan inzichten die hun oorsprong vinden in het ontwaken van de Boeddha. Zolang we maar beseffen dat geen enkele formulering, geen enkele organisatie en geen enkele interpretatie méér is dan een verwijzing naar wat uiteindelijk zélf onderzocht en gezien moet worden.

Vrijzinnig verwijst hier naar de vrijheid om niets louter op gezag, overlevering, maatschappelijke of institutionele erkenning of overtuiging te aanvaarden, maar om de menselijke ervaring telkens opnieuw open, aandachtig en onderzoekend tegemoet te treden. In die zin sluit dit vrijzinnige uitgangspunt nauw aan bij de geest van de Dhamma zelf: niet geloven, maar onderzoeken; niet aanvaarden, maar kijken; niet speculeren, maar zien.

Waar het mij uiteindelijk om gaat, is niet het verdedigen van het boeddhisme als religieuze identiteit of van een bepaalde interpretatie van de leer, maar de eenvoudige en tegelijk radicale vraag die ook Siddhattha Gotama onderzocht: hoe ontstaat dukkha en hoe kan zij tot een einde komen?

Dit boek is een uitnodiging tot onderzoek. Tot kijken. Tot direct zien. Tot het telkens opnieuw verkennen van de menselijke ervaring en van de mogelijkheid dat bevrijding uit dukkha zich ook vandaag nog kan ontvouwen.

Guy Eugène Dubois  
Beerzel, juli 2026

## INHOUD

VOORWOORD	7
INHOUD	9
INLEIDING	11
DEEL I — HET ONTWAKEN VAN DE BOEDDHA	23
I. NAAR DE KERN VAN DE DHAMMA	25
II. DE GEBOORTE VAN SIDDHATTHA GOTAMA	63
III. DE VIER ONTMOETINGEN	67
IV. HET GROTE HEENGAAN	71
V. DE TWEE LERAREN: KĀLĀMA EN RĀMAPUTTA	75
VI. DE JAREN VAN EXTREME ASCESE	81
VII. DE ONTDEKKING VAN DE MIDDENWEG	83
VIII. DE NACHT VAN HET ONTWAKEN	87
IX. DE ZEVEN WEKEN NA ZIJN ONTWAKEN	97
X. DE AARZELING OM DHAMMA TE ONDERWIJZEN	103
XI. ONTMOETING MET DE VIJF ASCETEN	107
DEEL II — DE VIER EDELE WAARHEDEN	113
I. HET ONDERZOEK VAN DUKKHA	115
II. DE DHAMMACAKKAPPAVATTANA SUTTA	119
I. [—DE TWEE UITERSTEN EN DE MIDDENWEG—]	125
II. [—DE VIER EDELE WAARHEDEN—]	133
III. [—DRIE ROTATIES EN TWAALF ASPECTEN—]	141
IV. [—PERSOONLIJKE KENNIS VAN DE BOEDDHA—]	148
V. [—HET DHAMMA-WIEL IN BEWEGING—]	153
DEEL III — HET INZICHT IN NIET-ZELF	159
I. HET ONDERZOEK NAAR EEN ZELF	161
II. DE ANATTALAKKHAṆA SUTTA	167
I. [—NIET-ZELF EN CONTROLE—]	172

II. [—ANICCA, DUKKHA EN ANATTĀ—]	177
III. [—VOLLEDIGE ZELFLOOSHEID—]	182
IV. [—HET RESULTAAT VAN ZUIVER INZICHT—]	186
DEEL IV — BEVRIJDING	193
I. HET EINDE VAN ZOEKEN	197
II. NIBBIDĀ - HET VERDWIJNEN VAN EEN ILLUSIE	201
III. VIRĀGA - HET UITDOVEN VAN DE GLOED	205
IV. UPASAMA - VERSTILLING	209
V. VIMUTTI - BEVRIJDING	213
VI. DIRECT ZIEN	217
NAWOORD	221
BIJLAGEN	223
BIJLAGE 1 - DHAMMACAKKAPPAVATANA SUTTA	223
BIJLAGE 2 - ANATTALAKKHAṆA SUTTA	233
BIBLIOGRAFIE	241
VOETNOTEN	245

## INLEIDING

In de loop der jaren heb ik vele teksten geschreven over de Dhamma. Over meditatie. Over de jhāna's. Over inzicht. Over de verschillende boeddhistische tradities en hun benaderingen. Al deze onderwerpen hebben hun waarde. Zij kunnen inspireren, verduidelijken en richting geven.

Toch bleef er gaandeweg een vraag terugkeren: wat is nu eigenlijk de kern van de Dhamma?

Niet de interpretaties ervan. Niet de commentaren. Niet de tradities. Niet de verschillende scholen die in de loop van de eeuwen zijn ontstaan. Niet de doctrines die soms zo uitgebreid werden dat zij de eenvoud van de oorspronkelijke boodschap dreigen te overschaduwen en onder te sneeuwen.

Maar de kern. Daarom kan ontwaken ook niet worden herleid tot een bijzondere ervaring. Ervaringen ontstaan en verdwijnen. Zij behoren tot het domein van het geconditioneerde (saṅkhata; saṃskṛta).

Wat de Boeddha doorzag, was niet een uitzonderlijke ervaring die moest worden vastgehouden, maar de geconditioneerde aard van alle ervaringen en de manier waarop identificatie ermee ontstaat en weer wegvalt.

Wat ontdekte de Boeddha werkelijk onder de bodhiboom?

Wat zag hij dat zo ingrijpend was dat het een einde maakte aan zijn zoeken?

En wat achtte hij vervolgens zo belangrijk dat hij er de rest van zijn leven over sprak?

Al deze vragen vormden de aanleiding voor een reeks van drie dhammatalks die ik in het voorjaar van 2026 respectievelijk gaf voor leraren en begeleiders van Sangha Metta in Nederland en voor een groep gevorderde begeleiders en beoefenaars van 'Boeddha in de Stad', de onafhankelijke boeddhistische sangha in Antwerpen.

Deze voordrachten ontstonden niet in afzondering. Zij groeiden uit jaren van uitwisseling, onderzoek en vriendschap met mensen die de Dhamma ernstig ter harte nemen. In het bijzonder ben ik dankbaar voor de vriendschap van Paul Van Hooydonck, op wiens uitnodiging deze reeks werd gedeeld binnen 'Boeddha in de Stad', en voor de vele gesprekken en uitwisselingen met Jotika Hermsen, wier vertrouwen en aanmoediging mede aan de basis lagen van deze cyclus van voordrachten.

Niet met de bedoeling een nieuw systeem uit te werken, noch om een bepaalde traditie of interpretatie te verdedigen.

Integendeel.

De bedoeling was om alles wat bijkomstig is zoveel mogelijk opzij te schuiven en terug te keren naar wat volgens mij de essentie vormt van de leer van de Boeddha.

Wanneer men de vroeg-boeddhistische teksten aandachtig leest, valt iets merkwaardigs op. De Boeddha sprak over vele onderwerpen, maar telkens opnieuw

keert hij terug naar één en dezelfde werkelijkheid: de beëindiging van dukkha.

De Dhamma kan dus ook op een andere manier worden samengevat. Niet als een verzameling overtuigingen, doctrines of metafysische verklaringen, maar als een uitnodiging tot onderzoek.

De leer van de Boeddha draait uiteindelijk niet in de eerste plaats om geloven, maar om onderzoeken; niet om aanvaarden, maar om kijken; niet om denken, maar om zien; niet om speculeren, maar om doorzien.

Wat volgt, is geen canonieke indeling uit de vroegboeddhistische teksten, maar een persoonlijke, contemplatieve samenvatting van wat, voor mij persoonlijk, <sup>1</sup> de geest van de Dhamma kenmerkt.

Vier eenvoudige bewegingen, die in hun onderlinge dynamiek resoneren met de Vier Edele Waarheden:

Onderzoeken.

Kijken.

Zien.

Doorzien.

**Onderzoeken**, in de geest van dhammavicaya (dhammavicaya) <sup>2</sup> en yoniso manasikāra (yoniso manasikāra) <sup>3</sup> — het aandachtig en wijs onderzoeken van de verschijnselen. Zulk onderzoek opent de mogelijkheid van begrijpen.

**Kijken**, in de geest van anupassanā (anupāśyanā): het aandachtig beschouwen van lichaam, gevoelens,

geest en verschijnselen zoals zij zich voordoen. Kijken maakt zichtbaar wat dukkha voedt.

**Zien**, in de geest van yathābhūta-ñāṇadassana (yathābhūta-jñānadarśana): <sup>4</sup> het zien van de dingen zoals ze werkelijk zijn. Zien laat de mogelijkheid van beëindiging oplichten.

**Doorzien**, in de geest van pariññā (parijñā): <sup>5</sup> het volledig doorgronden van de aard van de ervaring, waardoor identificatie en gehechtheid geleidelijk wegvalen. Doorzien ontvouwt zich wanneer de werkelijkheid zich toont zoals zij zich, van moment tot moment, daadwerkelijk presenteert.

Deze vier bewegingen beschrijven geen opeenvolgende stappen, maar een levende dynamiek.

Geen enkele formulering vat voor mij de geest van de vroege Dhamma beter samen dan deze vier eenvoudige bewegingen.

Zoals alle rivieren uiteindelijk uitmonden in de oceaan, zo mondt Boeddha's onderricht telkens opnieuw uit in één enkele werkelijkheid: de beëindiging van dukkha.

De *Dhamma* heeft vele ingangen, maar slechts één smaak. De smaak van bevrijding.

Dat is ook de reden waarom dit boek niet probeert een volledig overzicht van het boeddhisme te geven.

Het is geen encyclopedie.

Het is geen historische studie.

Het is geen systematische of analytische uiteenzetting van boeddhistische doctrines.

Vele onderwerpen die in mijn andere boeken uitgebreid behandeld worden, komen hier slechts zijdelings aan bod of worden helemaal niet besproken.

Niet omdat zij onbelangrijk zouden zijn, maar omdat dit boek een andere bedoeling heeft.

Dit boek wil terugkeren naar de essentie.

Wanneer men de vroegste onderrichtingen aandachtig onderzoekt, blijkt dat de Boeddha niet zozeer geïnteresseerd was in het beschrijven van een metafysische werkelijkheid, maar in het blootleggen van een proces. Hij onderzocht hoe dukkha ontstaat, waardoor het in stand wordt gehouden, en hoe het tot een einde komt. Het begrijpen van dat proces vormt de rode draad doorheen vrijwel zijn volledige onderricht.

De aandacht voor het ontstaan van dukkha is zichtbaar in de vroegste teksten. Reeds in de openingsverzen van de Dhammapada <sup>6</sup> wordt gewezen op de beslissende rol van de geest in het ontstaan van lijden en welzijn. Niet de omstandigheden op zich staan centraal, maar de manier waarop de geest zich ertoe verhoudt.

De drie voordrachten waaruit dit boek ontstond, volgen een eenvoudige beweging.

Eerst wordt gekeken naar het ontwaken van de Boeddha zelf. Niet als een historisch verhaal, maar als de bevestiging dat bevrijding mogelijk is.

Vervolgens wordt onderzocht wat hij in zijn eerste voordracht onderwees: de Vier Edele Waarheden, waarin de structuur van dukkha en de beëindiging ervan worden blootgelegd.

Tenslotte wordt gekeken naar het inzicht in niet-zelf, dat de wortel van identificatie en toe-eigening blootlegt en daarmee de deur opent naar bevrijding.

Dit verklaart waarom de verschillende delen van dit boek elk een eigen karakter hebben.

Het eerste deel heeft een verhalend karakter. Het volgt het leven van Siddhattha Gotama niet om het verleden te reconstrueren, maar om zichtbaar te maken dat bevrijding uit dukkha mogelijk is.

Het tweede deel heeft een analytische en ontledende aard. Het onderzoekt de structuur van dukkha, haar ontstaan en haar beëindiging zoals de Boeddha die in de Vier Edele Waarheden heeft uiteengezet.

Het derde deel verdiept dit onderzoek verder. Het richt zich op de veronderstelling van een blijvend 'ik' en ontvouwt zich als een onderzoek naar identificatie, toe-eigening en niet-zelf (anattā; anātman).

Het vierde en laatste deel is van een heel andere aard. Het probeert niet langer uit te leggen of te analyseren. Het volgt de geleidelijke beweging die zich ontvouwt wanneer zoeken verstilt, illusies hun betovering verliezen, het vuur van verlangen verbleekt en de geest tot rust komt. Daardoor wordt ook de taal gaandeweg eenvoudiger en stiller, alsof de woorden zelf geleidelijk plaatsmaken voor datgene waar-

naar zij steeds hebben verwezen: bevrijding en direct zien.

Ontwaken, dukkha en niet-zelf zijn in werkelijkheid geen afzonderlijke onderwerpen. Zij vormen verschillende perspectieven op dezelfde werkelijkheid.

Dit wordt vooral zichtbaar wanneer men onderzoekt wat dukkha precies inhoudt.

Dukkha ontstaat door grijpen en identificatie. Anattā doorziet de veronderstelling van een eigenaar of een onafhankelijke entiteit. Ontwaken is de beëindiging van dat grijpen en dus van dukkha.

Gewoonlijk wordt verondersteld dat er iemand is die lijdt, iemand die bevrijd wil worden en uiteindelijk iemand die ontwaakt. Het inzicht in niet-zelf (anattā; anātman) richt zich precies op die veronderstelling.

Niet alleen wordt onderzocht hoe dukkha ontstaat en eindigt, maar ook of er werkelijk een blijvende entiteit kan worden gevonden die eigenaar of bestuurder is van dat proces.

Misschien kan de bedoeling van dit boek nog eenvoudiger worden samengevat.

Dit is geen boek over boeddhistische filosofie. Het is geen poging om een doctrine te verdedigen, noch om een bepaald systeem van denken uiteen te zetten.

Het is in wezen een onderzoek naar de werking van dukkha en naar de mogelijkheid van bevrijding daaruit.

De bedoeling van dit boek kan nog eenvoudiger worden samengevat: opnieuw onderzoeken wat een uitzonderlijk mens (mahāpurisa; mahāpuruṣa) tot op de wortels van dukkha heeft onderzocht.

Hoe ontstaat dukkha?

Hoe houdt dukkha zichzelf in stand?

En wat gebeurt er wanneer de mechanismen die dukkha voeden rechtstreeks worden gezien en doorzien?

De hoofdstukken die volgen benaderen deze vragen vanuit verschillende invalshoeken, maar keren telkens terug naar dezelfde werkelijkheid: de beëindiging van dukkha.

Waar onwetendheid wordt doorzien, ontvouwt zich ontwaken. Waar grijpen wegvalt, eindigt dukkha en verschijnt bevrijding.

Dat is de rode draad die doorheen dit boek loopt.

De lezer zal merken dat bepaalde standpunten die in de loop van de geschiedenis rond het boeddhisme zijn ontstaan, hier weinig aandacht krijgen.

Dat is een bewuste keuze. Mijn belangstelling gaat niet in de eerste plaats uit naar wat mensen over de Dhamma hebben gezegd, maar naar datgene waar de Dhamma zelf naar verwijst.

De Boeddha nodigde zijn toehoorders niet uit om hem te geloven. Hij nodigde hen uit om aandachtig te kijken. Zélf te kijken.

Niet om doctrines te verzamelen.

Niet om overtuigingen te verdedigen.

Niet om zich vast te klampen aan systemen.  
Maar om direct te zien.

Dit boek wil dezelfde uitnodiging opnieuw uitspreken.  
Niet om iets nieuws te leren.  
Niet om een nieuwe identiteit op te bouwen.  
Niet om boeddhist te worden.

Dit vraagt om een laatste verduidelijking.

Hoewel dit boek volledig geworteld is in de vroeg-boeddhistische Dhamma, richt het zich niet op het aannemen van een religieuze identiteit. De Pāli-canon presenteert de Dhamma niet als bezit van een religieuze gemeenschap, maar als iets dat gezien, onderzocht en geverifieerd kan worden. Juist daarom laat zij zich niet toe-eigenen en overstijgt zij iedere vorm van exclusiviteit. Iedere poging haar exclusief aan één traditie toe te schrijven, doet geen recht aan haar universele karakter.

De vraag die de Boeddha onderzocht — de mogelijkheid van ontwaken en de beëindiging van dukkha — behoort niet toe aan een bepaalde traditie, religie of cultuur. Dit is een menselijke, existentiële en universele vraag.

Zij ontstaat telkens waar verlangen, afkeer, grijpen, identificatie en worden (bhava; id.) aanleiding geven tot dukkha, en waar de vraag opkomt of bevrijding mogelijk is.

In de loop der jaren zijn de religieuze, institutionele en identiteitsvormen die zich historisch rond de Dhamma hebben ontwikkeld voor mij geleidelijk naar de achtergrond verschoven. Steeds duidelijker kwam de

menselijke queeste van Siddhattha Gotama naar voren: zijn oorspronkelijke onderzoek naar dukkha, haar ontstaan en haar beëindiging.

Hoe meer alles wat bijkomstig is naar de achtergrond verdwijnt, des te duidelijker verschijnt voor mij de figuur van de Boeddha zelf: een uitzonderlijk mens (mahāpurisa; mahāpuruṣa) <sup>7</sup> die de wortels van dukkha onderzocht en zijn leven wijdde aan het delen van wat hij daarover had ontdekt.

Dat de inzichten die de Boeddha met een uitzonderlijke helderheid onder woorden bracht, al meer dan twee millennia mensen blijven inspireren om zelf te kijken en te onderzoeken, maakt zichtbaar hoe diep zijn onderzoek naar dukkha, haar ontstaan en haar beëindiging reikte.

De begrippen 'Boeddha', 'Dhamma' en 'Pad' verwijzen in deze bladzijden niet naar een systeem van overtuigingen, structuren, organisaties of een religie, maar naar een onderzoek van de menselijke ervaring zelf en naar de mogelijkheid dat dukkha kan worden doorzien en tot een einde kan komen.

In die zin gaat dit boek niet over het boeddhisme als identiteit, maar over de universele mogelijkheid van ontwaken en de beëindiging van dukkha. En dat is de werkelijkheid waarnaar zijn onderricht steeds opnieuw verwijst.

Wanneer een boek terugkeert naar de kern van de Dhamma, rijst vanzelf de vraag waarom het überhaupt geschreven wordt. Waarom nog woorden toevoegen aan de vele woorden die reeds bestaan?

Die vraag heeft mij tijdens het schrijven meer dan eens vergezeld. Want wat hier onderzocht wordt, laat zich uiteindelijk niet in woorden vatten. Woorden kunnen slechts aanwijzen. Zij kunnen nooit vervangen wat ieder voor zichzelf moet zien.

Dit boek werd niet geschreven om een standpunt te verdedigen, noch om iets nieuws toe te voegen aan de vele woorden die reeds over de Dhamma werden gesproken.

Dit boek wordt aangeboden als een vorm van dāna (id.): het vrij delen van een onderzoek naar de aard van dukkha en de mogelijkheid van bevrijding. Het is de neerslag van een jarenlang proces van Dhamma-vicaya (id.)<sup>8</sup> dat richting heeft gegeven aan mijn beoefening en aan de vragen die in deze bladzijden worden verkend.

Niet met de bedoeling om anderen te overtuigen.  
Niet om gevolgd te worden.  
Niet om antwoorden aan te reiken.

Maar vanuit de hoop dat deze bladzijden voor sommigen een aanleiding kunnen zijn om zélf te kijken en te onderzoeken wat zichtbaar wordt wanneer men bereid is de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn — niet zoals we denken, willen of wensen dat ze zijn.

De aandachtige lezer zal merken dat dit boek bewust veel witruimte laat. Dat gebeurt niet alleen om de leesbaarheid te vergroten, maar vooral om de aandacht te ondersteunen.

Sommige inzichten laten zich immers niet vatten door steeds meer woorden toe te voegen.

Soms vraagt een begrip of een zin om iets te laten resoneren voordat de volgende verschijnt. Witruimte nodigt uit tot vertraging, tot reflectie en tot het laten doordringen van wat gelezen wordt.

Ook hierin klinkt dezelfde uitnodiging door die de Dhamma telkens uitspreekt: aandachtig kijken.

De Boeddha noemde dit *yathābhūta* (id.): het zien van de dingen zoals zij werkelijk zijn.<sup>9</sup>

Niet zoals wij hopen dat zij zijn.

Niet zoals wij vrezen dat zij zijn.

Niet zoals wij geleerd hebben dat zij zouden moeten zijn.

Maar zoals zij zich in elk moment en van moment tot moment daadwerkelijk ontvouwen.

Want uiteindelijk draait de Dhamma niet om kennis.

Zij draait om bevrijding.

En bevrijding betekent niets anders dan het einde van *dukkha*.<sup>10</sup>

Dat was de ontdekking van de Boeddha.

Dat is de kern van zijn onderricht.

En dat is het onderwerp van dit boek.



## DEEL I — HET ONTWAKEN VAN DE BOEDDHA

Er zijn gebeurtenissen die de loop van de geschiedenis veranderen. En er zijn gebeurtenissen die de manier waarop wij naar onszelf en naar het bestaan kijken, voorgoed omvormen.

Het ontwaken van de Boeddha behoort tot die laatste categorie.

Dit deel vertelt niet in de eerste plaats het verhaal van een prins die zijn paleis verliet, leraren ontmoette, ascese beoefende en uiteindelijk onder een boom tot inzicht kwam.

Het onderzoekt vooral wat deze gebeurtenissen zichtbaar maken. De waarde van zijn levensverhaal ligt niet in de historische feiten op zich, maar in datgene waarnaar zij verwijzen.

Wat werd in de nacht van het ontwaken werkelijk gezien? Wat eindigde er? Wat viel weg? En wat begon er? En waarom werd deze ontdekking het vertrekpunt van een onderricht dat gedurende vijfenveertig jaar onvermoeibaar terugkeerde naar één en dezelfde werkelijkheid: de mogelijkheid van bevrijding uit dukkha?

De bladzijden die volgen nodigen de lezer uit om deze vragen niet uitsluitend als een geschiedenis van lang geleden te benaderen, maar als een onderzoek dat ook vandaag nog actueel is. Want zolang er dukkha is, blijft de vraag naar ontwaken levend.





## I. NAAR DE KERN VAN DE DHAMMA

In de uitwisseling met yogi's, zowel in het Oosten als in het Westen, via verschillende internationale fora, komt steeds opnieuw hetzelfde naar voren.

Wat mij daarbij telkens opnieuw treft — en soms versted doet staan — zijn de vragen en reacties die spontaan oprijzen.

Ze tonen niet alleen een oprechte zoektocht, maar ook hoezeer de oorspronkelijke leer vaak gefilterd, geïnterpreteerd of zelfs vervormd verschijnt door allerlei dogmatische opvattingen, systemen en overtuigingen — terwijl de boodschap van de Boeddha steeds opnieuw naar bevrijding wijst, en niet naar het vasthouden aan standpunten of het beschermen en verdedigen van wat als 'juist' wordt beschouwd.

De Boeddha was geen dromer, maar iemand die keek en zag.

Hij baseerde zich op de realiteit zoals ze wérkelijk was. Op de natuurwet. Op Dhamma. <sup>11</sup>

En niet:

op tradities;

op geruchten;

op vermoedens;

op gissingen;

op axioma's;

op het aanvaarden van visies na overpeinzing;

op waarschijnlijkheden;

op wat anderen gezegd hadden... <sup>12</sup>

Wat de Boeddha onderwees, kwam voort uit directe ervaring — dat wat ieder voor zich gekend wordt (paccattaṃ veditabbo viññūhi).<sup>13</sup>

Datgene wat hij nadien voor zijn volgelingen samen-vatte in de Vier Edele Waarheden — niet als een leer om te geloven, maar als een beschrijving van de werkelijkheid die zich laat onderzoeken en doorzien.

In de Uposatha Sutta van de Udāna (Ud 5.5)<sup>14</sup> zegt de Boeddha het volgende:

• *Net zoals de grote oceaan één smaak heeft — de smaak van zout — zo heeft deze Dhamma en Discipline één smaak: de smaak van bevrijding.* •

De Dhamma kent vele uitdrukkingsvormen, maar haar richting blijft dezelfde. De Dhamma verschijnt in vele vormen, maar haar smaak blijft één.

Wat de Boeddha aanwijst, verwijst steeds naar dezelfde werkelijkheid — Dhamma.

De woorden kunnen verschillen.  
De benaderingen kunnen verschillen.  
De formuleringen kunnen anders zijn.

Men kan andere begrippen gebruiken.  
Andere accenten leggen.  
Andere beelden hanteren.

Maar waar werkelijk wordt gewezen naar het einde van dukkha, blijft de richting dezelfde.

Zoals alle stromen uiteindelijk uitmonden in de oceaan, zo mondt elke authentieke beoefening uit in bevrijding (vimutti; vimukti).

Wat erop wijst dat de verschillende boeddhistische scholen uiteindelijk slechts verschillende benaderingen zijn van dezelfde zoektocht naar bevrijding. Zij kunnen worden beschouwd als vaardige hulpmiddelen (upāya; upāyaḥ), <sup>15</sup> als verschillende voertuigen (yāna; id.) <sup>16</sup> die, elk op hun eigen wijze, verwijzen naar dezelfde bestemming.

Wanneer men zich echter gaat vastklampen aan vormen, opvattingen of tradities, dreigt de aandacht te verschuiven van datgene waarnaar zij verwijzen. Dan ontstaat het gevaar dat het onderscheid in interpretatie belangrijker wordt dan inzicht, zodat identificatie de plaats inneemt van bevrijding.

Waar gehechtheid ontstaat aan standpunten, verschijnt verdeeldheid. Waar verdeeldheid ontstaat, raakt de eenvoudige vraag naar de beëindiging van dukkha op de achtergrond.

De Dhamma kent vele ingangen, maar de richting blijft dezelfde. Dhamma wijst nooit naar verdeeldheid, maar naar bevrijding (vimutti; vimukti).

Misschien ligt daarin een van de grote uitdagingen van iedere beoefenaar: niet blijven stilstaan bij wat ons onderscheidt, maar aandachtig onderzoeken wat al deze benaderingen uiteindelijk proberen bloot te leggen.

Wat voor mij steeds duidelijker wordt, is dat ontwaaken niets te maken heeft met discussies, noch met

metafysische speculaties. Ontwaken wordt niet gevonden in het verzamelen van ideeën of het verdedigen van standpunten. Geen van beide leidt tot bevrijding.

Ontwaken heeft louter te maken met zien — met het direct zien van de werkelijkheid zoals zij is (yathābhūta-ñāṇadassana; yathābhūta-jñānadarśana).<sup>17</sup> Met kijken. Met zélf kijken.

Wanneer de Boeddha geconfronteerd werd met metafysische vragen, bleef hij vaak stil. Niet omdat die vragen centraal stonden in zijn onderricht, maar omdat zij volgens hem niet bijdragen tot het beëindigen van dukkha. Zij houden de geest slechts bezig met wat gedacht kan worden en leiden de aandacht af van wat rechtstreeks onderzocht en doorzien kan worden.

De Boeddha wees niet naar interpretaties, niet naar organisaties, niet naar rituelen of structuren. Hij wees naar het direct zien van de werkelijkheid.

Toch valt op hoe gemakkelijk de aandacht kan verschuiven naar de vormen waarin de Dhamma wordt doorgegeven, terwijl datgene waarnaar zij verwijst — en wat er écht toe doet — op de achtergrond verzeilt.

Hier verschuilt zich één van de meest subtiele vormen van gehechtheid.

Niet de gehechtheid aan wereldse dingen, maar de gehechtheid aan de Dhamma zelf. Wat bedoeld is als een vlot om de rivier over te steken, wordt zo ongemerkt een bezit dat beschermd, verdedigd en vastgehouden moet worden.

Een overtuiging.  
Een identiteit.

Maar zodra de Dhamma wordt toegeëigend als ‘mijn inzicht’, ‘mijn traditie’, ‘mijn pad’ of zelfs ‘mijn ontwaken’, verschijnt opnieuw precies datgene wat zij probeert te doorzien: identificatie en gehechtheid.

Hier wordt iets zichtbaar dat gemakkelijk over het hoofd wordt gezien. De geest die bezit wil nemen van de wereld, is dezelfde geest die bezit wil nemen van de Dhamma. De geest die iemand wil worden in de wereld, is dezelfde geest die iemand wil worden op het Pad.

Wat verandert, zijn de objecten van verlangen en identificatie. De onderliggende beweging blijft dezelfde.

Juist daarom vraagt ook de spirituele zoektocht om voortdurende waakzaamheid. De neiging tot worden (bhava; id.) verdwijnt niet automatisch wanneer men zich tot de Dhamma wendt. Zij kan zich voortzetten in subtielere vormen: het verlangen om een gevorderde beoefenaar te worden, om bijzondere ervaringen te verwerven, om inzicht op te bouwen, of om zichzelf als spiritueel ontwikkeld te beschouwen.

Wat verschuift, is niet de neiging tot worden zelf, maar slechts datgene waarop zij zich richt. De vorm verandert, maar de dynamiek van worden blijft onaangetast.

Daarom vraagt de Dhamma om een aandachtig onderzoek van iedere vorm van gehechtheid, ook wan-

neer zij verschijnt in datgene wat bedoeld is om tot bevrijding te leiden. Datgene wat bedoeld is om tot bevrijding te leiden, kan immers door de geest worden vastgeklampt.

Inzicht ontstaat niet in het opbouwen van structuren, niet in het behoren tot organisaties, niet in het indrukwekkende van bepaalde locaties of symbolen — hoe betekenisvol zij soms ook lijken.

Ook de meest indrukwekkende heiligdommen leiden op zichzelf niet tot bevrijding uit dukkha. Geen enkele plaats, hoe indrukwekkend ook, kan het zien in onze plaats voltrekken.

Inzicht groeit niet uit wat angstvallig in stand wordt gehouden.

Zelfs het Pad is geen bezit. Want uiteindelijk behoort de Dhamma aan niemand toe.

Inzicht ontvouwt zich waar het grijpen en hechten (upādāna; id.) afneemt en waar de neiging tot construeren wordt doorzien. Alles wat gevormd en opgebouwd is, behoort tot het geconditioneerde (saṅkhata; saṃskṛta). Het draagt de sporen in zich van intentie, van herhaling, van bevestiging. Het kan richting geven, ondersteunen en beschermen — maar het blijft steeds binnen het domein van het gevormde.

Zien ontstaat niet uit vorm, maar uit het direct doorzien van vorm. Haar ontstaan en vergaan.

De Dhamma laat zich niet opsluiten in vormen, woorden of instellingen. Zij behoort niet toe aan een gemeenschap, een traditie of een organisatie. Zelfs wat

zorgvuldig werd overgeleverd in de Pāli-canon maakt deel uit van het geconditioneerde (saṅkhata; saṃskṛta) — het wijst voorbij zichzelf naar wat niet-geconditioneerd is (asaṅkhata; asaṃskṛta).

Het directe kennen van wat zich aandient, ontvouwt zich ongefilterd, ongezoekt en spontaan wanneer het niet langer wordt vertekend door verlangen (taṇhā; tṛṣṇā), afkeer (paṭigha; pratigha) en onwetendheid (avijjā; avidyā).

Wanneer de juiste voorwaarden samenkomen — zoals het verstillen van de hindernissen; aandacht (sati; smṛti) en concentratie (samādhi; id.) — kan helder zien zich tonen, zonder dat het door het denken wordt geconstrueerd.

Wanneer aandacht aanwezig is en grijpen (upādāna; id.) tot rust komt, wordt zichtbaar wat lange tijd verhuld bleef. In dat zien ontvouwt zich paññā (prajñā): het herkennen van anicca (anitya), dukkha (duḥkha) en anattā (anātman) in alles wat verschijnt en verdwijnt.

Niets wordt toegevoegd in dat zien. En wat wegvalt, is de vergissing dat er in dit voortdurende proces iets blijvends bestaat dat als 'ik', 'mij' of 'mijn' kan beschouwd worden.

De vraag die we ons, als beoefenaars, steeds opnieuw kunnen stellen, is eenvoudig: draagt onze beoefening bij tot het direct zien van de werkelijkheid zoals zij is (yathābhūta-ñāṇadassana; yathā-bhūta-jñānadarśana), of raakt onze aandacht verstrikt in concepten, interpretaties en opvattingen?

Inzicht ontvouwt zich in eenvoud.  
In stilte.  
In een geest gezuiverd door sīla (śīla), doordrongen  
van mettā (maitrī) en karuṇā (id.).  
In een geest die niet grijpt.  
Een geest die niet vasthoudt, maar loslaat.

In het hier. <sup>18</sup>  
In dit moment.  
Van moment tot moment.

Daarom blijft de eenvoudige maar indringende aanwijzing van de Boeddha actueel:

• *Attā hi attano nātho* <sup>19</sup>— *Ieder is zijn eigen beschermer.* • <sup>20</sup>

Niemand anders kan zien in jouw plaats.  
Niemand anders kan ontwaken voor jou.  
Zelfs een Boeddha kan de bevrijding niet aan een ander schenken.

De vroeg-boeddhistische teksten zijn hierin helder: een ervaren leraar maakt zichzelf uiteindelijk overbodig. Zijn rol bestaat erin de leerling te begeleiden tot een 'edel persoon' (ariya-puggala; ārya-pudgala): iemand die het pad zelf betreedt en niet langer verwacht dat een ander het in zijn plaats zal gaan.

In plaats van de leerling van hem afhankelijk te maken, helpt de leraar de leerling om geleidelijk op eigen inzicht te leren vertrouwen. Want door het 'betreden van de stroom' (sotāpatti; srotāpatti) ontstaat een vertrouwen dat niet steunt op het gezag van anderen. De beoefenaar wordt dan, in de woorden van de sutta's, aparapaccaya (apara-pratyaya): <sup>21</sup> niet

langer afhankelijk van een ander voor het herkennen van de richting van het Pad.

De sutta's beschrijven stroombetreding niet als het verwerven van bijzondere macht of autoriteit over anderen, maar als het openen van een onomkeerbare beweging richting bevrijding.

De taak van de leraar bestaat niet uit het creëren van afhankelijkheid, maar uit het wijzen naar de Dhamma, zodat de leerling uiteindelijk zélf leert zien.

Wat hier onderzocht wordt, probeert daarom zo dicht mogelijk te blijven bij de geest van de vroege Dhamma — bij datgene wat in de Pāli-canon consequent wordt aangewezen — niet als een systeem van overtuigingen, maar als een directe uitnodiging tot zien. Daarbij wordt zichtbaar hoe de canon, in steeds wisselende contexten, telkens opnieuw naar dezelfde werkelijkheid wijst.

Met 'consequent' wordt hier bedoeld dat dezelfde aanwijzing telkens opnieuw verschijnt, ongeacht context, plaats of toehoorder — steeds opnieuw wijzend naar vergankelijkheid (anicca; anitya), onbevredigendheid (dukkha; duḥkha) en niet-zelf (anattā; anātman) — een inzicht waardoor de neiging tot vastgrijpen wordt doorzien en losgelaten.

De beweging van de denkende geest die hier beschreven wordt, kan eenvoudig samengevat worden als: verlangen (taṇhā; tṛṣṇā) → hechting (upādāna; id.) → worden (bhava; id.).

Dukkha (duḥkha) wordt vaak vertaald als lijden, maar die vertaling raakt slechts een deel van de betekenis.

Dukkha is de subtiele spanning die aanwezig blijft zolang de geest iets verlangt, iets wil vasthouden, of iets anders wil dan wat zich hier, in dit moment en van moment tot moment voordoet.

Zolang er verlangen (taṇhā; tṛṣṇā) is, ontstaat er een beweging naar iets dat nog niet aanwezig is. Zolang er hechting (upādāna; id.) is, ontstaat de neiging om vast te houden aan wat vergankelijk is. En zolang er worden (bhava; id.) is, blijft de geest zichzelf opnieuw vormen rond ideeën van wie hij is, wat hij wil worden, of wat hij vreest te verliezen.

Verlangen, hechting en worden zijn geen afzonderlijke processen.

Zij vormen één dynamisch proces. Zij voeden en versterken elkaar voortdurend. Verlangen leidt tot hechting, hechting voedt worden, en worden voedt opnieuw verlangen. Zo blijft de geest rusteloos rondtollen in een voortdurende beweging van zoeken, verkrijgen, beschermen en verliezen. <sup>22</sup>

Dit proces is saṃsāra (id.): het is als een mens die in de schemering achter zijn eigen schaduw aanloopt. Hoe sneller hij loopt, hoe meer de schaduw lijkt te ontsnappen. Af en toe meent hij haar bijna te grijpen, maar telkens verschijnt zij opnieuw, net buiten zijn bereik. Uit vermoeidheid gaat hij langzamer lopen.

Dan merkt hij plots dat niet de schaduw hem voortstuwde, maar zijn eigen lopen. Wanneer hij stilstaat, eindigt de achtervolging. Niet omdat de wereld verdwijnt, maar omdat de beweging die haar in stand hield, tot rust komt.

Wanneer dit proces aandachtig wordt waargenomen, wordt zichtbaar dat dukkha niet zozeer ontstaat door wat wordt ervaren, maar door de spanning die voortspuit uit het voortdurend willen, vasthouden en worden.

In iedere beweging van worden ligt reeds de prijs besloten. Of het nu gaat om verlangen of afkeer, om zoeken of vermijden, om het worden van iemand of het ontsnappen aan wat is — steeds opnieuw ontstaat een beweging van worden (bhava; id.).

En in die beweging zelf ligt de stress ingesloten. 'Worden' kent geen voltooiing. Het draagt altijd een volgende stap in zich, een volgende vorm, een volgende poging, een volgend streven. Maar al dat 'worden' blijft onderhevig aan verandering. Wat ontstaat, vergaat. Wat verschijnt, verdwijnt.

En precies daar wordt de prijs zichtbaar. Niet als straf, niet als gevolg van een fout, maar als de natuurlijke schaduw van alles wat tot ontstaan komt.

Wie dit werkelijk ziet, ziet niet alleen dukkha — maar ook het stille einde van bhava (id.).

Dit verklaart waarom de Dhamma, ondanks haar vele invalshoeken en formuleringen, een opmerkelijke coherentie bezit. Zij wijst steeds opnieuw naar hetzelfde proces en naar dezelfde mogelijkheid van bevrijding.

Met 'coherent' bedoel ik: dat deze aanwijzing nergens in tegenspraak komt met zichzelf, maar steeds terugkeert naar hetzelfde directe zien van de dingen zoals ze zijn — zonder uit te wijken naar metafysica,

zonder zich te verliezen in speculatie, en zonder afhankelijk te worden van geloof of interpretatie.

Wat in deze samenhang niet past—of niet rechtstreeks bijdraagt tot het zien van de werking van dukkha en de beëindiging ervan — wordt hier niet als leidraad genomen. Want de Dhamma richt zich uiteindelijk niet op het verfijnen van denken of op het uitwerken van inzicht als concept, maar op bevrijding (vimutti; vimukti): het einde van dukkha en het overstijgen van het wereldse.

Niet alles wat verfijnd, diepzinnig of indrukwekkend lijkt, is daarom ook bevrijdend.

Wat hier onderzocht wordt, is datgene wat gewoonlijk onder de radar blijft. Datgene wat versluierd wordt door gewoonte, overtuiging en conditionering. Maar ook datgene wat zichtbaar begint te worden wanneer aandachtig en onbevangen wordt gekeken.

Wat versluierd is, vraagt niet in de eerste plaats om steeds meer uitleg, om méér intellectuele ballast. Het vraagt énkél om gezien te worden. En wanneer het werkelijk gezien wordt, valt de versluiering vanzelf weg.

Wat we hier onderzoeken, is dus geen poging om een nieuwe visie aan te reiken of een systeem van denken te construeren.

Er wordt hier uitsluitend gewezen naar wat reeds aanwezig is, maar doorgaans onopgemerkt blijft. Zoals een vinger naar de maan wijst, zo verwijst de Dhamma niet naar zichzelf, maar naar datgene wat direct gezien kan worden.

Wat hier wordt aangewezen, kan niet in woorden worden overgedragen. Woorden kunnen slechts wijzen — zij kunnen nooit vervangen wat zelf gezien wordt.

Dit zien voltrekt zich niet in het denken, maar in directe herkenning — hier en nu.

Daarom is het ook niet nodig om iets te verzamelen of vast te houden.

Het volstaat om aandachtig en zuiver <sup>23</sup> te kijken.  
Aandachtig en zuiver te kijken naar wat is.  
Hier. In dit moment. Van moment tot moment.

Wat verschijnt, kan veel tonen — beelden, indrukken, herinneringen, bewegingen van de geest. Maar het zien waar de Boeddha naar verwijst, is van een andere orde.

Het vraagt geen beelden.  
Geen metafysica.  
Geen theorieën.  
Geen interpretaties.

Alleen aandacht, helderheid en een geest die wakker, stabiel en direct waarneemt.

Niet om iets te geloven.  
Niet om een nieuwe overtuiging te verwerven.  
Niet om een concept te begrijpen.

Maar om direct te zien wat er is.

Om te zien hoe verlangen, afkeer, hechting, identificatie, conditionering en onwetendheid het zicht op de dingen zoals zij zijn voortdurend versluieren.

Door direct te zien verliest het conceptuele denken geleidelijk zijn vanzelfsprekende gezag. Wat voorheen onmiddellijk werd geloofd, onderzocht of verdedigd, wordt eenvoudig gezien als een verschijnsel dat verschijnt en weer verdwijnt. En waar het vasthouden wegvalt, verliest ook het grijpen zijn grond.

Door aandachtig te kijken, worden de dingen gezien zoals zij zijn — yathābhūta-ñāṇa-dassana (yathābhūta-jñānadarśana).

Niet om intellectueel te begrijpen wat de Boeddha onderwees, maar om rechtstreeks te doorzien waar hij naar wees: datgene wat niet door redenering of geloof kan worden vervangen, maar alleen door directe herkenning zichtbaar wordt. Daarom spreekt de Dhamma over paccattaṃ veditabbo viññūhi — datgene wat door de wijzen ieder voor zich gekend wordt.

Wat hier centraal staat, laat zich eenvoudig samenvatten.

Wat is ontwaken?

En hoe ontvouwt het zich?

‘Verlichting’ is de gangbare vertaling van het Pāli-woord bodhi. Deze term kan echter misleidend zijn. Bodhi gaat terug op de stam budh, die verwijst naar ontwaken, wakker worden, herkennen, opmerken.

Zulke uitleg kan al snel een metafysische bijklank krijgen, omdat zij gemakkelijk de indruk wekt dat er nog iets bijkomends verworven moet worden. Iets nieuws. Hier ligt een subtiele valstrik: de neiging om ontwaken te beschouwen als iets dat nog verworven moet worden.

In de vroegboeddhistische context wordt de betekenis helderder: het duidt op het direct doorzien van de aard van de dingen — yathābhūta.

Niet als idee.

Niet als filosofie.

Maar als iets dat daadwerkelijk kan worden gezien en ontvouwd.

Wat hier wordt aangeraakt, is niet nieuw. Het is oud. Het laat zich telkens opnieuw ontdekken, onafhankelijk van woorden, tradities of overtuigingen.

Misschien is dit wel een van de meest opmerkelijke aspecten van het ontwaken van de Boeddha. Hij presenteerde zichzelf niet als iemand die een nieuwe waarheid had uitgevonden.

Wat hij zag, werd niet gecreëerd door zijn ontwaken. Het was reeds aanwezig voordat hij geboren werd en bleef aanwezig na zijn overlijden. Wat veranderde, was niet de werkelijkheid zelf, maar de versluiering die haar aan het zicht onttrok.

Het lijkt een klein verschil, maar de implicaties ervan zijn verstrekkend. Voor de attente beoefenaar verandert het volledige perspectief.

Dit maakt duidelijk dat ontwaken niet ergens in een verre toekomst ligt. Het is niet iets dat zijn voltooiing vindt in de eeuwigheid, niet iets waarnaar gestreefd, geproduceerd, geconstrueerd of verkregen moet worden.

Het verschijnt niet als een uitzonderlijke toestand die aan het leven wordt toegevoegd, maar als het wegvallen van datgene wat het zien van de dingen zoals zij zijn verhult.

Wat zichtbaar wordt, is niet iets nieuws. Wat veranderde, is niet de werkelijkheid zelf, maar de ver sluiering die haar aan het zicht onttrok.

Ontwaken is niet iets dat geproduceerd, verkregen of toegevoegd wordt. Het wordt zichtbaar wanneer de ver sluiering wegvalt.

De echo van deze zin mag nog even naklinken. Misschien raakt zij wel de kern van wat hier onderzocht wordt.

En toch raakt dit directe zien steeds opnieuw overschaduwd. Niet omdat het verdwenen is, maar omdat de geest er beelden, ideeën en concepten over maakt.

Wat oorspronkelijk eenvoudig en direct is, wordt ongemerkt omgezet in iets om over na te denken, iets om vast te houden, iets om zich mee te identificeren.

Een gedachte.  
Een vorm.  
Een houvast.

En precies daar begint de versluiting opnieuw.

Wat hier onderzocht wordt, is geen afzonderlijk thema binnen de Dhamma. Het raakt het hart van het onderricht zelf. Want waar de versluiting wordt doorzien, wordt ook zichtbaar hoe dukkha ontstaat, zichzelf in stand houdt en tot een einde komt.

In de volgende hoofdstukken onderzoeken we de Dhamma stap voor stap.

Niet om een leer op te bouwen.

Niet om een systeem te begrijpen.

Maar om helder te zien wat de Boeddha werkelijk doorzien heeft.

Want wat hij onderwees, laat zich niet gemakkelijk onderbrengen in de categorieën waarmee wij vandaag naar religie, filosofie of spiritualiteit kijken.

Geen systeem van geloof.

Geen metafysische speculatie.

Geen theorie over de werkelijkheid.

Wat wij vandaag 'religie' noemen, is een begrip dat veel later is ontstaan. In de tijd waarin de Boeddha onderwees, bestond er geen afzonderlijke categorie die daarmee overeenkomt.

Waar hij naar wees, berustte niet op overtuiging, maar op direct zien — een uitnodiging om de aard van ervaring zelf te onderzoeken en te doorzien.

Wat hij aanwees, was uiteindelijk iets radicaal eenvoudig:

het einde van verwarring.  
het einde van versluiering.  
het einde van onwetendheid.  
En daarmee het einde van dukkha.

Waar de dingen niet worden gezien zoals zij zijn, ontstaat onwetendheid (avijjā; avidyā). Uit die onwetendheid ontstaan versluiering, verwarring en uiteindelijk dukkha (duḥkha). Waar zij wordt doorzien, verliest dukkha zijn voedingsbodem.<sup>24</sup>

Dat is de reden waarom de Dhamma niet begint bij geloof, maar bij zien.

De opbouw van dit onderzoek volgt daarom geen theorie, maar een logica van zien — drie opeenvolgende bewegingen.

Eerst wordt gekeken naar het feit van ontwaken zelf. Niet als een geloofsartikel of een historische bijzonderheid, maar als de aanwijzing dat bevrijding mogelijk is. Daarbij onderzoeken we hoe dit ontwaken zich ontvouwde in het leven van Siddhattha Gotama.

Vervolgens richten we onze aandacht op de structuur van dukkha (duḥkha) en op de wijze waarop het zichzelf in stand houdt. Dit brengt ons bij de Vier Edele Waarheden, waarin niet alleen het bestaan van dukkha wordt blootgelegd, maar ook de mogelijkheid van de beëindiging ervan.

Tenslotte volgt de meest radicale stap. Niet langer staat dukkha centraal, maar datgene wat zichzelf beschouwt als degene die lijdt, zoekt, verlangt en bevrijd wil worden. Hier opent zich het inzicht in niet-

zelf (anattā; anātman), dat de wortel van identificatie en toe-eigening blootlegt.

Wat in deze opbouw zichtbaar wordt, is niet alleen een logische ordening, maar ook een opmerkelijke eenvoud.

Steeds opnieuw wordt teruggekeerd naar dezelfde uitnodiging: aandachtig en zuiver kijken.

Aandachtig en zuiver te kijken naar wat verschijnt.  
Aandachtig en zuiver te kijken naar wat verdwijnt.  
Aandachtig en zuiver te kijken naar wat als 'ik' wordt beschouwd.  
En zien wat zichtbaar wordt wanneer niets meer wordt toegevoegd aan wat reeds is.  
Alleen zien. <sup>25</sup>

Wanneer we kijken naar hoe de Boeddha onderwees, zien we geen complex systeem en geen opeenstapeling van theorieën, maar een heldere en directe aanwijzing die stap voor stap ontvouwt wat gezien moet worden.

In zijn eerste twee voordrachten in Sarnath wordt de kern van deze aanwijzing reeds zichtbaar.

Daar wordt de Dhamma niet uitgewerkt als een leerstelsel, maar teruggebracht tot haar eenvoudigste vorm: een uitnodiging om te zien wat dukkha is, waardoor het ontstaat, hoe het in stand wordt gehouden en hoe het tot een einde komt.

Niets wordt toegevoegd.  
Niets wordt verborgen.

Alleen datgene wordt aangewezen wat noodzakelijk is voor bevrijding.

En toch is het precies deze eenvoud die in de loop van de tijd vaak uit het zicht raakt.

Niet omdat zij verdwijnt, maar omdat zij geleidelijk wordt omfloerst door een steeds grotere hoeveelheid verklaringen, interpretaties en uitwerkingen. De Pāli-canon op zich is al omvangrijk, en de latere commentaren hebben dit corpus nog verder uitgebreid.

Dat hoeft op zichzelf geen probleem te zijn. Maar hoe groter de hoeveelheid woorden, hoe groter het gevaar wordt om uit het oog te verliezen waarnaar al die woorden oorspronkelijk verwezen.

Wat de Boeddha oorspronkelijk aanwees, blijft opmerkelijk eenvoudig — rechtstreeks en onmiddellijk toetsbaar in het zien zelf. Maar juist omdat de Dhamma zo eenvoudig is, kijkt de geest er vaak overheen.

Daarom keren we hier terug naar de eenvoud van de Leer zelf.

Niet naar wat in de loop van de eeuwen werd uitgewerkt en opgebouwd, maar naar wat vanaf het begin de kern van zijn onderricht vormde.

Laten we daarom aandachtig en zuiver kijken naar hoe dit ontwaken zich heeft ontvouwd.

Want voordat er sprake was van een Boeddha, was er een mens die zocht, onderzocht, twijfelde, zich vergiste, beoefende en uiteindelijk doorzag wat voordien versluierd was.

Wanneer we spreken over 'de Boeddha', spreken we gemakkelijk over een figuur, een geschiedenis of een beeld.

Hier verschijnt hij niet als een goddelijke incarnatie of als de stichter van een religie.

Hij verschijnt als een mens in wie de versluiting volledig wegviel—niet door genade of openbaring, maar door direct zien.

Elk beeld dat de geest vormt, is een constructie — een saṅkhāra (saṃskāra).<sup>26</sup>

Daarom is het belangrijk in te zien dat 'de Boeddha' niet samenvalt met de voorstellingen die wij van hem maken.

De naam 'Boeddha' verwijst naar ontwaken — naar het doorzien van de illusoire veronderstelling dat er een blijvend 'ik', 'mij' of 'mijn' zou bestaan.

De Boeddha verruilde geen misvatting voor een andere.

Hij maakte duidelijk dat in alles wat verschijnt geen blijvende, onafhankelijke kern wordt gevonden die terecht als 'zelf' kan worden beschouwd.

Wanneer dit niet langer louter wordt gedacht, maar rechtstreeks wordt gezien, verliest het zoeken geleidelijk zijn fundament. Want wie zoekt, zoekt altijd vanuit de veronderstelling dat er iemand is die iets ontbreekt, iemand die iets moet bereiken, iemand die nog iets moet worden.

In die beweging ligt nog iets anders verborgen. Wie iets wil worden, veronderstelt steeds een toekomst waarin datgene wat ontbreekt alsnog verkregen kan worden.

Zo scheidt 'worden' (bhava; id.) niet alleen het gevoel van een 'ik', maar ook de ervaring van een 'nog niet'.

De geest raakt daardoor voortdurend gericht op wat moet komen, terwijl het directe zien van wat zich hier en nu aandient op de achtergrond verdwijnt.

Dit maakt duidelijk waarom het zoeken nooit voltooid geraakt. Niet omdat de gezochte toestand onmogelijk is. Maar omdat de structuur van zoeken zelf reeds op een gevoel van tekort en toekomstprojectie berust.

In essentie komt het hierop neer: ontwaken is niet het verkrijgen van iets. Ontwaken is evenmin het bezitten van een bijzondere ervaring.

Het is het doorzien van de beweging die het zoeken voortdurend opnieuw voortbrengt: verlangen, afkeer, grijpen, identificatie en onwetendheid.

Zolang deze beweging niet wordt herkend, blijft de geest voltooing zoeken in wat vergankelijk is. Maar wanneer zij rechtstreeks wordt gezien, verliest zij geleidelijk haar vanzelfsprekendheid.

Dan begint het zoeken te verstillen — niet omdat iets wordt onderdrukt of verworven, maar omdat de illusie van tekort en worden wordt doorzien.

Onder een boom, in Uruvela, kwam het zoeken van Siddhattha Gotama tot stilstand. Niet omdat hij een ultiem antwoord had gevonden, maar omdat het grijpen naar antwoorden en het zich eraan hechten zijn fundament verloor.

Wat zichtbaar werd, was niet het inzicht van een persoon die iets verworven had. Wat zichtbaar werd, was het wegvallen van identificatie met het vergankelijke — met alles wat verschijnt en verdwijnt.

Daarom kan ontwaken ook niet worden herleid tot een bijzondere ervaring. Ervaringen ontstaan en verdwijnen. Zij behoren tot het domein van het geconditioneerde (saṅkhata; saṃskṛta). Wat de Boeddha doorzag, was niet een uitzonderlijke ervaring die moest worden vastgehouden, maar de wijze waarop identificatie met alle ervaringen ontstaat en weer kan wegvallen.

Dit noemen wij ontwaken.

Niet het verkrijgen van iets.

Niet het begrijpen van iets.

Maar het doorzien dat in wat als 'ik' verschijnt geen vaste, blijvende grond kan worden gevonden.

Hier ligt precies de meest radicale dimensie van het onderricht besloten. Want zolang ontwaken wordt opgevat als iets dat door iemand bereikt moet worden, blijft de veronderstelling van een afzonderlijke zoeker ongemerkt bestaan.

Het inzicht van de Boeddha wijst echter in een andere richting.

Niet alleen het gezochte verliest zijn vaste grond, maar ook degene die zoekt. Niet alleen het verlangen wordt doorzien, maar ook de veronderstelling dat er iemand bestaat die 'eigenaar' of 'bezitter' is van dat verlangen.

Wat als 'ik' verschijnt, blijkt bij aandachtig onderzoek zelf deel uit te maken van datgene wat verschijnt en verdwijnt. Bij aandachtig onderzoek wordt geen onafhankelijke, blijvende entiteit gevonden.

De wijze waarop de Boeddha zijn toehoorders hierop wees, is opmerkelijk eenvoudig: niet een nieuwe doctrine presenteren, niet een filosofische leer aanbieden, maar iedereen persoonlijk uitnodigen tot onderzoek. Dhammavicaya (id.).<sup>27</sup>

Niet geloven.  
Niet interpreteren.  
Niet speculeren.

Maar kijken.  
Zien.  
Direct zien.

Het volgende zien:

Het lichaam (rūpa; id.) heeft geen eigenaar.  
Gevoel (vedanā; id.) heeft geen eigenaar.  
Waarneming (saññā; saṃjñā) heeft geen eigenaar.  
Mentale formaties (saṅkhāra; saṃskāra) zijn zonder eigenaar.  
Bewustzijn (viññāṇa; vijñāna) heeft geen eigenaar.

Alle geconditioneerde dingen ontstaan en vergaan telkens opnieuw — afhankelijk van voorwaarden.

Wat hier gezien wordt, is niet dat deze vijf khandha's 'leeg' zijn in de betekenis van afwezig of niet-bestaand, maar dat zij geen vaste kern, geen stabiele, blijvende drager hebben. Zij verschijnen en verdwijnen volgens voorwaarden (paccayā; pratyaya).

Lichaam, gevoel, waarneming, mentale formaties en bewustzijn zijn geen entiteiten die op zichzelf bestaan, maar processen — voortdurend in beweging, voortdurend afhankelijk van oorzaken en condities.

Ons hele leven ontvouwt zich als een ononderbroken stroom van momenten waarin zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken verschijnen en weer verdwijnen.

Een beeld verschijnt.  
Een geluid wordt gehoord.  
Een gedachte komt op.  
Een gevoel wordt ervaren.  
Daarna volgt een volgend moment.

Wanneer aandachtig en zuiver gekeken wordt, blijkt dat het leven zich nergens anders afspeelt dan in deze voortdurende opeenvolging van ervaringen.

In het zien is er slechts het geziene.  
In het horen slechts het gehoorde.  
In het waargenomene slechts het waargenomene.  
In het gekende slechts het gekende.<sup>28</sup>

Wat wij gewoonlijk beschouwen als een vast en continu leven, blijkt bij nader onderzoek een stroom van geconditioneerde verschijnselen (saṅkhārā; saṃs-kārā) die ontstaan en vergaan onder voorwaarden.

Juist in het direct zien van deze stroom ontvouwt zich wijsheid (paññā; prajñā). Niet door iets toe te voegen aan de ervaring, maar door te doorzien dat elk moment vergankelijk (anicca; anitya), onbevredigend (dukkha; duḥkha) en niet-zelf (anattā; anātman) is.

Bewustzijn staat niet los van wat verschijnt. Ook het bewustzijn ontstaat afhankelijk van voorwaarden en kan niet los daarvan worden gevonden.

Het verschijnt altijd als bewustzijn van iets: waar niets gekend wordt, wordt ook geen bewustzijn gevonden. Wanneer de juiste condities samenkomen, verschijnt het; wanneer die voorwaarden wegvallen, verdwijnt het eveneens (paṭicca-samuppāda; pratītya-samutpāda).

Verfijning van denken is op zichzelf geen bevrijding.  
<sup>29</sup> Metafysische speculatie kan de geest bezighouden, maar zij beëindigt dukkha niet. <sup>30</sup>

De geest kan zich eindeloos verfijnen. Hij kan spreken over bewustzijn, over gewaarzijn, over het Ongeconditioneerde, over wat blijft en wat niet verdwijnt.

Maar hoe subtiel ook, wanneer het denken het zien overneemt, worden de dingen gemakkelijk vervangen door voorstellingen — veronderstellingen — over de dingen. Niet omdat denken op zich een hindernis is, maar omdat identificatie met die voorstellingen het directe zien overschaduwet. Wat verschijnt, wordt dan niet langer rechtstreeks gezien, maar doorheen de beelden en betekenissen die de geest eraan toevoegt.

Wat verschijnt, verdwijnt. Ook het kennen zelf is vergankelijk, onbevredigend en niet-zelf — anicca (anītya), dukkha (duḥkha) en anattā (anātman).

Bevrijding ontvouwt zich in het direct zien van de dingen zoals zij zijn.

Het Ongeconditioneerde verschijnt niet als een object van ervaring. Het laat zich niet vinden als een ding, een toestand of een bezit. Het ontvouwt zich waar grijpen en hechten (upādāna; id.) volledig tot rust komen.

Vanuit dit perspectief verliest ook het voortdurend verfijnen van ideeën zijn centrale betekenis. Waar het denken blijft construeren, blijft de geest zich bewegen. Waar het zien eenvoudig en direct wordt, verliest die beweging geleidelijk haar voedingsbodem.

Voor mij blijft daarom slechts één vraag van belang: leidt dit naar het einde van dukkha, of naar het verder verfijnen van ideeën?

Juist die vraag brengt ons terug naar de onmiddellijke ervaring zelf.

Wanneer er zien is, zijn er oog en vorm.  
Wanneer er horen is, zijn er oor en geluid.  
Wanneer er denken is, zijn er gedachte en geest.

Zo verschijnt bewustzijn telkens opnieuw als een moment van kennen, afhankelijk van een basis en een object.

In die zin ontvouwen bewustzijn en naam-en-vorm (nāma-rūpa; id.) zich in wederzijdse afhankelijkheid:

wat verschijnt, wordt gekend — en in dat kennen ontvouwt zich de ervaarbare wereld. <sup>31</sup> Bewustzijn kan niet los worden gevonden van wat gekend wordt, evenmin als het gekende los kan worden gevonden van het kennen. Wat zichtbaar wordt, is een wederzijds afhankelijk ontstaan — moment na moment.

Wanneer dit aandachtig en zuiver wordt onderzocht, verliest ook de veronderstelling van een blijvende kern geleidelijk haar vanzelfsprekendheid.

Wat hier zichtbaar wordt, wordt in de Dhamma aangeduid als *suññatā* (*śūnyatā*). Niet als een eigenschap van een verborgen werkelijkheid, noch als een abstract beginsel, maar als een wijze van zien en doorzien.

*Suññatā* betekent hier: leeg van zelf (*atta*; *ātman*) en van wat tot een 'zelf' behoort. Wat verschijnt, wordt gezien zonder dat er een eigenaar, een kern of een blijvende drager, wat men traditioneel een 'ziel' zou noemen, in wordt gevonden.

Leeg — niet in de betekenis van afwezigheid, maar leeg van wat er niet in aanwezig is: een 'ik', een 'mij', een 'mijn', een 'zelf'. <sup>32</sup>

Wat wegvalt, is dus niet de ervaring zelf, maar de projectie die er een centrum aan toekent.

*Suññatā* verwijst niet naar een onderliggende eenheid van alle dingen (*advaita*). Wat bij aandachtig onderzoek zichtbaar wordt, is niet een universeel 'Ene', maar de afwezigheid van een vaste, onafhankelijke kern in alles wat verschijnt en verdwijnt.

Wat zichtbaar wordt, is eenvoudigweg dit: verschijnselen ontstaan en verdwijnen volgens voorwaarden (paccayā; pratyaya), zonder eigenaar, zonder kern.

Wat wij gewoonlijk als ‘ik’ of ‘mijn’ beschouwen, blijkt bij nader onderzoek niets anders te zijn dan deze dynamische samenhang van processen.

Niet iets dat eigendom kan worden, maar iets dat zich voordoet. Niet een wezen dat blijft, maar een gebeuren dat zich telkens opnieuw ontvouwt.

Het inzicht ligt niet in het ontkennen van deze verschijnselen, maar in het doorzien van hun aard: dat zij niet toebehoren aan iemand, en dat er in hen geen eigenaar kan worden gevonden.

Wanneer dit niet alleen begrepen wordt, maar werkelijk gezien, verandert de relatie tot deze vijf khandha's fundamenteel. Wat eerst als vast en persoonlijk werd ervaren, toont zich nu als een beweging, als een proces — als ontstaan en vergaan van verschijnselen die elkaar opvolgen zonder eigenaar.

In directe aandacht wordt zichtbaar hoe het lichaam zich aandient als een voortdurend veranderend veld van gewaarwordingen, hoe gevoel opkomt en weer verdwijnt, hoe waarneming benoemt, hoe mentale formaties reageren, en hoe bewustzijn (viññāṇa; vijñāna) elk van deze momenten kent — als een moment van kennen dat samen met zijn object ontstaat en vergaat, zonder zelf een kern te vormen.

Dit zien is niet in de eerste plaats analyse, maar een direct herkennen: dit ontstaat, dit vergaat.

Alles wat verschijnt, verdwijnt. Dit mag geen probleem vormen. Integendeel. In dit proces verschuilt zich bevrijding.

Wat komt, gaat.  
Wat ontstaat, vergaat.

Niets of niemand vraagt om vastgehouden te worden  
— alleen de geest doet dat.

Het probleem begint wanneer de geest verlangt dat het blijft, wanneer de geest zich hecht (upādāna; id.) aan wat van nature voorbijgaat.

In dat verlangen ligt reeds spanning. In dat hechten openbaart zich dukkha. Maar wanneer direct zien volstaat — zonder hechting, zonder grijpen — ontvouwt zich een stille bevrijding, waarin niets hoeft te blijven en niets verloren gaat.

• *Dit is niet van mij.*  
*Dit ben ik niet.*  
*Dit is niet mijn zelf.* •

Zo wordt zichtbaar wat in de Dhamma anattā (anātman) wordt genoemd.

Niet als een doctrinaire gedachte.  
Maar als een direct te verifiëren inzicht.  
Zonder blijvend centrum.  
Zonder blijvende eigenaar.

In dat directe zien wordt niets toegevoegd en niets weggenomen. Het vergroot niets en verkleint niets. Het laat alles precies zoals het is — stil, helder, onaangeroerd.

Wat verdwijnt, is niet de wereld, noch de ervaring, noch het leven dat zich ontvouwt in zijn eindeloze schakeringen.

Wat oplost, is de subtiele maar hardnekkige illusie dat er ergens in het centrum een 'ik' staat dat dit alles bezit, controleert en beleeft.

Wat overblijft, is geen bevrijd persoon, maar het wegvallen van de veronderstelling dat er iemand bevrijd moet worden.

In dit heldere zien wordt zichtbaar wat in de leer wordt aangeduid als *anattā* (*anātman*): de afwezigheid van een blijvende, onafhankelijke kern. Anders verwoord: de directe herkenning die ontstaat wanneer het grijpen (*upādāna*; id.) stilvalt.

Dan blijkt:

er is zien, maar geen ziener,  
er is voelen, maar geen voeler,  
er is denken, maar geen denker.<sup>33</sup>

Niet omdat iets wordt ontkend, maar omdat er na zorgvuldig onderzoek geen blijvende eigenaar van deze processen wordt gevonden.

Zo verdiept inzicht zich tot *vipassanā* — het heldere zien van vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), onbevredigendheid (*dukkha*; *duḥkha*) en niet-zelf (*anattā*; *anātman*).

Niet als concept, maar als directe ervaring van hoe elk verschijnsel verschijnt en verdwijnt, zonder dat er iets blijft om zich aan vast te houden.

Waar dit zien stabiel wordt, verliest het grijpen zijn grond. Wat eerst als 'ik' werd ervaren, blijkt niet meer dan een tijdelijke samenhang van processen.

En precies daarom is bevrijding geen prestatie. Geen streven. Geen verworven object of realisatie.

Maar het wegvallen van de misvatting dat er een afzonderlijk iemand is die voltooiing moet bereiken. Bevrijding ontvouwt zich waar die veronderstelling wegvalt.

De knagende onbevredigendheid van het bestaan — dukkha (duḥkha) — toont zich zelden luid. Zij kan zich tonen als uddhacca (uddhatya):<sup>34</sup> een subtiele onrust, een nauwelijks merkbare beweging van de geest die steeds nog iets anders, iets meer of iets verder lijkt te zoeken, zelfs wanneer er ogenschijnlijk niets ontbreekt.

Dit stille ongemak is geen vergissing in het leven, maar een zachte aanduiding van hoe de dingen zijn.

Alles wat ontstaat binnen saṅkhāra (saṃskāra), draagt het zaad van verdwijnen in zich — anicca (anitya).

Wat aangenaam is, verandert. Wat houvast lijkt te bieden, blijkt geen draagvlak te hebben.

In deze voortdurende beweging kan geen blijvende vervulling gevonden worden — dit is de stille waarheid van dukkha.

Wanneer dit wordt gezien zonder verlangen (taṇhā; tṛṣṇā), zonder de neiging om vast te houden of af te

wijzen, opent zich een andere manier van kijken. Niet als een oplossing, maar als een verschuiving in het zien zelf—het kennen en zien zoals het is (yathābhūta ñāṇadassana; yathābhūta-jñāna-darśana).

De drang om te grijpen (upādāna; id.) verliest haar vanzelfsprekendheid.

Wat eerst werd beleefd als een fundamenteel tekort, wordt doorzien als een beweging zonder kern — anattā (anātman).

In dat stille loslaten verzacht de knagende toon. Niet omdat het bestaan verandert, maar omdat het niet langer wordt beschouwd als iets dat bevrediging moet brengen.

Wat zich toont, is geen antwoord, maar een openheid. Niet-geconditioneerd — asaṅkhata (asamskrta). Geen verworvenheid, maar een ontvouwen voorbij het zoeken.

En precies in dat doorzien — niet door iets toe te voegen, maar door niets meer verkeerd te begrijpen — toont bevrijding zich als het uitdoven van die misvatting.

Wat uitdooft, is niet het leven, maar de misvatting waarmee het wordt vastgehouden.

Dit vormt het uitgangspunt van deze cyclus.

Niet een leer.

Niet een traditie.

Maar een directe vraag: wat blijft er over wanneer niets meer wordt vastgehouden?

Bevrijding verschijnt waar het 'ik' verdwijnt.

Bevrijding is geen verworvenheid, geen hoogtepunt dat door het 'ik' bereikt wordt, geen eindpunt van een inspanning die zichzelf wil voltooien.

Het is niet de bekroning van een pad dat door een separaat iemand wordt afgelegd, maar net het stilval-len van dat idee.

Dan stelt zich deze vraag: wat als dat subtiële ver-langen — om te worden (*bhava*; id.), om iets vast te houden of te bereiken (*upādāna*; id.) — zelf de bewe-ging is die de versluiering in stand houdt? Wat als de ervaring van een zoeker en van iets dat gezocht wordt samen wordt voortgebracht in één en dezelfde beweging van verlangen en worden?

De geest scheidt een centrum en een periferie, een 'ik' en een wereld daarbuiten, iets dat verlangt en iets dat verlangd wordt. In dat ogenschijnlijk vanzelf-sprekende spel van tweedeling ligt de knagende on-rust en onvoldaanheid (*dukkha*; *duḥkha*) reeds be-sloten, nog vóór er iets bereikt kan worden.

Wanneer dit doorzien wordt — niet als iets dat op-gebouwd of geconstrueerd wordt, maar als een di-rect zien (*yathā-bhūta*; id.) van hoe het zich nu ont-vouwt — valt er niets meer te verwezenlijken.

Niet omdat alles bereikt is, maar omdat de veronder-stelling dat iemand iets zou kunnen bereiken wegvalt.

Wat overblijft, is geen ervaring van een 'ik' dat vrij is, geen toestand die bevestigd of behouden moet wor-

den, maar een eenvoudige openheid waarin niets meer als 'ik' en 'ander' wordt vastgehouden.

Hier eindigt het zoeken. Niet in een overwinning, maar in het doorzien van de veronderstelling dat er een afzonderlijke zoeker bestaat.

Wat hier onderzocht wordt, vraagt niets — behalve aandachtig en zuiver kijken. Niet om iets te worden, maar om te zien wat reeds het geval is.

Niets toevoegen.  
Niets verbeteren.  
Enkel zien.  
Aandachtig en zuiver zien.

En dan wordt iets wezenlijks zichtbaar: ontwaken is geen uitzonderlijke gebeurtenis. Het is het einde van verwarring, het wegvallen van versluiting, het doorzien van wat voordien verkeerd werd begrepen.

Laat ons daarom kijken hoe dit ontwaken zich in het leven van Siddhattha Gotama heeft ontplooid. Niet als een geschiedenis om te bewonderen, niet als een verhaal om ons mee te identificeren, maar als een uitnodiging tot onderzoek. Tot aandachtig en zuiver kijken.

Want uiteindelijk is niet zozeer van belang wat hier geschreven staat, maar of deze woorden uitnodigen tot werkelijk onderzoek. De wezenlijke vraag blijft steeds dezelfde: 'Wat is dukkha?' En 'hoe komt dukkha tot een einde?'

Dat is een zaak van onderzoeken, kijken, zien, doorzien.

Niet naar ideeën.

Niet naar betekenissen.

Maar naar wat zich aandient, zoals het zich aandient.

Wat de Boeddha doorzag, behoort niet tot het verleden. Het bevindt zich niet ergens anders, noch in een verre toekomst. Het ligt niet besloten in een verhaal, een traditie of een verzameling woorden.

Het wordt zichtbaar telkens wanneer de dingen worden gezien zoals zij zijn. *Yathābhūta* (id.).

Wanneer verlangen (*taṇhā*; *ṭṭṣṇā*) stilvalt, ontstaat er geen leegte die iets mist, maar een openheid die niets meer hoeft vast te houden.

Het grijpen (*upādāna*; id.) verliest zijn grond. Wat overblijft, is het eenvoudige, directe zien van wat is: vergankelijk (*anicca*; *anitya*), onbevredigend (*dukkha*; *duḥkha*) en niet-zelf (*anattā*; *anātman*).

En tegelijk wordt zichtbaar hoe verlangen (*taṇhā*; *ṭṭṣṇā*) *dukkha* (*duḥkha*) telkens opnieuw doet ontstaan.

In dit directe zien wordt niets verworpen en niets gezocht.

Er is geen beweging van verlangen meer, maar ook geen afkeer ten opzichte van wat verschijnt. Het veld van ervaring ontvouwt zich vrij, zonder dat er nog een centrum is dat bezit of controleert.

Wat voorheen als 'ik', 'mij' en 'mijn' werd ervaren, toont zich als een spel van voorwaarden (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*): een voortdurend

ontstaan en vergaan waarin geen blijvende eigenaar wordt gevonden.

Zelfs de Dhamma wordt hier niet langer vastgehouden als iets om zich aan te hechten. Niet omdat zij haar waarde verliest, maar omdat ook het subtielste verlangen om zich te hechten een beweging van 'worden' (bhava; id.) inhoudt.

Waar 'worden' nog aanwezig is, blijft de kiem van dukkha (duḥkha) aanwezig.

Ook de Boeddha verschijnt hier niet als een object van gehechtheid, maar wordt gezien in het licht van ditzelfde loslaten. Niet uit gebrek aan eerbied, maar vanuit het inzicht dat elke vorm van vastklampen — hoe verheven ook — geworteld blijft in verlangen en zo een sluier legt over het directe zien.

Wat overblijft is een stille helderheid waarin niets meer gezocht wordt, niets meer verworpen. Geen steunpunt, geen houvast buiten dit onmiddellijke zien.

Hier ontvouwt het Ongeconditioneerde (asaṅkhata; asaṃskṛta) zich niet als iets dat bereikt wordt, maar als datgene wat zichtbaar wordt wanneer verlangen en afkeer en alles wat daaruit voortkomt <sup>35</sup> volledig tot rust gekomen is.

Niets wordt nog vastgehouden.

Niet de wereld.

Niet de weg.

Zelfs niet datgene wat de weg aanwijst.

En precies daar — waar niets meer wordt vastgehouden — wordt zichtbaar hoe verwarring wegvalt.



## II. DE GEBOORTE VAN SIDDHATTHA GOTAMA

Siddhattha Gotama werd geboren in Lumbinī, in het noorden van het huidige Nepal, als zoon van Suddhodana en zijn vrouw Māyā. Beiden behoorden tot de kṣatriya's — maar tot verschillende clans: Suddhodana tot de Śākya's, Māyā tot de Koliyā's — twee verwante krijgersgemeenschappen met een eigen sociale en politieke ordening.

Meer dan dit kunnen we historisch gezien nauwelijks met zekerheid vaststellen.

Maar binnen de Dhamma is de betekenis van zijn geboorte niet zozeer gelegen in wonderverhalen of symboliek, maar in voorwaarden: hij kwam ter wereld in omstandigheden die de rijping van inzicht mogelijk maakten.

De canonische overlevering vermeldt dat de wijze Asita, toen hij het kind zag, niet sprak over glorie of macht, maar over ontwaken.

Niet omdat het kind reeds ontwaakt was, maar omdat hij voorwaarden meende te herkennen die konden uitgroeien tot een volledig ontwaken.

Hier wordt zichtbaar dat deze potentie geen bijzondere essentie inhoudt. Het betekent slechts dat bepaalde voorwaarden samenkwamen: lichamelijke en geestelijke vermogens, opvoeding, culturele context en bepaalde gevoeligheden die het Pad konden schragen.

Tijdens zijn jeugd werd Siddhattha beschermd opgevoed, maar bescherming dooft het innerlijk zoeken niet uit.

De vroeg-boeddhistische overlevering laat vermoeden dat bepaalde gevoeligheden reeds vroeg aanwezig waren. Zij beschrijft Siddhattha niet als een wonderkind, maar suggereert een contemplatieve aanleg, een natuurlijke ontvankelijkheid voor innerlijke rust en een vermogen om diep geraakt te worden door wat zich aandient.

De herinnering aan een ervaring van diepe meditatieve verstillings onder de schaduw van een rozenappelboom lijkt hiervan een eerste aanwijzing te zijn.<sup>36</sup>

Later zouden ook de confrontaties met ziekte, ouderdom en dood een diepe existentiële beroering teweegbrengen, die zijn zoektocht naar bevrijding verder zou voeden.

Wellicht rijpt juist vanuit deze gevoeligheid geleidelijk een besef van de fundamentele kwetsbaarheid van het bestaan. Niet als lijden in dramatische zin, maar als een subtiel aanvoelen dat geen enkele ervaring werkelijk duurzaam is.

Vanuit deze gevoeligheid begint *saṃvega* (id.) te rijpen — de existentiële schok die het vanzelfsprekende doorbreekt.

*Saṃvega* verwijst in de vroeg-boeddhistische *sutta*'s naar de ontredde die ontstaat wanneer werkelijk wordt gezien hoe fundamenteel vergankelijk (*anicca*; *anitya*), onbevredigend (*dukkha*; *duḥkha*) en niet-zelf (*anattā*; *anātman*) het bestaan is.

In dat zien breekt iets open.

Wat vertrouwd leek, verliest zijn vaste grond. Het bestaan toont zich als een voortdurende stroom van ontstaan en vergaan, zonder houvast, zonder kern.

Samvega is geen angst of wanhoop, maar een schok die het hart wakker schudt — een helder aanvoelen dat er geen tijd te verliezen is.

Uit deze ontredde groeit een innerlijke urgentie die niet dwingt, maar richting geeft. Samvega wordt zo de eerste beweging van een hart dat begint te zien.

De geboorte van Siddhattha is dus geen op zichzelf staand wondermoment, maar het beginpunt van een proces dat volledig binnen oorzaak en gevolg valt.

Het is een uitnodiging om te zien dat ontwaken niet voortkomt uit willekeur of uitverkiezing, maar uit de rijping van voorwaarden en uit de bereidheid om de aard van ervaring onbevangen onder ogen te zien.

Wanneer we de geboorte van Siddhattha ontdoen van haar mythologische sluier, verschijnt geen bovennatuurlijk verhaal, maar iets veel eenvoudigers en misschien juist daarom veel ingrijpender: een mens die geboren werd onder omstandigheden die hem toelieten de werkelijkheid van dukkha (duḥkha) niet uit de weg te gaan, maar haar in al haar kwetsbaarheid te doorleven en te doorzien.

En als we aandachtig kijken, zien we dat ook in ons eigen leven voorwaarden aanwezig zijn. Niet noodzakelijk in dezelfde vorm, niet met dezelfde intensi-

teit, maar voldoende om ons niet tevreden te stellen met de vanzelfsprekende manier waarop wij gewoon zijn naar het bestaan te kijken.

Het feit dat wij deze bladzijden lezen, is reeds een stille aanwijzing dat ook in ons de vraag leeft naar wat vergankelijk is, wat lijden veroorzaakt en wat bevrijding mogelijk maakt.

De hamvraag is dus niet zozeer of de voorwaarden aanwezig zijn, maar of ze werkelijk gezien worden.



### III. DE VIER ONTMOETINGEN

Wat Siddhattha ertoe bracht zijn beschermde leven te verlaten, was geen toeval. Het was de verdere ont-plooiing van een innerlijk proces dat al geruime tijd aan het rijpen was.

De Pāli-canon beschrijft vier ontmoetingen die dit proces een beslissende wending gaven: een oude man, een zieke, een dode en een samaṇa (śramaṇa).

In de vroegste sutta's worden deze ontmoetingen niet als een dramatisch verhaal uitgewerkt; die narra-tieve vorm verschijnt pas in latere biografische tradi-ties.

Deze 'vier tekenen' moeten we niet lezen als wonderlijke of letterlijk-historische gebeurtenissen die op één dag gebeurden, maar als existentiële confrontaties die ieder mens vroeg of laat onder ogen krijgt wanneer de vanzelfsprekendheid van het bestaan begint te wankelen.

De ontmoeting met ouderdom brak de veronderstel-ling dat jeugd en vitaliteit een betrouwbare grond vor-men. Het inzicht was eenvoudig: niets wat ontstaat, blijft zoals het is.

De confrontatie met ziekte doorbrak de vanzelfsprekendheid dat ons lichaam werkelijk ons bezit is. Gezondheid is geen bezit, maar een tijdelijke harmo-nie die afhankelijk is van voorwaarden.

De confrontatie met de dood bracht het meest direc-te inzicht: wat geboren wordt, eindigt. Dit is geen filo-

sofie. Het is een feit dat elke poging tot duurzame zekerheid onderuit haalt.

En tenslotte was er de ontmoeting met een samaṇa, een monnik die het gangbare leven achter zich had gelaten. Niet als een romantisch beeld, maar als een aanwijzing dat er een weg bestaat die niet probeert ouderdom, ziekte en dood te ontkennen, maar onderzoekt of er een werkelijkheid bestaat die niet geboren wordt en daarom ook niet vergaat.

Deze vier ontmoetingen vormden geen verhaal, maar een ontmaskering.

Zonder romantiek.

Zonder religieuze inkleuring.

Zonder mythologische mystificatie.

Alleen de helderheid van wat zich toont — het zien van de dingen zoals zij zijn (yathā-bhūta; id.).

De vier ontmoetingen doorprikken de sluier waarmee het gewone leven versluierd wordt: de neiging om het vergankelijke als duurzaam te behandelen, het onbeheersbare als controleerbaar, en datgene wat geen zelf is als 'ik', 'mij' en 'mijn' te beschouwen.

In deze vier ontmoetingen breekt voor Siddhattha de vanzelfsprekendheid van het bestaan open. Vergankelijkheid (anicca; anitya) toont zich niet langer als een gedachte, maar als een onontkoombare werkelijkheid.

Wat hier zichtbaar wordt, is niet alleen de kwetsbaarheid van het menselijke bestaan, maar ook de eerste heldere confrontatie met dukkha (duḥkha). Niet als een pessimistische visie op het leven, maar als het

doorzien dat niets wat ontstaat, verandert en vergaat uiteindelijk duurzaam houvast kan bieden.

Wat in Siddhattha wakker werd, is wat de Boeddha later samvega noemde: een diepe innerlijke schok, niet uit wanhoop maar uit helderheid. Een diepe existentiële beroering die ontstaat wanneer de vergankelijkheid, kwetsbaarheid en oncontroleerbaarheid van het bestaan niet langer theoretisch worden begrepen, maar rechtstreeks worden gezien. Een besef dat het leven, zolang het wordt geleid door verlangen (taṇhā; tṛṣṇā), afkeer (paṭigha; pratigha), grijpen (upādāna; id.) en worden (bhava; id.), niet naar bevrijding voert.

Het is precies deze helderheid die de voorwaarde vormde voor zijn vertrek uit het huiselijke leven — geen vlucht, geen afwijzing, maar een radicale wending naar het Ongeconditioneerde (asaṅkhata; asaṅskṛta), dat niet onderworpen is aan ontstaan en vergaan.





#### IV. HET GROTE HEENGAAN

Wat later bekend werd als het “Grote Heengaan” (pabbajjā; pravrajyā), was geen dramatische ontsnapping uit een paleis.

In de vroeg-boeddhistische sutta's wordt het eenvoudig beschreven: een mens die inziet dat hij zelf onderhevig is aan geboorte, ouderdom, ziekte en dood — en dat het niet passend is te blijven zoeken naar wat eveneens aan diezelfde condities onderworpen is.

In de Ariyapariyesanā Sutta <sup>37</sup> beschrijft de Boeddha het als volgt:

- *Onderhevig aan geboorte, zoekend naar wat onderhevig is aan geboorte...*
- Onderhevig aan ouderdom, zoekend naar wat onderhevig is aan ouderdom...*
- Onderhevig aan ziekte, zoekend naar wat onderhevig is aan ziekte...*
- Onderhevig aan dood, zoekend naar wat onderhevig is aan dood... ॑*

En dan volgt het inzicht:

- *Dit kan niet de juiste weg zijn. ॑*

Die helderheid markeert het keerpunt.  
Geen verwarring, maar inzicht.  
Geen wanhoop, maar nuchtere consistentie.

Wat volgt, is geen keuze, maar een gevolg van inzicht: wanneer er werkelijk gezien wordt, kan het niet anders.

Pabbajjā betekent letterlijk: “naar buiten gaan”, “uit-treden”.

Belangrijk is te zien wat werkelijk verlaten wordt.

Niet enkel huis en familie.  
Niet enkel bezit of status.

Wat verlaten wordt, is het zoeken naar zekerheid bin-nen het vergankelijke. Radicaler nog: het is de bewe-ging van de geest die zekerheid zoekt waar geen blij-vende zekerheid gevonden kan worden.

Hier verbergt zich een van de diepste drijfveren van de mens. De meeste religieuze, filosofische en spiri-tuele systemen vinden hun oorsprong in dezelfde fundamentele vraag: hoe kunnen we zekerheid vin-den te midden van verandering, vergankelijkheid en dood?

De wending die Siddhattha maakt, is daarom opmer-kelijk. Terwijl de meeste religieuze, filosofische en spirituele systemen proberen een antwoord te geven op de menselijke zoektocht naar zekerheid, begint hij de zoeker zelf te onderzoeken.

Dat lijkt een klein verschil, maar de implicaties ervan zijn verstrekkend.

Gewoonlijk richten we onze aandacht op wat gezocht wordt: geluk, waarheid, verlossing, zekerheid, bete-kenis of eeuwigheid. Siddhattha verschuift de aan-dacht naar een andere vraag: wat is de aard van dat-gene wat zekerheid zoekt?

Daarmee verandert de richting van het onderzoek volledig.

De vraag luidt niet langer: waar kan blijvende zekerheid gevonden worden? Maar: wat is de aard van de drijfveer die zekerheid zoekt?

Wanneer die neiging aandachtig wordt onderzocht, blijkt zij nauw verbonden te zijn met verlangen (*tanhā*; *trṣṇā*), hechting (*upādāna*; id.) en worden (*bhava*; id.).

De zoektocht naar zekerheid verschijnt dan niet langer als de oplossing voor *dukkha* (*duḥkha*), maar als één van de manieren waarop *dukkha* zichzelf voortdurend in stand houdt.

Wat aanvankelijk wordt ervaren als een zoektocht naar bevrijding, blijkt bij nader onderzoek een poging te zijn om houvast te vinden binnen datgene wat voortdurend verandert.

Hier opent zich de radicale dimensie van de Dhamma. Niet alleen wordt onderzocht wat gezocht wordt, maar ook degene die zoekt. Niet alleen het verlangen wordt zichtbaar, maar ook de veronderstelling dat er iemand bestaat die door vervulling van dat verlangen blijvende zekerheid zou kunnen vinden.

Door dit inzicht wordt het streven naar zekerheid in het wereldse bestaan fundamenteel doorbroken. Er wordt doorzien dat binnen het geconditioneerde (*saṅkhata*; *saṃskṛta*) geen blijvende zekerheid gevonden kan worden.

Daarom is het Grote Heengaan geen vlucht uit het bestaan, maar een radicale eerlijkheid tegenover het

bestaan zelf. Het is het moment waarop niet langer wordt meegegaan in de neiging om houvast te zoeken in wat zelf onderhevig is aan ontstaan en vergaan.

Later zouden biografische tradities deze gebeurtenis omgeven met symbolische verhalen over een nachtelijk vertrek uit het paleis en andere beelden die de breuk met zijn vroegere leven moesten uitdrukken.<sup>38</sup>

De oudste vroeg-boeddhistische teksten houden het eenvoudig: het Grote Heengaan is geen heroïsche daad, maar een onvermijdelijke consequentie van een helder inzicht: niet langer zoeken naar een blijvende grond binnen het geconditioneerde (saṅkhata; saṃskṛta), maar zich richten op het Ongeconditioneerde (asaṅkhata; asaṃskṛta) — niet als iets dat verworven kan worden, maar als het uitdoven van de voorwaarden die dukkha (duḥkha) in stand houden.

Wat hier zichtbaar wordt, is eenvoudig: bevrijding begint niet met mystiek, maar met het volledig erkennen van wat gezien wordt. Met het niet langer wegstaren van onze eigen vergankelijkheid (anicca; anitya), onbevredigendheid (dukkha; duḥkha) en niet-zelf (anattā; anātman), ook wanneer dit inzicht de grond onder onze zekerheden wegneemt.



## V. DE TWEE LERAREN: KĀLĀMA EN RĀMAPUTTA

Na zijn Grote Heengaan zocht Siddhattha leraren op die in zijn tijd bekend stonden als meesters in diepe meditatieve absorptie — met name in de jhāna's.<sup>39</sup>

Beide leraren vertegenwoordigden de meest verfijnde contemplatieve verworvenheden die in zijn tijd beschikbaar leken binnen de brahmaanse en śramaṇa-tradities.

Āḷāra Kālāma was een gerespecteerde contemplatieve leraar die onderwees in de verfijnde arūpa-meditaties, terwijl Uddaka Rāmaputta de overlevering voortzette van Rāma, een meester die nog subtielere staten van concentratie had gerealiseerd.

Bij Āḷāra Kālāma bereikte Siddhattha het domein van nietsheid (ākiñcaññāyatana; ākiṃcanyāyatana), de derde van de vier arūpa-sferen, zoals die later in de traditie systematisch werden beschreven.

Volgens de Ariyapariyesanā Sutta<sup>40</sup> erkende Āḷāra dat Siddhattha dezelfde contemplatieve verwezenlijking had bereikt als hijzelf. Hij stelde hem zelfs voor om samen de gemeenschap te leiden, als gelijke in inzicht en autoriteit.

Siddhattha zag helder: deze verfijnde bewustzijnsstaat is geconditioneerd; ook deze toestand ontstaat, bestaat even en vergaat. Er was rust en subtiliteit, maar geen beëindiging van dukkha (duḥkha).

Daarop verliet Siddhattha Āḷāra Kālāma.

Niet uit afwijzing, maar uit het inzicht dat dit niet het Ongeconditioneerde (asaṅkhata; asaṃskṛta) kon zijn.

Zijn tweede leraar, Uddaka Rāmaputta, onderwees het domein van noch-waarnemen-niet-waarnemen (neva-saññā-nāsaññāyatana; naivasamjñā-nāsamjñāyatana), de vierde en meest subtiele arūpa-sfeer.

Siddhattha bereikte deze toestand moeiteloos. Ook door Uddaka Rāmaputta werd Siddhattha erkend als iemand die deze uiterst subtiele bewustzijnstoestand volledig had gerealiseerd en daarom waardig was de gemeenschap te leiden.

Maar opnieuw zag hij: hoe verfijnd een bewustzijnsstaat ook is, zolang zij door voorwaarden ontstaat, behoort zij tot het geconditioneerde en kan zij geen bevrijding van dukkha brengen.

Zelfs de meest subtiele ervaring verschijnt, blijft even en verdwijnt weer. Juist daarom kan zij niet samen vallen met het Ongeconditioneerde.

Wat hier zichtbaar wordt, is het volgende: samādhi (id.) is een krachtig middel om de geest te verstillen, te verfijnen en te stabiliseren, maar op zichzelf leidt zij niet tot de definitieve beëindiging van dukkha (duḥkha).

Rust is niet hetzelfde als bevrijding. Concentratie is niet hetzelfde als inzicht. Hoe diep een meditatieve absorptie ook reikt, zolang niet wordt doorzien hoe dukkha ontstaat en hoe het tot een einde komt, blijft men binnen het domein van het geconditioneerde (saṅkhata; saṃskṛta).

Juist omdat hij de uiterste grens van samādhi zelf ervoer, kon hij onmiskenbaar zien dat zelfs de meest verfijnde bewustzijnsstaat niet bevrijdt.

Geen enkele geconditioneerde ervaringsmodus, zelfs niet de meest subtiele, kan samenvallen met het Ongeborene, het Doodloze, het Ongeconditioneerde.

Nibbāna (nirvāṇa) behoort tot het ongeconditioneerde en is daarom categorisch verschillend van elke geconditioneerde ervaring.

Hier wordt een subtiele neiging zichtbaar die de hele spirituele zoektocht kan doordringen: de neiging bevrijding te zoeken in ervaring. Zelfs in de meest subtiele bewustzijnsstaten.

In helderheid.

In eenheid.

In stilte.

Wat Siddhattha hier zag, was onweerlegbaar: iedere bewustzijnstoestand die ontstaat en vergaat, behoort tot het geconditioneerde. En wat ontstaat en vergaat, kan niet het Ongeborene zijn.

Dit inzicht was geen teleurstelling, maar een kantelpunt — een drempel die leidt naar ontwaken.

Dit maakt duidelijk dat de weg verder gaat dan samādhi (id.) — naar het doorzien van anicca (anitya), dukkha (duḥkha) en anattā (anātman): het doorzien van de aard van het geconditioneerde bestaan zelf.

In één zin verwoord: jhāna op zich is geen bevrijding, maar een uitstekend ondersteunend middel voor het ontstaan van inzicht.

Hier opent zich wat later vipassanā (vipaśyanā) genoemd wordt: niet in de eerste plaats een afzonderlijke techniek, maar het spontaan oplichten van inzicht wanneer de geest door samatha (śamatha) voldoende verstillt, helder en evenwichtig is geworden.

Zo wordt satipaṭṭhāna (smṛtyupasthāna) niet louter een methode van aandachtsoefening, maar een fundament voor het ontstaan van inzicht in de aard van ervaring zelf.

Wanneer de geest voldoende verstillt is — helder, stabiel en in evenwicht — begint hij spontaan de kenmerken van het bestaan te zien.

Dit is geen denken meer, maar een ontluiken van inzicht — waarbij de meditatie verschuift van het zoeken naar een bewustzijnsstaat naar het doorzien van elke bewustzijnsstaat.

Daarom trok Siddattha verder — niet omdat zijn leraren tekortschoten, maar omdat het gezochte niet te vinden was in iets wat ontstaat en vergaat; niet in het vergankelijke, niet in het geconditioneerde.

Wanneer dit volledig wordt doorzien, valt een fundamentele misvatting weg. Niet geleidelijk in de tijd, en niet als gevolg van nog meer inspanning, maar door het directe zien van de aard van het geconditioneerde zelf.

Wat gezien wordt, is dat alles wat verschijnt, verdwijnt — zonder uitzondering. En dat nergens, in wat verschijnt, een blijvende, vaste grond wordt gevonden.

Daar waar niets meer wordt vastgehouden, waar geen eigenaar meer wordt verondersteld, valt niets weg in de wereld — buiten het misverstand over de wereld zelf.

Wat niet ontstaat — het Ongeborene (ajāta; id.) — wordt niet langer gezocht als een erfahrbaar object.

Wat niet vergaat — het Doodloze (amata; amṛta) — wordt niet langer gemist als iets dat nog bereikt moet worden.

Dit wordt in de Dhamma aangeduid als bodhi: ontwakken, wakker worden uit het fundamentele misverstaan van wat is.





## VI. DE JAREN VAN EXTREME ASCESE

Wat volgde was een periode van radicale ascese (dukkara-kārikā; duṣkara-kārikā). Niet uit blind geloof, maar als een uiterste poging om te onderzoeken of de volledige onderwerping van lichaam en zintuigen kon leiden tot bevrijding van verlangen (taṇhā; tṛṣṇā) en gehechtheid (upādāna; id.).

Nadat Siddhattha zowel de uiterste verfijning van concentratie als de uiterste vorm van zelfkwellig had doorleefd, werd zichtbaar dat bevrijding in geen van beide uitersten gevonden kan worden.

In de Mahāsaccaka Sutta <sup>41</sup> wordt deze extreme ascese uitvoerig beschreven, inclusief de lichamelijke uitputting waartoe zij leidde.

Volgens de sutta bracht Siddhattha zichzelf gedurende lange tijd in een toestand van extreme ontbering. Hij beperkte zijn ademhaling, onthield zich bijna volledig van voedsel en bracht zijn lichaam tot aan de grens van de dood. Zijn ledematen werden dun als bamboestengels, zijn ribben tekenden zich af als de spanten van een vervallen gebouw en zijn huid verloor haar glans. Toch zag hij dat geen van deze beproevingen leidde tot bevrijding.

Juist omdat hij deze weg tot haar uiterste consequentie had bewandeld, kon Siddhattha onmiskenbaar zien dat bevrijding niet ontstaat door het vernietigen van het lichaam of door het bestrijden van ervaring. Het probleem lag niet in het bestaan van gewaarwordingen zelf, maar in de neiging van de geest om zich ermee te identificeren, ze af te wijzen of eraan vast te houden.

Wat hier zichtbaar wordt, is het volgende: lijden overstijgt men niet door lijden toe te voegen. Zelfkwellling onderdrukt het lichaam, maar leidt niet tot bevrijdend inzicht.

In plaats van bevrijding dichterbij te brengen, verzwakte deze extreme ascese de geest en vertroebelde zij de helderheid van zien.

Een uitgeput lichaam bleek geen geschikt voertuig voor helder zien. Waar de levenskracht bijna volledig was uitgeput, kon ook de geest zich niet langer in haar natuurlijke helderheid en stabiliteit ontvouwen.

Juist deze extreme ervaring maakte de Middenweg zichtbaar — niet als een compromis tussen twee uitersten, maar als het doorzien van de misvatting die beide uitersten voortbrengt.

Zowel zintuiglijk genot als zelfkwellling blijven immers geworteld in dezelfde poging iets te worden, iets te bereiken of iets af te wijzen.

Wat hier wordt doorzien, is niet inspanning op zich, maar het verlangen dat aan dat streven ten grondslag ligt.



## VII. DE ONTDEKKING VAN DE MIDDENWEG

Het moment waarop Siddhattha de ascese opgaf, markeert een keerpunt. Niet omdat hij comfort zocht, maar omdat hij zag dat een geest die uitgeput is geen helderheid kan dragen.

Extreme ascese vertroebelt het zien van het vergankelijk en verzwakt de voorwaarden voor inzicht.

In de Mahāsaccaka Sutta wordt verteld hoe hij zich herinnerde hoe hij als kind, zittend in de schaduw van een rozenappelboom, op natuurlijke wijze in een staat van rustige concentratie (jhāna; dhyāna) was gekomen — vrij van zelfkwelling en vrij van zinnelijk genot.

De herinnering aan de rozenappelboom bracht niet zomaar een jeugdherinnering terug. Zij maakte iets zichtbaar dat lange tijd overschaduwde was geweest. Als kind had Siddhattha een stille, natuurlijke verstillingservaring die niet voortkwam uit verlangen, prestatie of zelfkwelling. De geest was eenvoudig aanwezig, verzameld en helder. Juist daarom rees de vraag op of deze vorm van verstillingsmisschien dichterbij bevrijding lag dan alle uitersten die hij tot dan toe had onderzocht.

Zonder forceren, zonder inspanning, verscheen een natuurlijke verstillingservaring — een helderheid die later binnen zijn onderricht zou worden aangeduid als zuivere concentratie (sammā samādhi; samyak samādhi).<sup>42</sup>

Wat zich hier voor het eerst duidelijk aftekende, was de mogelijkheid van een geluk dat niet afhankelijk is van zintuiglijk genot en niet voortkomt uit zelfkwell-

ling. Het was een stille, natuurlijke vreugde die verscheen wanneer de geest niet langer verdeeld, niet uitgeput en niet verstrikt was in verlangen.

Dat inzicht werd beslissend: zelfkwellling leidt niet tot bevrijding. Inzicht ontstaat niet uit geweld tegen het lichaam, maar uit een geest die in evenwicht, helder en stabiel is.

Hier werd een onderscheid zichtbaar dat beslissend zou blijken. Niet ieder geluk is geworteld in verlangen. Er bestaat een vreugde die ontstaat wanneer de geest niet wordt voortgedreven door zintuiglijk genot, niet wordt uitgeput door verzet en niet verdeeld is door innerlijk conflict. Een dergelijke vreugde bindt niet, maar ondersteunt helderheid, aandacht en inzicht.

De maaltijd van Sujātā, eenvoudig en zonder intentie gegeven, was geen verlossend mirakel, maar een concrete uitdrukking van dit herwonnen evenwicht: een lichaam dat voldoende gevoed is, ondersteunt een geest die helder kan zien. Hier werd voor het eerst volledig zichtbaar dat bevrijding zich niet laat afdwingen. Zij verschijnt niet waar de geest zichzelf geweld aandoet, maar waar lichaam en geest een natuurlijke harmonie vormen die helder zien mogelijk maakt.

Daarmee viel er iets zwaars weg: de veronderstelling dat bevrijding bevochten, afgedwongen of verdiend moest worden door het lichaam te onderwerpen. De Middenweg verscheen niet als een nieuwe theorie die bedacht moest worden, maar als iets dat zich vanzelf liet herkennen zodra beide uitersten volledig waren doorzien.

Zij werd zichtbaar doordat beide uitersten volledig waren doorleefd en doorzien. Waar het najagen van genot de geest verstroot en zelfkwellend haar uitput, opent zich een weg van innerlijk evenwicht: een geest die helder aanwezig is, zonder te grijpen en zonder te forceren.

Siddhattha herkende dat het pad niet ligt in zelfverheffing noch in zelfvernietiging, maar in een subtiele openheid die niets forceert. In dezelfde sutta wordt de term 'Middenweg' (majjhimā paṭipadā; madhyamā pratipad) nog niet gebruikt — maar hier wordt de grond gelegd voor wat later zo genoemd zal worden.

De vijf asceten verlieten hem omdat ze dachten dat hij het zoeken had opgegeven.

In werkelijkheid was het tegenovergestelde waar: Siddhattha had niet het verlangen naar waarheid opgegeven, maar de weg die daar niet naartoe leidde.

Hier werd ook nog iets anders zichtbaar: zowel het najagen van genot als het beoefenen van zelfkwellend kunnen gevoed worden door dezelfde onderliggende beweging: de neiging iemand te willen worden, iets te willen bereiken of een bepaalde toestand te willen afdwingen. Waar deze beweging wordt doorzien, begint de geest zich te openen voor een andere wijze van zijn: aandachtig, helder en niet-forcerend.

Wat wegviel, was niet de ernst van zijn zoektocht, maar de overtuiging dat waarheid gevonden kan worden in het extreme. Waar het ene uiterste tot verstrooiing leidt en het andere tot uitputting, opent zich nu een weg van helderheid, evenwicht en aandacht.

Het pad dat nu zichtbaar werd, was eenvoudig, direct en vrij van de twee uitersten van zintuiglijk genot en zelfkwellling. Het zou hem leiden naar de Bodhiboom in Bodhgayā, waar de vraag die zijn hele zoektocht had gedragen tot haar definitieve ontknoping zou komen.



## VIII. DE NACHT VAN HET ONTWAKEN

Toen Siddhattha zich neerzette onder de Bodhiboom in Uruvella, was zijn pad verregaand gezuiverd van de Vijf Hindernissen. Zijn geest was helder, stabiel en geconcentreerd, maar de wortel van onwetendheid (avijjā; avidyā) was nog niet volledig vernietigd.

Wat in die nacht gebeurde, wordt in de canon niet in de eerste plaats beschreven als een opeenvolging van uren, maar als het ontstaan van drie kennisinzichten — de tisso vijjā.<sup>43</sup> Deze drie inzichten beschrijven in de vroeg-boeddhistische overlevering de geleidelijke ontvouwing van het ontwaken.

De verwijzing naar drie ‘nachtwaken’ geeft enkel een tijdsindeling aan: het eerste deel van de nacht (pubba-ratti), het middelste deel (majjhima-ratti) en het laatste deel (pacchimā-ratti).

In de vroeg-boeddhistische teksten wordt deze indeling eenvoudig als een chronologische aanduiding gepresenteerd, zonder expliciete symbolische betekenis.

Wat hier werkelijk wordt aangeduid, is geen verhaal in de tijd, noch een reeks uitzonderlijke ervaringen die als zodanig begrepen moeten worden.

De drie nachtwaken verwijzen naar een geleidelijke verdieping van inzicht waarin de geest stap voor stap doorziet wat voordien als vanzelfsprekend werd aangenomen.

Niet het verstrijken van de nacht staat hier centraal, wel het opeenvolgend ontstaan van inzicht. De be-

schrijvingen zijn slechts de vorm; essentieel is wat erdoorheen zichtbaar wordt.

In het eerste deel ontstond inzicht in vroegere bestaansvormen.

In het tweede deel ontstond inzicht in het heengaan en weder-verschijnen van wezens.

In het laatste deel ontstond inzicht in de vernietiging van de āsava's (id.) — het bevrijdende inzicht zelf.

Het inzicht ontvouwde zich van het individuele bestaan naar de universele wetmatigheid, en uiteindelijk naar de vernietiging van de āsava's (id.) — de volledige beëindiging van onwetendheid (avijjā; avidyā).

Samen vormen deze drie inzichten (vijjā's; jñāna's) de basis van zijn ontwaken.

1. De eerste nachtwake (pubba-ratti): het inzicht in vroegere bestaansvormen (pubbenivāsānussati-ñāṇa; pūrvanivāsānusmṛti-jñāna).

In het eerste deel van de nacht zag Siddhattha een onmetelijke reeks van zijn eigen vroegere bestaansvormen. Hij herkende daarin de continuïteit van zijn bestaansproces doorheen vele levens, telkens onder voorwaarden en gedragen door saṅkhārā (saṃskārā).

Niet als verhalen of kronieken van een persoonlijke geschiedenis, maar als een directe ervaring van continuïteit binnen voorwaardelijkheid.

Wat hier doorbroken wordt, is niet zozeer onwetendheid over 'vorige levens', maar de diepgewortelde veronderstelling dat dit bestaan op zichzelf staat.

Hij zag hoe geboorte, ouderdom en dood zich herhaalden, gedragen door intentionele formaties (saṅkhārā; saṃskārā) die telkens nieuw bestaan mogelijk maakten.

Voor de vroeg-boeddhistische traditie ligt de betekenis van dit inzicht echter niet in het aantal herinnerde levens, maar in het doorzien van de wetmatigheid die hun voortzetting mogelijk maakt.

Niet de herinneringen zelf zijn het belangrijkste, maar het inzicht in wat deze continuïteit aandrijft — hoe intentie, verlangen en onwetendheid telkens opnieuw het ontstaan van 'worden' (bhava; id.) mogelijk maken.

Wat werd doorzien, was niet een persoonlijke geschiedenis, maar de onophoudelijke dynamiek van ontstaan, geconditioneerd bestaan en vergaan.

Wat zichtbaar wordt, is dat bestaan geen vast punt heeft, maar zich ontvouwt als een voortgaand proces van oorzaken en voorwaarden.

Zoals een vlam een andere vlam aansteekt zonder zichzelf over te dragen, zo zet ook dit bestaansproces zich voort zonder een vaste kern of ziel.

Wat verschijnt als continuïteit, is geen identiteit. Niet dezelfde, niet volledig verschillend.

Dit inzicht bevestigt niet het idee van een 'ik' dat voortduurt, maar doorziet juist de afwezigheid ervan (anattā; anātman).

Het toont hoe bestaan zich ontvouwt als een stroom van oorzaken en voorwaarden, zonder dat er een blijvende drager of kern achter het proces zit.

2. De tweede nachtwake (majjhima-ratti): het inzicht in wedergeboorte van andere wezens (cutūpapāta-ñāṇa; cyutyupapāda-jñāna).

In het midden van de nacht werd de blik ruimer: niet enkel de eigen stroom, maar het ontstaan en vergaan van andere wezens werd zichtbaar. Siddhattha zag hoe bestaansprocessen zich vormen door oorzaken en voorwaarden. Wezens verschijnen overeenkomstig hun kamma (karma), verblijven een tijd, en verdwijnen opnieuw.

Wat hier zichtbaar wordt, is niet een kosmologische beschrijving, maar de directe herkenning van wetmatigheid: niets ontstaat zonder oorzaak, niets blijft zonder steun.

Hier wordt geen wereldbeeld aangetroffen. Er wordt geen beginpunt gevonden, geen eerste oorzaak, geen sturende entiteit. Enkel ontstaan en vergaan, afhankelijk van oorzaken en voorwaarden. Wat verschijnt, verschijnt niet op zichzelf; wat verdwijnt, verdwijnt niet op zichzelf. Nergens wordt een vaste grond gevonden, maar enkel voorwaardelijkheid.

Dit wordt in de canon beschreven als een direct zien van causaliteit: niet als een speculatieve metafysi-

sche theorie, maar als inzicht in voorwaardelijkheid en in de wetmatigheid van oorzaak en gevolg.

Hier werd duidelijk: niets verschijnt zonder oorzaak, niets blijft zonder steun, niets ontsnapt aan verandering.

Het idee van een blijvende kern die doorheen deze processen reist, vindt in dit inzicht nergens bevestiging.

3. De derde nachtwake (pacchimā-ratti): het inzicht in de vernietiging van de āsava's en de doorbraak van bevrijding (āsavakkhaya-ñāṇa; āsravakṣaya-jñāna)

Siddhattha zag rechtstreeks:

• *Wanneer dit is, ontstaat dat. Wanneer dit niet is, houdt dat op.* •

Dit was het onmiddellijke doorzien van afhankelijk ontstaan (paṭicca-samuppāda; pratītyasamutpāda).

Hier bereikt het inzicht zijn voltooiing: niet langer het zien van processen, maar het doorzien van hun ontstaan—en hun uitdoven.

Hij zag hoe uit onwetendheid (avijjā; avidyā) conditioneringen ontstaan, hoe daaruit bewustzijn, naam-en-vorm, contact, gevoel, begeerte (taṇhā; tṛṣṇā), hechting (upādāna; id.) en worden (bhava; id.) voortkomen — en hoe zo geboorte, ouderdom en dood zich telkens opnieuw voltrekken.

En hij zag even helder: wanneer onwetendheid ophoudt, komt ook deze hele keten van afhankelijk ontstaan tot stilstand.

Wat hier zichtbaar werd, was geen nieuwe werkelijkheid die moest worden bereikt, maar het uitdoven van de voorwaarden die het lijden steeds opnieuw hadden voortgebracht.

Niets werd toegevoegd.  
Iets hield eenvoudig op.

In dit inzicht voltrok zich de beslissende bevrijding: de āsava's — de diepgewortelde neigingen of instromingen van zintuiglijk verlangen (kāmasava), 'worden' (bhavāsava) en onwetendheid (avijjāsava), die het bestaan steeds opnieuw voeden, werden vernietigd.

Wat hier verdwijnt, is niet een ervaring, maar de voedingsbodem van alle ervaring die tot lijden leidt.

Wat uitdoving wordt genoemd, is daarom geen vernietiging van het leven, maar het uitdoven van datgene wat het bestaan steeds opnieuw in de kringloop van dukkha gevangen houdt.

Waar geen verlangen (taṇhā; tṛṣṇā) meer is, kan geen hechting (upādāna; id.) meer ontstaan. Waar geen hechting is, is geen 'worden' (bhava; id.). Waar geen 'worden' is, voltrekt zich geen nieuwe geboorte.

Zoals eerder gezien: verlangen (taṇhā; tṛṣṇā) → hechting (upādāna; id.) → 'worden' (bhava; id.).

Dit is de eigenlijke doorbraak: niet het zien van iets nieuws, maar het volledige wegvallen van wat het zien vertroebelde.

In deze derde nachtwake voltrekt zich wat in de Dhamma wordt aangeduid als bodhi: het ontwaken waarin nibbāna (nirvāṇa), het Ongeconditioneerde, zich volledig ontvouwt.

Ontwaken — wakker worden — is dus geen mystiek moment.

Geen metafysische sprong.

Geen geloof.

Geen geconditioneerde ervaring.

Ontwaken is het volledig doorzien van verschijnselen zoals zij zich daadwerkelijk voordoen — yathā-bhūta.

Wanneer deze drie nachtwaken samen, als één geheel worden beschouwd, wordt hun betekenis helder.

Eerst wordt doorzien dat bestaan geen geïsoleerd gegeven is, maar een stroom van voorwaarden.

Vervolgens wordt gezien dat deze stroom universeel is—dat alles ontstaat en vergaat volgens dezelfde wetmatigheid.

En tenslotte wordt doorzien hoe dit hele proces ontstaat — en hoe het tot stilstand komt wanneer onwetendheid wegvalt.

In deze nachtwaken zijn niet de beelden essentieel. Niet de ervaringen.

Wat telt, is het inzicht dat niets zelfstandig bestaat — en dat bevrijding ligt in het volledig doorzien van de voorwaardelijkheid van het gehele bestaansproces.

Dit is de wetmatigheid van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*). Dit is ook de reden waarom de Boeddha in verschillende sutta's herhaalt:

• *Wie afhankelijk ontstaan ziet, ziet de Dhamma. Wie de Dhamma ziet, ziet afhankelijk ontstaan.* •

In de *Pāli*-canon wordt deze beslissende doorbraak verhaald in de vorm van een traditioneel overgeleverde metafoor: de ontmoeting met Māra.

De teksten spreken over de aanval van Māra. In de vroegste overlevering verschijnt Māra zowel als mythische figuur als binnen de ervaringswereld van de beoefenaar — als een aanduiding van innerlijke verleiding en verzet.

In psychologische zin verwijst deze beeldspraak naar de laatste bewegingen van de geest: de subtiele neiging om nog ergens houvast te zoeken — in verlangen, twijfel of zelfreferentie.

Māra staat voor de kracht die de geest steeds opnieuw doet grijpen naar verlangen, identificatie en 'worden' (*bhava*; *id.*).

Daarom wordt Māra in de Dhamma niet enkel voorgesteld als een figuur die de Boeddha ontmoette, maar evenzeer als een aanduiding van de krachten die de geest in *samsāra* gevangen houden.

De nederlaag van Māra betekent dat geen enkel restpunt van identificatie nog overblijft.

De aarde aanraken — bhūmi-phassa (bhūmi-sparśa) — wordt daarom niet louter begrepen als een ritueel gebaar, maar als een aanwijzing naar het onbetwistbare karakter van de werkelijkheid zelf: de directe herkenning van wetmatigheid — oorzaak en gevolg, afhankelijk ontstaan (paṭicca-samuppāda; praṭītya-samutpāda).

Wanneer de ochtend kwam, was de cirkel van saṃsāra voor Siddhattha doorbroken.

Hij had niets gekregen, niets gewonnen, niets toegevoegd. Wat verdwenen was, was de illusie die het lijden voedt. Wat zich ontsloot, was het Ongeconditioneerde (asaṅkhata; asaṃskṛta): nibbāna (nirvāṇa), het einde van dukkha (duḥkha).

In de overlevering wordt verteld dat de Boeddha op dat moment woorden uitsprak die later werden opgenomen in de Dhammapada. <sup>44</sup>

• *Vele geboorten heb ik saṃsāra doorlopen, Op zoek naar de bouwer van dit huis, Maar vergeefs heb ik gezocht. Pijnlijk is het om steeds weer geboren te worden.*

*Maar nu heb ik je gezien, Huizenbouwer ! Je zal niet nogmaals dit huis voor me bouwen: al je spanten zijn gebroken en je nokbalk is versplinterd. Mijn geest rust in het Ongeconditioneerde, begeerte is tot stilstand gekomen.*

Het ‘huis’ waarover hier gesproken wordt, staat voor het geconditioneerde bestaan zelf: het steeds opnieuw opgebouwde proces van lichaam en geest.

De ‘huizenbouwer’ is taṇhā (tṛṣṇā): het verlangen dat steeds opnieuw aanleiding geeft tot grijpen (upādāna; id.), worden (bhava; id.) en geboorte (jāti; id.). Wanneer dat verlangen volledig wordt doorzien, kan het huis van saṃsāra niet langer opnieuw gebouwd worden.

In deze metafoor wordt het hele inzicht van het ontwaken samengebracht: hoe bestaansprocessen zich telkens opnieuw ontvouwen volgens afhankelijk ontstaan (paṭicca-samuppāda; pratītya-samutpāda); waarom daarin geen blijvende kern te vinden is (anatā; anātman); en hoe bevrijding mogelijk wordt wanneer het verlangen dat dit proces aandrijft volledig uitdooft (taṇhā-nirodha; tṛṣṇā-nirodha).

In deze beeldspraak wordt zichtbaar wat de Boeddha samenvat in deze eenvoudige formule:

• *Wanneer dit is, ontstaat dat; wanneer dit ophoudt, houdt dat op.* •

Hoewel dit inzicht volledig was, zou er kort daarna nog een vraag opkomen: zal iemand deze Dhamma begrijpen?

Die vraag vormt de brug naar de volgende fase van het verhaal: de zeven weken na het ontwaken.



## IX. DE ZEVEN WEKEN NA ZIJN ONTWAKEN

Voordat we spreken over de zeven weken na het ontwaken van Siddhattha, is het goed om even stil te staan bij iets eenvoudigs.

Wanneer ontwaken plaatsvindt, gebeurt er eigenlijk niets dat toegevoegd wordt. Er verschijnt geen nieuwe toestand, geen nieuwe identiteit, geen bijzondere eigenschap die iemand bezit.

Wat verdwijnt, is het zoeken en het vasthouden — de verwarring die de geest voortdurend naar iets anders doet grijpen.

Wat overblijft, is eenvoud. Heldere aanwezigheid. Een geest die niet langer iets hoeft te worden of ergens naartoe hoeft.

De zeven weken na het ontwaken worden in de Pāli-canon beschreven in een reeks van episodens die zowel letterlijk als contemplatief gelezen kunnen worden.

Wat zichtbaar wordt, is hoe bevrijding zich ontvouwt — niet als een reeks bijzondere of mythische gebeurtenissen, maar als kwaliteiten van een bevrijde geest.

Als we deze zeven weken in hun essentie samenvatten, kunnen we ze in zeven eenvoudige zinnen weer geven:

De eerste week — het onbeweeglijke verblijven in bevrijding. De geest die niets meer zoekt.

De tweede week — de stille erkenning van de plaats waar onwetendheid verdween. Dankbaarheid zonder woorden.

De derde week — de contemplatie van afhankelijk ontstaan. Het directe zien dat niets zelfstandig bestaat, maar slechts ontstaat en vergaat in afhankelijkheid van oorzaken en voorwaarden.

De vierde week — de verfijning van inzicht. De Dhamma wordt in haar samenhang volledig doorzien.

De vijfde week — rust te midden van omstandigheden. De wereld verandert, maar helderheid blijft onverstoord.

De zesde week — waar geen identificatie meer is, blijft er niets over dat verdedigd moet worden.

De zevende week — het eerste contact met de wereld.

Deze samenvatting is geen vervanging van de beschrijving in de canon, maar een contemplatieve samenvatting van wat daarin zichtbaar wordt.

Als we nu iets dichter kijken naar wat de Pāli-canon hierover vertelt, ontvouwt zich het volgende:

**Eerste week** — onbewogen verblijven in bevrijding. De Boeddha verbleef zeven dagen in één houding onder de Bodhiboom, verdiept in het geluk van bevrijding (vimutti-sukha; vimukti-sukha).

Dit wordt traditioneel beschreven als een ononderbroken verblijven, en kan begrepen worden als de

aanduiding van een geest die volledig vrij is van zoeken en weerstand. Er is niets meer om naar te streven, niets om te vermijden, niets om te vervolmaken. Het pad is volledig doorzien; er blijft niets meer over dat bereikt of vervolmaakt moet worden.

**Tweede week** — de ononderbroken blik (*animīṣa-locana*; id.) Volgens de overlevering stond de Boeddha gedurende zeven dagen naar de Bodhiboom gericht, zonder met zijn oogleden te knippen.

Deze beschrijving hoeft niet noodzakelijk letterlijk gelezen te worden; zij kan ook begrepen worden als de uitdrukking van ononderbroken aandacht en stille erkenning van de plaats waar onwetendheid wegviel.

Het gaat hier niet om een ritueel, maar om een verwijzing naar ongehinderde helderheid zonder afleiding.

**Derde week** — de ‘juweelpaviljoen’-week (*ratana-ghara*; id.) De overlevering beschrijft dat de Boeddha gedurende deze week de Dhamma diepgaand contempleerde, in het bijzonder het principe van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*).

Dit verwijst niet naar discursief denken, maar naar een volledig en direct doorzien van de samenhang van conditionaliteit. Wat hier zichtbaar wordt, is dat geen enkel verschijnsel zelfstandig bestaat, maar slechts verschijnt en verdwijnt in afhankelijkheid van oorzaken en voorwaarden.

**Vierde week** — contemplatie van de Abhidhamma-elementen. In latere overleveringen wordt deze week beschreven als een periode waarin de Boeddha de

Dhamma in haar meest verfijnde onderscheidingen beschouwde.

Historisch behoort deze voorstelling tot latere tradities en komt zij niet voor in de oudste lagen van de Pāli-canon. Zij moet daarom met de nodige voorzichtigheid gelezen worden. Wat hier essentieel blijft, is niet de systematisering van de Dhamma, maar de verdere verdieping van inzicht.

**Vijfde week** — Mucalinda. Tijdens deze periode verbleef de Boeddha aan de vijver van Mucalinda. Een plotse regenstorm wordt traditioneel vermeld. Of dit nu letterlijk of symbolisch wordt begrepen, de betekenis is duidelijk: een geest die bevrijd is, blijft onverstoorbaar onder alle omstandigheden. Blijft rustig te midden van beweging. Helder te midden van verandering.

**Zesde week** — de ontmoeting met een brahmaan. In deze week ontmoette de Boeddha een brahmaan die hem vroeg wie hij was. Volgens de overlevering antwoordde de Boeddha niet met afkomst, status of rol. Hij verwees naar het uitdoven van de verlangens, neigingen en identificaties waardoor iemand zichzelf als dit of dat beschouwt.

Hier wordt zichtbaar dat ontwaken geen nieuwe identiteit creëert, maar het einde is van elke identificatie.

**Zevende week** — de twee kooplieden (Tapussa en Bhallika). Twee kooplieden boden de Boeddha voedsel aan. De Boeddha aanvaardde dit en (volgens latere traditie) gaf hij twee hoofdharen aan de kooplieden (latere overlevering verbindt dit met het ontstaan van de Schwedagon Pagode in Yangon). Zij

werden de eerste lekenvolgelingen die toevlucht namen tot de Boeddha en de Dhamma. Dit moment wordt vaak eenvoudig verteld, maar wijst op iets wezenlijks: de Dhamma begint zichtbaar te worden in de wereld, niet als doctrine, maar als levende herkenning. Wat tot dan toe de stille werkelijkheid van een innerlijk ontwaken was geweest, begint zich hier voor het eerst te openen naar ontmoeting en gedeeld menselijk contact.

Het was geen overtuiging door woorden, maar een stille herkenning van de aanwezigheid van bevrijding.

Tijdens deze zeven weken verbleef de Boeddha in de rust van zijn ontwaken: er viel niets meer te bereiken, niets meer te worden, niets meer te verdedigen.

Er viel niets meer te zoeken en niets meer te voltooien. Toch betekende dit niet dat de wereld verdwenen was. Het leven ging verder, maar werd nu ontmoet zonder grijpen, zonder verzet en zonder de noodzaak nog iemand te moeten worden.

Maar geleidelijk ontstond ook een vraag die van groot belang zou blijken voor de wereld: kan deze Dhamma, die zo diepgaand is, werkelijk begrepen worden?

De rust van het ontwaken was geen terugtrekking uit de wereld en evenmin een toestand die bewaakt moest worden.

Waar niets meer wordt vastgehouden, kan het leven vrij verschijnen zoals het is. Juist in die openheid begon zich geleidelijk een nieuwe vraag af te tekenen.

Die vraag vormt het begin van een nieuw hoofdstuk. Niet langer het verhaal van zijn eigen ontwaken, maar de vraag of wat gezien werd ook met anderen gedeeld kan worden.



## X. DE AARZELING OM DHAMMA TE ONDERWIJZEN

Volgens de Ariyapariyesanā Sutta <sup>45</sup> overwoog de Boeddha het volgende:

• *Ayaṃ kho me dhammo gambhīro duddaso duranubodho santo paṇīto atakkāvacarō nipuṇo paṇḍita-vedanīyo. — Deze Dhamma van mij is diep, moeilijk te zien en moeilijk te begrijpen; zij is vredig en verheven, niet toegankelijk door louter redeneren, subtiel en slechts door wijzen persoonlijk te kennen.* • <sup>46</sup>

De Boeddhadhamma gaat in tegen de gebruikelijke menselijke manier van kijken en daardoor is zij niet gemakkelijk te begrijpen.

Deze overweging wordt in de teksten niet voorgesteld als twijfel in de gewone zin, maar als een heldere inschatting van de moeilijkheid om dit inzicht over te brengen.

Hier wordt zichtbaar dat de Dhamma niet moeilijk is omdat zij ingewikkeld zou zijn, maar omdat zij ingaat tegen de diepgewortelde neiging van de geest om te grijpen, zich te identificeren en iemand te willen zijn.

Volgens de canon verschijnt Brahmā Sahampati — geen scheppergod, maar een brahmā-wezen dat volgens de boeddhistische kosmologie behoort tot een subtiel brahmā-rijk en wezens vertegenwoordigt die door verfijnde meditatie (jhāna; dhyāna) een hoog niveau van concentratie en morele zuiverheid hebben bereikt, maar die daarom nog niet noodzakelijk bevrijd zijn.

Brahmā Sahampati verschijnt hier niet als een boven-natuurlijk wonder, maar als een element binnen de traditionele overlevering dat wijst naar een mogelijkheid, namelijk dat er wezens bestaan die ontvankelijk zijn voor het begrijpen van de Dhamma.

Brahmā Sahampati vraagt aan de Boeddha om zijn leer te onderwijzen — niet als een goddelijk bevel, maar met de verwijzing dat er wezens bestaan met weinig stof in de ogen.

Deze episode maakt zichtbaar dat, ondanks de diepgang van de Dhamma, er toch wezens bestaan die haar kunnen begrijpen.

Hier wordt tevens duidelijk waarom de Dhamma niet gemakkelijk overgedragen kan worden. Zij vraagt niet om nieuwe overtuigingen, maar om een radicaal andere wijze van kijken. Niet het toevoegen van iets nieuws staat centraal, maar het doorzien van wat de geest reeds van moment tot moment produceert.

De canon blijft hier trouw aan haar eigen uitgangspunt: Brahmā Sahampati geeft geen bevel. Hij wijst slechts op een mogelijkheid.

De beslissing om te onderwijzen ligt volledig bij de Boeddha zelf.

In dit licht hoeft Brahmā Sahampati niet begrepen te worden als een goddelijke boodschapper, maar kan hij gelezen worden als een vaststelling — binnen de traditionele overlevering — van een werkelijkheid: dat sommige wezens rijp, helder en open genoeg zijn om het inzicht te ontvangen.

Deze vaststelling volstond.

Er hoefde niets toegevoegd te worden aan wat was voorzien. Alleen de mogelijkheid werd zichtbaar dat wat bevrijdt, ook door anderen gezien en voorzien zou kunnen worden.

De Boeddha onderrichtte nooit uit autoriteit, openbaring of een goddelijk bevel. Ook hier niet.

De Boeddha besloot te onderwijzen — niet uit plicht en niet vanuit een opgelegde missie, maar uit mededogen en vanuit het inzicht dat sommigen in staat zijn te begrijpen.

Dit moment markeert het begin van wat wij nu de Dhamma noemen.

Niet als openbaring.  
Niet als doctrine.  
Maar als aanwijzing.

De waarheid die de Boeddha had voorzien, kan niet worden overgedragen als een bezit, een overtuiging of een ervaring. Zij kan slechts worden aangewezen.

Hieruit volgt iets wezenlijks: wat wordt aangewezen, moet door iedere beoefenaar zélf gezien, onderzocht en voorzien worden.

Het onderricht begon daarom niet vanuit de wens volgelingen te verzamelen of een leerstelsel te vestigen. Het begon eenvoudig vanuit het inzicht dat er wezens bestaan die, ondanks de kracht van verlangen en onwetendheid, in staat zijn te zien.

Vanaf dit moment verschijnt de Boeddha niet langer alleen als een ontwaakte, maar ook als leraar. Wat hier begint, is niet de overdracht van een waarheid, maar het aanwijzen van een weg die door ieder mens zelf bewandeld en doorzien moet worden.

De taak van de leraar bestaat daarom niet uit het geven van antwoorden, maar uit het aanwijzen van een mogelijkheid tot zien.

Niet omdat er iets toegevoegd moest worden aan de waarheid, maar omdat wat doorzien was ook kon worden aangewezen. Waar inzicht verschijnt, houdt onwetendheid (avijjā; avidyā) op.



## XI. ONTMOETING MET DE VIJF ASCETEN

Nu de helderheid volledig gestabiliseerd was, begon de Dhamma zich concreet in de wereld te ontvouwen. De Boeddha vertrok naar Sarnath, naar de vijf asceten, als eerste ontvangers van het inzicht dat zich volledig had ontplooid.

Op weg van Bodhgayā naar Sarnath gebeurde niets dat in de canon als doctrinair essentieel wordt benadrukt. De reis wordt eenvoudig vermeld: de Boeddha wandelde van de ene plaats naar een andere — een praktische verplaatsing, zonder symbolische betekenis. De reis zelf bevat geen nieuwe leringen en brengt geen verdere verdieping van het ontwaken.

De enige ontmoeting die de canon vermeldt, is die met de ascet Upaka, die echter geen richting geeft aan het pad en het reeds voltooide inzicht niet verandert.

Juist die eenvoud draagt de kracht: het inzicht was voltooid, het pad was volledig helder, en er viel niets meer toe te voegen.

Toch was er iets fundamenteel veranderd. Tot dan toe had het ontwaken zich voltrokken als een innerlijk doorzien. Door zich naar Sarnath te begeven, begon voor het eerst de mogelijkheid te ontstaan dat wat doorzien was ook onder woorden kon worden gebracht en met anderen kon worden gedeeld.

Volgens de canon overwoog de Boeddha eerst aan wie hij dit inzicht zou onderwijzen. Zijn gedachten gingen daarbij uit naar Āḷāra Kālāma en Uddaka Rāmaputta, de twee leraren bij wie hij vóór zijn ont-

waken had gestudeerd. Hij beschouwde hen als bekwame beoefenaars die de Dhamma wellicht snel zouden begrijpen.

Dat de Boeddha eerst aan deze twee leraren dacht, is veelzeggend. Hoewel hun meditatieve verworvenheden niet tot bevrijding hadden geleid, erkende hij hun oprechtheid, hun concentratie en hun contemplatieve rijpheid. Verfijnde concentratie is geen bevrijding, maar kan wel een vruchtbare bodem vormen voor inzicht.

Maar volgens de overlevering vernam hij dat Āḷāra Kālāma kort tevoren was overleden. Toen richtte hij zijn aandacht op Uddaka Rāmaputta, om vervolgens ook te vernemen dat deze inmiddels gestorven was.

Daarop dacht hij aan de vijf asceten (pañca vaggiyā; pañca vargīya) die hem tijdens de jaren van ascese hadden vergezeld. Hoewel zij hem hadden verlaten toen hij de extreme ascese had opgegeven, zag de Boeddha dat zij ontvankelijk konden zijn voor het inzicht dat zich in hem had ontvouwd. Daarom besloot hij naar Isipatana, nabij Sarnath, te trekken om hen als eersten te ontmoeten.

Van deze reis is slechts één feit vermeld in de canon. Op weg naar Sarnath ontmoette de Boeddha de asceet Upaka. Op zijn vraag door welke leraar hij bevrijd was, antwoordde de Boeddha eenvoudig dat hij geen leraar meer had en volledig ontwaakt was.

Dit antwoord is geen claim, maar een vaststelling: het einde van afhankelijkheid van een leraar als bron van bevrijding.

Upaka kon deze uitspraak niet vatten en liep door.

Hier wordt zichtbaar dat ontwaken niet altijd herkend wordt.

Inzicht draagt geen uiterlijk kenmerk. Ontwaken manifesteert zich niet noodzakelijk op een wijze die door anderen wordt herkend, noch als iets waarmee men zichzelf identificeert. Zelfs de eerste persoon die de Boeddha na zijn ontwaken ontmoette, zag niet dat alle zoeken was geëindigd en dat er niets meer te worden viel.

Toen de Boeddha uiteindelijk het Hertepark van Isipatana, nabij Sarnath, bereikte, bevonden zich daar de vijf asceten (pañca vaggiyā; pañca vargiya) met wie hij jarenlang had beoefend.

Het waren dezelfde metgezellen die hem tijdens de jaren van strenge ascese hadden vergezeld, maar hem hadden verlaten toen hij inzag dat zelfkwelling niet tot bevrijding leidt. Vanuit hun perspectief had Siddhattha Gotama de inspanning opgegeven en de weg van zuivering verlaten. Daarom hadden zij onderling afgesproken hem niet met bijzonder respect te ontvangen.

Volgens de overlevering zeiden zij tegen elkaar:

• *Daar komt die asceet Gotama. Hij heeft de ascese opgegeven en leeft in overvloed. Wij zullen niet voor hem opstaan, hem niet begroeten en zijn bedelnap niet aannemen.* १

Maar toen de Boeddha dichterbij kwam, bleek hun voornemen geen stand te houden.

De canon beschrijft niet wat zij precies zagen, maar maakt wel duidelijk dat zij opmerkten dat er iets fundamenteel veranderd was. De man die zij vroeger hadden gekend, stond niet langer in het teken van zoeken, streven of worstelen. Er was een rust en een helderheid aanwezig die zij niet eerder hadden gezien. Wat zij opmerkten, was niet zozeer de aanwezigheid van iets nieuws, maar veeleer het verdwijnen van iets ouds. Het zoeken. Het streven. De innerlijke worsteling die zij zo goed hadden gekend, waren afwezig.

Hun weerstand viel weg. Zij stonden op, begroetten hem en boden hem een zitplaats aan. Toen zij hem aanspraken met “vriend Gotama” (āvuso), corrigeerde de Boeddha hen eenvoudig.

• *Noem de Tathāgata niet langer “vriend”. De Tathāgata is een arahant, een volledig ontwaakte (sammāsambuddha).* •

Deze woorden drukken geen persoonlijke verhevenheid uit en vormen geen aanspraak op status. De Boeddha maakte geen onderscheid tussen zichzelf en de vijf asceten op grond van afkomst, macht of bezit. Hij wees slechts op een verschil dat betrekking had op zien.

Wat doorzien moest worden, was doorzien.  
Wat verdwenen was, was onwetendheid (avijjā; avidyā).

Ontwaken is geen identiteit die iemand bezit. Het is het wegvallen van de vergissing waardoor de dingen anders worden gezien dan zij werkelijk zijn.

De uitspraak van de Boeddha vraagt daarom om voorzichtig gelezen te worden. Hij verklaarde niet dat hij iemand bijzonders was geworden, maar dat de onwetendheid die het zoeken had voortgedreven volledig was weggefallen.

Aanvankelijk aarzelden de asceten.

Zij herinnerden zich immers de man die zij hadden verlaten. Maar de Boeddha bleef bij zijn woorden. Hij verklaarde dat het Doodloze (amata; amṛta) zich had ontvouwd en dat hij hun een weg kon tonen die naar bevrijding leidt.

Langzaam ontstond ontvankelijkheid.

Er was vertrouwen.

Er was aandacht.

Er was bereidheid om te luisteren.

Niet omdat een autoriteit sprak, maar omdat zij opmerkten dat de rust die van hem uitging niet voortkwam uit geloof, theorie of ascese, maar uit een diepgaand doorzien van de aard van het bestaan.

Daarmee waren de voorwaarden aanwezig voor iets dat van beslissend belang zou worden voor het ontvouwen van de Dhamma.

Voor het eerst sinds zijn ontwaken zou de Boeddha onder woorden brengen wat hij had doorzien.

Wat vervolgens in Isipatana werd uitgesproken, staat bekend als de Dhammacakkappavattana Sutta — de voordracht waarin het Wiel van de Dhamma in beweging wordt gezet.

Wat daar in beweging werd gebracht, was echter geen leerstelsel.

Geen doctrine.

Geen filosofisch systeem.

Geen metafysische interpretatie.

Maar een uitnodiging om te kijken — om te zien.

Een uitnodiging om dukkha (duḥkha) te onderzoeken, haar ontstaan te begrijpen en haar beëindiging te doorzien. Wat in beweging werd gezet, was geen geloofssysteem, maar een onderzoek dat ieder mens in zijn eigen ervaring kan onderzoeken en doorzien.

Met deze eerste voordracht begint de Dhamma zich zichtbaar in de wereld te ontvouwen.



## DEEL II — DE VIER EDELE WAARHEDEN

Er zijn waarheden die men kan aanvaarden, verwerpen of bediscussiëren. En er zijn waarheden die zich pas werkelijk openen wanneer zij rechtstreeks in het eigen leven worden onderzocht.

De Vier Edele Waarheden behoren tot deze laatste categorie.

Zij werden door de Boeddha niet onderwezen als een leer die om geloof vraagt, noch als een filosofisch systeem dat intellectueel moet worden begrepen. Zij vormen een uitnodiging om aandachtig te kijken naar de aard van de menselijke ervaring zelf. Naar datgene wat ieder van ons kent: het verlangen naar wat aangenaam is, het verzet tegen wat onaangenaam is, en de subtiele onrust die ontstaat zodra de geest zich vastgrijpt aan wat veranderlijk en vergankelijk is.

De Vier Edele Waarheden leggen niet alleen bloot dat dukkha bestaat. Zij wijzen ook op de voorwaarden waardoor dukkha ontstaat, op de mogelijkheid van haar beëindiging en op de weg die naar die bevrijding leidt.

Dit deel nodigt de lezer uit om deze waarheden niet als abstracte begrippen te benaderen, maar als een spiegel waarin de eigen ervaring zichtbaar wordt.

Want de Dhamma richt de aandacht uiteindelijk niet op een theoretische werkelijkheid, maar op datgene wat zich van moment tot moment in het leven zelf ontvouwt.

En zo wordt gaandeweg duidelijk dat de Vier Edele Waarheden geen vier afzonderlijke leerstellingen zijn, maar verschillende perspectieven op één en hetzelfde proces: het ontstaan en het einde van dukkha.



## I. HET ONDERZOEK VAN DUKKHA

De Boeddha begon zijn eerste voordracht niet met metafysica. Hij sprak niet over het ontstaan van het universum. Niet over een scheppergod. Niet over een ziel. En evenmin over het stichten van een religie.

Hij begon waar het menselijk bestaan zich daadwerkelijk afspeelt: bij dukkha (duḥkha).

Niet omdat dukkha het enige is wat bestaat, maar omdat dit het uitgangspunt vormt van ieder oprecht onderzoek naar bevrijding.

De Boeddha zag dat het menselijk bestaan steeds opnieuw wordt gekenmerkt door verlangen (taṇhā; tṛṣṇā), gehechtheid (upādāna; id.) en worden (bhava; id.). Daardoor ontstaat een subtiele maar voortdurende spanning: het verlangen dat de dingen anders zouden zijn dan zij zijn, of juist zouden blijven zoals zij zijn.

Wat zichtbaar werd, was eenvoudig: alles wat ontstaat, vergaat. Wat verschijnt, verdwijnt. Wat wordt vastgehouden, verandert. En juist daarin wordt dukkha zichtbaar.

Dat zien laat ons niet onberoerd.

Er zit iets dringends in — iets dat niet langer kan worden ontweken. Iets dat geen uitstel verdraagt. Het is alsof het leven zijn vanzelfsprekendheid verliest. Alsof duidelijk wordt dat geen enkele vorm van bezit, zekerheid of worden blijvende vervulling kan schenken.

In de vroeg-boeddhistische teksten wordt deze existentiële schok aangeduid als *saṃvega* (id.): het ontwaken van een hart dat niet langer wegstijgt van vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), onbevredigendheid (*dukkha*; *duḥkha*) en niet-zelf (*anattā*; *anātman*).

Wat de Boeddha vervolgens onderwees, was geen theorie over de werkelijkheid, maar een mogelijkheid tot bevrijding.

Niet door weg te kijken van wat gezien wordt, maar door er juist dieper in te kijken.

Niet door *dukkha* te ontkennen, maar door haar volledig te begrijpen.

Niet door iets toe te voegen aan het bestaan, maar door te doorzien wat *dukkha* doet ontstaan en in stand houdt.

Daarom begon de Boeddha zijn onderricht met wat later bekend zou worden als de Vier Edele Waarheden (*cattāri ariya saccāni*; *catvāri ārya satyāni*).

Maar laat ons zorgvuldig zijn: dit zijn geen waarheden om te geloven en evenmin een doctrine om te verdedigen. Het zijn waarheden die doorzien willen worden. Niet door ze aan te nemen, maar door ze rechtstreeks te kennen en te zien zoals ze zijn. Het is dit zien dat van een mens een edel mens maakt — een *ariya puggala* (*ārya-pudgala*).

Het zijn aanduidingen — aanwijzingen naar wat zichtbaar wordt wanneer de dingen worden gezien zoals zij werkelijk zijn (*yathābhūta-ñāṇadassana*; *yathābhūta-jñānadarśana*).

Deze vier waarheden vormen geen opeenvolgende geloofspunten, maar beschrijven een proces dat zich in de directe ervaring laat onderzoeken. Zij beginnen niet bij speculatie, maar bij iets wat ieder mens kent: dukkha (duḥkha).

Daarom opent de Boeddha zijn eerste voordracht niet met een metafysische verklaring, maar met een eenvoudige vaststelling: er is dukkha.

Deze eerste waarheid wordt vaak oppervlakkig begrepen. Zij verwijst niet enkel naar pijn, verdriet of verlies, maar naar een veel fundamenteelere eigenschap van het geconditioneerde bestaan.

Om te begrijpen wat de Boeddha hiermee bedoelde, moeten we eerst zorgvuldig onderzoeken wat dukkha werkelijk is.



Voordat we ons in deze sutta verdiepen is het belangrijk iets wezenlijks te begrijpen.

Wie deze onderrichting uitsluitend met denken benadert, raakt slechts de oppervlakte.

De woorden van de Boeddha zijn geen loutere concepten. Zij wijzen naar iets dat rechtstreeks onderzocht, gezien en doorzien moet worden.

Daarom nodigen de woorden niet alleen uit tot begrip (pariyatti; paryāpti), maar tot beoefening (paṭipatti; pratipatti) en finaal tot direct inzicht (paṭivedha; prativēdha).

De woorden hoeven niet geloofd te worden.  
Zij hoeven evenmin verworpen te worden.  
Laat ze eenvoudig verschijnen zoals zij zijn en onderzoek wat zij aanwijzen.

Soms raakt een woord onmiddellijk.  
Soms blijft het stil.  
Beide zijn goed.  
Wat vandaag nog niet wordt doorzien, wordt misschien later helder.

Wat telt, is het zien — het directe zien waarin verschijnselen zich tonen zoals zij zijn (yathābhūta-ñāṇa-dassana; yathābhūta-jñānadarśana).

De vijf asceten ontvingen de woorden van de Boedha niet als een filosofisch systeem dat moest worden aanvaard. Wat werd uitgesproken, werd getoetst aan de directe ervaring.

Hier vallen kennen en zien samen.

Dit is *jānāti passati (jānāti paśyati)*: men kent door werkelijk te zien en ziet door werkelijk te kennen.

Met die open en onderzoekende houding kunnen wij ons nu richten op de eerste woorden van de Boedha.

Niet om een leer te verzamelen.  
Niet om overtuigingen op te bouwen.  
Maar om te onderzoeken wat zichtbaar wordt wanneer dukkha werkelijk wordt begrepen.



## II. DE DHAMMACAKKAPPAVATTANA SUTTA

De *sutta* begint als volgt:

• *Eens verbleef de Verhevene in het Hertenpark van Isipatana, nabij Vārāṇasī. Daar sprak hij de Groep van Vijf Gezellen als volgt toe.* •

Ik maak van de gelegenheid gebruik om te tonen hoe een *sutta* zich kan openen als een meditatie, die uitnodigt tot een aandachtig onderzoek (*yoniso manasikāra*; *yoniso manaskāra*).<sup>47</sup>

Ik doe dit hier door eerst de plaats zelf te benaderen, niet enkel als geschiedenis, maar als een open ruimte die zich toont.

Het **Hertenpark** (*Migadāya*; *Mṛgadāva*) was oorspronkelijk een natuurgebied waar herten vrij rondliepen. Volgens de overlevering was het een beschermd domein, waar jacht verboden was. De benaming roept een rustige, open ruimte op: geen plaats van strenge ascese, maar evenmin van wereldse drukte.

**Isipatana** betekent letterlijk ‘de plaats waar zieners neerdaalden’, of ‘de plaats waar wijzen verbleven’ en wordt traditioneel voorgesteld als een plek van spirituele beoefening.

Contemplatief gelezen draagt deze naam een subtiele symboliek in zich: alsof het een plaats is waar inzicht zich begint te ontvouwen en waar het directe zien geleidelijk oplicht.

Vārāṇasī wordt in de Pāli-canon niet toevallig vermeld. Door deze stad te noemen, maakt de tekst iets wezenlijks duidelijk: dit gebeurde op een reële plaats, in een reële stad, onder reële omstandigheden. Dit beschouw ik niet als een detail, want het plaatst de Dhamma in de concrete werkelijkheid van het menselijke bestaan en niet in een sfeer van legende of mythe.

Voor toehoorders in het oude India was dit belangrijk, omdat Vārāṇasī een intellectueel en religieus centrum was — een plaats waar verschillende spirituele en filosofische stromingen elkaar ontmoetten.

Het was een knooppunt van zoekers, asceten, brahmanen en filosofische scholen, een cultureel brandpunt waar inzichten botsten en elkaar beïnvloedden. In die zin is het symbolisch een uitgelezen plek om een rad van inzicht ‘in beweging te zetten’.

De locatie versterkt dus de betekenis van dit moment. Het eerste onderricht verschijnt niet buiten de wereld, maar midden in het menselijke bestaan. Niet in afzondering van het leven, maar te midden van zoeken, vragen, twijfel en beschouwing.

Wat de Boeddha had doorzien, behoorde niet toe aan een bijzondere plaats of een bijzondere tijd. Het was geen nieuwe waarheid die moest worden openbaard, maar een wetmatigheid die zichtbaar wordt wanneer de dingen worden gezien zoals zij werkelijk zijn (yathābhūta-ñāṇadassana; yathābhūta-jñānadarśana).

Daarom is de Dhamma geen decreet, maar een ontdekking. Geen bevel, maar een herkenning. Geen geloofsartikel, maar een uitnodiging tot zien.

Een decreet verwijst naar een uitspraak van een autoriteit die bepaalt wat waar is of wat gevolgd moet worden.

De Dhamma functioneert anders.

De Boeddha wordt in de canon niet voorgesteld als iemand die een waarheid ontving, maar als iemand die zag hoe de werkelijkheid functioneert.

Inzicht ontstaat door direct zien, door ervaren, door meditatief doorgronden en door het herkennen van wat zich binnen de eigen ervaring ontvouwt.

De Boeddha vraagt niet om iets te aanvaarden omdat hij het zegt. Hij wijst naar iets dat onderzocht, gezien en doorzien kan worden in de directe ervaring.

Wat hij onderwees, was geen waarheid die opgelegd moest worden, maar een werkelijkheid die zichtbaar wordt wanneer de dingen worden gezien zoals zij werkelijk zijn.

In de Boeddhadhamma verwijst ontwaken naar ontdekken, niet naar ontvangen.

Zij verschijnt niet als iets dat van buitenaf wordt opgelegd, maar als een inzicht dat zich ontvouwt wanneer de geest helder wordt.

De waarheid wordt niet gegeven; zij wordt gezien.

De **Vijf Gezellen**: dat de Boeddha zich richt tot de vijf asceten is niet toevallig. De Dhamma wordt onderwezen waar de voorwaarden voor inzicht aanwezig zijn.

De vijf asceten waren moreel gedisciplineerd, intens geoeffend en oprecht gericht op waarheid, maar bleven gevangen in de overtuiging dat bevrijding bereikt kon worden door extreme ascese.

Juist daarom vormden zij vruchtbare grond voor het eerste onderricht. Zij belichamen een toestand die ook vandaag herkenbaar is: grote inzet, grote discipline en oprechte toewijding, maar nog zonder bevrijdend inzicht.

In de overlevering is het dan ook bij hen dat het Dhamma-oog (dhammacakkhu; dharmacakṣus) voor het eerst oplicht.

Voordat wij verdergaan, is het belangrijk stil te staan bij de benaming die de Boeddha zelf gebruikt: de Vier Edele Waarheden (cattāri ariya saccāni; catvāri ārya satyāni).

Het woord ariya (ārya) verwijst hier niet naar afkomst, ras, status of sociale positie. Het verwijst naar iemand die de werkelijkheid rechtstreeks begint te zien. Een ariya-puggala (ārya-pudgala) is iemand bij wie inzicht ontwaakt en die daardoor niet langer uitsluitend leeft vanuit gewoonte, verlangen en verwarring.

De waarheden worden ‘edel’ genoemd omdat zij zichtbaar worden voor wie werkelijk kijkt, én omdat

het doorzien ervan een mens tot een edel mens maakt.

Zij vragen niet om geloof, maar om onderzoek, beschouwing en direct inzicht.

Wat de Boeddha onderwijst, blijkt daarmee geen theorie te zijn, maar een werkelijkheid die rechtstreeks kan worden gezien.



En nu komen we tot het corpus van de eerste voordracht van de Boeddha in Sarnath.

Wat volgt, behoort tot de meest invloedrijke teksten uit de hele boeddhistische overlevering: de Dhammacakkappavattana Sutta, <sup>48</sup> de voordracht waarin het Wiel van de Dhamma in beweging wordt gezet.

Volgens de traditionele overlevering had de Boeddha, na zijn ontwaken in Bodhgayā, de Dhamma volledig doorzien. In deze eerste voordracht hield hij niets verborgen van wat tot bevrijding leidt, voor zover het in woorden uitgedrukt kon worden.

Toch blijft er een grens aan wat woorden kunnen overdragen.

Ontwaken (bodhi; id.) laat zich niet volledig vatten in begrippen, redeneringen of beschrijvingen. Woorden kunnen aanwijzen, verduidelijken en richting geven, maar zij kunnen nooit vervangen wat ieder voor zichzelf moet kennen en doorzien (paccattaṃ veditabbo viññūhi).

Wanneer de Boeddha spreekt, probeert hij daarom iets te verwoorden dat dieper gaat dan wat woorden normaal kunnen dragen.

Deze eerste voordracht ontvouwt zich niet als een theorie, maar als een beweging: van onwetendheid (avijjā; avidyā) naar inzicht, en van inzicht naar bevrijding (vimutti; vimukti).

Wat hier volgt, raakt onmiskenbaar de kern van de Dhamma. De fundamentele structuur van dukkha (duḥkha), haar ontstaan, haar beëindiging en de weg die naar die beëindiging leidt, worden hier voor het eerst systematisch ontvouwd.

Maar tegelijk moeten we realistisch blijven.

Alles wat hier gezegd wordt, behoort tot de kern, maar niet het volledige onderricht van de Boeddha wordt in deze ene voordracht uitgewerkt.

Wat in deze sutta verschijnt, is echter voldoende om te zien wat zich openbaart bij juist zien. Zoals zo vaak in de Dhamma blijkt, draagt eenvoud soms meer dan een uitgebreide uiteenzetting.

Deze eerste voordracht van de Boeddha kan voor het gemak van de bespreking in vijf onderwerpen worden ingedeeld.

Deze indeling behoort niet tot de initiële sutta-tekst, maar is enkel bedoeld om de lectuur en het begrip ervan te vergemakkelijken.

De tussentitels heb ik daarom tussen vierkante haakjes toegevoegd en maken geen deel uit van de oorspronkelijke Pāli-tekst.

Voor elk van deze vijf onderdelen geef ik eerst mijn vertaling van de Pāli-tekst naar het Nederlands, gevolgd door een analytische ontleding.

De integrale tekst van de *Dhammacakkappavattana Sutta* is als bijlage achteraan in dit boek opgenomen.

#### I. [—DE TWEE UITERSTEN EN DE MIDDENWEG—]

• *Monniken, een samaṇa hoort de volgende twee uitersten niet te beoefenen.*

*Welke twee ?*

*Het nastreven van geluk door zintuiglijk genot, wat laag, vulgair, ordinair en onedel is en niet tot welzijn leidt.*

*Het nastreven van een strikt ascetisme, wat pijnlijk en onedel is en niet tot welzijn leidt.*

*De Verhevene is — door beide uitersten te vermijden — ontwaakt aan de Middenweg, die zien en weten oplevert, en tot innerlijke vrede, direct begrip, ontwaken en Nibbāna leidt.*

*En wat is die Middenweg die zien en weten oplevert en tot innerlijke vrede, direct begrip, ontwaken en Nibbana leidt?*

*Het is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk: zuiver inzicht, zuivere intentie, zuiver spreken, zuiver handelen,*

*zuiver levensonderhoud, zuivere inspanning, zuivere aandacht en zuivere concentratie.*

*Dit, Monniken, is de Middenweg, die zien en weten oplevert en tot innerlijke vrede, direct begrip, ontwaken en Nibbana leidt. ♣*

De Boeddha begint zijn eerste voordracht niet met metafysica, niet met een zelfdefinitie — door te zeggen wie hij is — en ook niet met de Vier Edele Waarheden.

Hij begint niet met een doctrine, maar met wat onmiddellijk herkenbaar is in de menselijke ervaring.

Met de twee uitersten schetst hij het veld waarin alle mensen — asceten, monniken, leken en wereldlingen — doorgaans leven. Dit is een cruciaal uitgangspunt: hij vertrekt niet vanuit dogma, maar vanuit herkenning.

Het eerste uiterste is het nastreven van geluk via zintuiglijk genot. Dit verwijst niet alleen naar grove vormen van plezier, maar naar elke vorm van gehechtheid aan aangename zintuiglijke ervaringen, waarin het verlangen naar genot centraal staat.

Niet omdat dit ‘verkeerd’ zou zijn, maar omdat het afhankelijk is van wat ontstaat en weer verdwijnt. Wat ontstaat en vergaat, kan niet leiden tot blijvende vervulling en kan daarom geen bevrijding schenken.

Daarom noemt de Boeddha dit onedel: niet als moreel oordeel, maar als een stille aanduiding dat het niet naar bevrijding voert.

Voor een gevorderde yogi wordt dit helder zichtbaar: zintuiglijk genot produceert geen vrijheid, maar afhankelijkheid. Het voedt een kringloop van verlangen, vervulling en opnieuw verlangen.

Omdat dit alles onderhevig is aan vergankelijkheid (anicca; anitya), kan het geen einde maken aan dukkha.

Het tweede uiterste is strenge ascese en zelfkwellling. De Boeddha noemt dit pijnlijk, onedel en niet tot welzijn leidend, omdat een geest die verhardt en zichzelf onderdrukt niet tot helder zien komt.

Waar verkramping is, kan inzicht zich niet ontvouwen.

Ook hier wordt iets belangrijks zichtbaar: zelfverwening en zelfkwellling lijken tegengesteld, maar worden gedragen door dezelfde beweging: verlangen en hechting.

In beide gevallen is er vasthouden (upādāna; id.).  
In beide gevallen is er willen-worden (bhava; id.).

Daarom leiden beide benaderingen niet tot bevrijding. De geest blijft gevangen in dezelfde dynamiek van verlangen en gehechtheid. Precies daarom begint de Boeddha zijn eerste voordracht met het doorzien van deze twee uitersten.

Hier verschijnt reeds een fundamenteel kenmerk van de Dhamma. De aandacht wordt niet gericht op speculatie of theorie, maar op de onmiddellijke ervaring zelf. Niet op wat gedacht kan worden, maar op wat rechtstreeks onderzocht kan worden.

Dat betekent niet dat er geen plaats is voor een leeraar, vertrouwen of begeleiding — integendeel.

Zonder de aanwijzing van de Boeddha, zonder het vertrouwen dat zich opent en zonder de ondersteuning van spirituele vrienden op het pad, zou dit inzicht zich zelden ontvouwen.

Maar wat uiteindelijk bevrijdt, ligt niet in wat wordt aangereikt, maar in wat wordt herkend.

Inzicht daalt niet neer als een gegeven, maar licht op wanneer de geest helder wordt en de werkelijkheid ziet zoals zij is — voorwaardelijk, veranderlijk en niet vol-ledig beheersbaar.

Zo wordt de Dhamma geen leer die men ontvangt, maar een werkelijkheid die men doorziet.



Bevrijding ontstaat niet door genade, niet door geloof en niet door een kosmisch plan, maar door het beëindigen van onwetendheid en gehechtheid.

Daarom is de Dhamma fundamenteel anders: zij legt de verantwoordelijkheid voor inzicht in de directe ervaring — precies daar waar lijden ontstaat en precies daar waar het ophoudt.

Beide uitersten zijn uiteindelijk vormen van verlangen (taṇhā; tṛṣṇā) en gehechtheid (upādāna; id.). In het eerste geval grijpt men naar plezier. In het tweede geval grijpt men naar een perceptie (saññā; saṃjñā) van zuiverheid of spirituele prestatie. In beide

gevallen blijft men gebonden aan het ‘ik’ dat iets wil worden (bhava; id.).

De vraag die zich hier stelt is: waarom begint de Boeddha zijn eerste voordracht precies hiermee?

Omdat hij niet vertrekt vanuit doctrine, maar vanuit het menselijk bestaan zoals het is. De Boeddha weet dat iemand die gevangen zit tussen zintuiglijk genot en ascese niet in staat is om oorzakelijkheid (paṭicca-samuppāda; pratīyasamutpāda) helder te doorzien.

Een geest (citta; id.) die voortdurend slingert tussen deze twee uitersten bezit niet de stabiliteit die vereist is om inzicht te laten ontvouwen.

Daarom begint de Boeddha niet met metafysische stellingen, maar met het doorzien en loslaten van de twee krachten die de geest voortdurend uit evenwicht brengen.

Belangrijk om te beseffen is dat het alternatief dat hij voorstelt — de Middenweg — geen compromis is tussen twee uitersten. De Middenweg is niet een beetje van het ene en een beetje van het andere.

De Middenweg is geen middenpositie tussen twee extremen, maar een totaal andere manier van zien en ervaren.

Deze weg leidt tot zien en weten (jānāti passati; jānāti paśyati): tot het directe zien van verschijnselen als vergankelijk (anicca; anitya), onbevredigend (dukkha; duḥkha) en niet-zelf (anattā; anātman).

Zij leidt tot innerlijke vrede (upasama; upasāma), tot diepe kalmte, omdat de geest niet langer wordt meegesleept door verlangen en afkeer.

Zij maakt direct begrip mogelijk (abhiññā; abhiññā), een inzicht dat verder reikt dan louter intellectueel begrijpen.

En zij voert uiteindelijk tot ontwaken (bodhi; id.) en tot uitdoving (nibbāna; nirvāṇa), het einde van avijjā, taṇhā en saṃsāra, de ongeconditioneerde bevrijding.

Wat hier centraal staat is dit: de Middenweg vormt de noodzakelijke bedding voor inzicht.

Dit is geen moralistische leer, maar een existentiële aanwijzing. De Middenweg beschrijft de conditie van de geest waarin kijken — helder zien zonder vervorming, zonder bezoedeling — mogelijk wordt.

Voor de aandachtige lezer wordt gaandeweg duidelijk — *Ayaṃ eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo* <sup>49</sup>— dat de Middenweg niets anders is dan het Edele Achtvoudige Pad.

Niet als systeem, maar als een samenhang van voorwaarden, van condities, die elkaar ondersteunen.

Niet om iets te bereiken, maar om verwarring te laten wegvallen.

Niet omdat de Boeddha een systeem wilde opstellen, maar omdat deze acht factoren precies de condities scheppen waarin de geest zo helder wordt dat het doorzien van anicca, dukkha en anattā onbelemmerd kan plaatsvinden.

Het Achtvoudige Pad kan daarom begrepen worden als een pad van zuivering.

Daarom gebruik ik in mijn vertaling consequent het woord 'zuiver': zuiver inzicht, zuivere intentie, zuiver spreken, enzovoort.

Het Pāli-woord 'sammā'<sup>50</sup> verwijst niet uitsluitend naar 'juist' in een rationele of dogmatische betekenis, maar ook naar wat in overeenstemming is met bevrijding en vrij is van vervorming.

Zo betekent *sammā-dit̥ṭhi* niet enkel een juiste opvatting, maar een inzicht dat niet wordt vertroebeld door onwetendheid.

*Sammā-vāyāma* verwijst naar een inspanning die gericht is op het cultiveren van heilzame kwaliteiten en het loslaten van onheilzame kwaliteiten.

*Sammā-samādhi* verwijst naar een concentratie die niet wordt meegesleept door verlangen, afkeer of verstrooiing.

Het is belangrijk dit goed te verstaan: deze 'zuiverheid', deze helderheid verschijnt niet los van beoefening. Zij ontvouwt zich binnen condities die worden ontwikkeld — door ethiek (*sīla*; *śīla*), aandacht (*sati*; *smṛti*) en concentratie (*samādhi*; *id.*). Wat plots spontaan oplicht, doet dat binnen een veld dat geleidelijk tot rijping is gekomen.

De Middenweg wijst naar de conditie waarin zien mogelijk wordt: een geest die niet jaagt, niet onderdrukt, maar stil, helder en aanwezig is.

Het Achtvoudige Pad vormt zo het geheel van voorwaarden waarin de geest tot volledige zuiverheid en helderheid kan komen. Het leidt tot zien en weten, niet via concepten of theorieën, maar via directe ervaring. Binnen die helderheid wordt de werking van oorzakelijkheid (paṭicca-samuppāda; pratītya-samutpāda) geleidelijk zichtbaar.

Samengevat: wat hier zichtbaar wordt, is dit: niet elke inspanning leidt tot inzicht.

Zintuiglijk genot verstrooit de geest.  
Zelfkwellling verhardt de geest.

Geen van beide laat helder zien toe. Wat de Boeddha hier doet is dus geen morele les geven, maar de werking van de geest diagnosticeren. Hij wijst aan welke mentale toestand bevrijdend inzicht (paññā; prajñā) mogelijk maakt — en welke mentale toestand dat verhindert.

Daarom is dit eerste deel van de sutta niet zomaar een inleiding, maar een precieze aanwijzing van de mentale ruimte waarin inzicht kan ontstaan: een geest die niet jaagt, niet onderdrukt, niet geforceerd is, maar stabiel, eenvoudig en helder aanwezig.

Wanneer men deze passage aandachtig leest, wordt nog iets anders zichtbaar. De structuur van de Vier Edele Waarheden is hier reeds aanwezig vóór de Boeddha ze expliciet later in de sutta formuleert:

Er is dukkha — zichtbaar in de spanning tussen de uitersten.

Er is oorzaak — zichtbaar in verlangen, afkeer en gehechtheid.

Er is beëindiging — wanneer de uitersten niet langer worden gevolgd.

En er is een weg — de Middenweg die deze helderheid mogelijk maakt.

## II. [—DE VIER EDELE WAARHEDEN—]

• *Dit, monniken, is de Edele Waarheid over het lijden (dukkha-sacca). Geboorte is dukkha. Ouderdom is dukkha. Ziekte is dukkha. Dood is dukkha. Verdriet, treuren, pijn, droefheid en ellende zijn dukkha. Samen zijn met wat onaangenaam is, is dukkha. Gescheiden zijn van wat men liefheeft is dukkha. Niet krijgen wat men verlangt is dukkha. Samengevat: de vijf khandhas zijn dukkha.*

*En dit, monniken, is de Edele Waarheid over de oorsprong van het lijden (samudaya-sacca). Het is het verlangen dat tot verder bestaan leidt, verbonden met plezier en lust, dat hier en daar naar genot zoekt. Kort samengevat zijn er drie vormen van verlangen: verlangen naar zintuiglijk genot (kāma-taṇhā), verlangen naar bestaan (bhava-taṇhā) en verlangen naar niet-bestaan (vibhava-taṇhā).*

*En dit, monniken, is de Edele Waarheid over de beëindiging van het lijden (nirodha-sacca). Het is het volledige uitdoven en loslaten van verlangen, het opgeven en loskomen ervan.*

*En dit, monniken, is de Edele Waarheid over de weg die leidt naar de beëindiging van het lijden (maggā-*

*sacca*). *Het is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk zuiver inzicht, zuivere intentie, zuiver spreken, zuiver handelen, zuiver levensonderhoud, zuivere inspanning, zuivere aandacht en zuivere concentratie.* 9

Wanneer deze woorden gehoord worden, is het belangrijk te begrijpen hoe er gekeken wordt. Niet zozeer wat er gezegd wordt, maar hoe het begrepen wordt, is hier beslissend.

Dukkha wordt hier niet gedefinieerd, maar aangewezen. Niet als idee, maar als iets dat direct herkenbaar is. Spanning, onrust, verlangen en afkeer — dit alles behoort tot dezelfde structuur.

Wat hier gevraagd wordt, is geen loutere analyse, maar herkenning.

En precies daar begint de verschuiving: van denken naar direct zien; van conceptueel begrijpen naar *yathābhūta-nāṇadassana* (*yathābhūta-jñānadarśana*), het rechtstreeks zien en kennen van de dingen zoals zij werkelijk zijn.

Anders verwoord: men ziet iets, en in datzelfde moment wordt het duidelijk, zonder dat tussenkomst van denken nodig is.

Bij gewoon denken reageert de geest vrijwel onmiddellijk vanuit conditionering. Verhalen, drama's, interpretaties en identificatie stapelen zich op.

Bij direct zien is de beweging anders. De yogi ziet dat irritatie aanwezig is, en tegelijkertijd wordt duidelijk: irritatie ontstaat, ontvouwt zich en verdwijnt.

Zien en weten vallen samen in één directe ervaring.

Yathābhūta-ñāḍassana verwijst naar een rechtstreeks schouwen waarin weten (ñāṇa; jñāna) en zien (dassana; darśana) samenvallen. Geen conceptueel denken of redeneren, maar een onmiddellijke helderheid waarin de werkelijkheid zich toont.

Wanneer de Boeddha spreekt over dit direct zien, wijst hij naar een andere dimensie van kennen: niet het verstand dat analyseert en concludeert, maar een helder doorzien waaraan niets wordt toegevoegd.

Het is het ontwaken van inzicht dat niet van buitenaf komt, maar dat in stilte kan oplichten wanneer de geest helder geworden is door aandacht (sati; smṛti), concentratie (samādhi; id.) en grondig onderzoek dat niet blijft hangen in verhalen of projecties, maar doordringt tot de aard van de ervaring zelf (yoniso manasikāra; yoniśo manaskāra).

Hier wordt niets toegevoegd.

Hier valt enkel weg wat verhuld was.

Yathābhūta-ñāḍassana is het moment waarop de gewoonte om houvast te zoeken in verhalen, drama's en conditioneringen wegvalt, en ervaring zich toont zoals ze is, zonder vervorming.

Een concrete manier om dit te benaderen is eenvoudig: kijk niet alleen naar wat verschijnt, maar vooral naar hoe het verschijnt en functioneert.

Ik geef een concreet voorbeeld: je zit in meditatie en er ontstaat irritatie of boosheid.

Gewoonlijk gaat de geest bij “ik ben boos” vrijwel onmiddellijk in overdrive en stapelen de verhalen en drama’s zich op:

“Waarom voel ik dit?”

“Dit mag niet gebeuren.”

“Hoe raak ik hiervan af?”

“Waarom juist nu?”

De gedachtemolen komt op gang en de ervaring wordt persoonlijk gemaakt.

Zodra de gedachte verschijnt: “ik ben boos”, ontstaat identificatie.

Precies daar wordt boosheid toegeëigend en tot een persoonlijke ervaring gemaakt.

Bij direct zien ga je niet op in de inhoud van de boosheid, maar wordt zichtbaar hoe boosheid ontstaat, zich ontvouwt en weer verdwijnt.

Niet:

“ik ben boos”,

maar eenvoudig:

“er is boosheid.”

Wanneer boosheid niet langer onmiddellijk als “ik” of “van mij” wordt ervaren, verliest het verhaal errond geleidelijk zijn kracht.

De ervaring wordt transparant als een louter proces van ontstaan en vergaan.

Samengevat: wat verstoort de geest in de gewone modus?

Altijd dezelfde beweging:

grijpen → “ik wil dit.”

zich verzetten → “ik wil dit niet.”

Dat gebeurt voortdurend, meestal onbewust, als een diep geconditioneerd gewoontepatroon.

Wat gebeurt er wanneer werkelijk gezien wordt hoe de verschijnselen zijn, dus bij direct zien (yathābhūta-ñāḍassana; yathā-bhūta-jñānadarśana)?

Dan wordt zichtbaar:

dat alles verandert,

dat niets vast te houden is,

dat wat verschijnt afhankelijk is van voorwaarden en zich niet laat beheersen naar wens — naar wat het 'ik' wil of net niet wil.

En daardoor gebeurt iets wezenlijks:

het grijpen naar wat aangenaam is vermindert, terwijl de afkeer tegenover wat onaangenaam verzacht.

Voor ons, mensen, is dat diep confronterend, omdat de geest sterk geconditioneerd is om houvast te zoeken: zekerheid, voortbestaan, identiteit, worden.

Vanuit dat verlangen ontstaat de neiging om overtuigingen, beelden en verhalen vast te houden, zelfs wanneer ze niet overeenstemmen met de werkelijkheid.

Wat eerst persoonlijk leek — “ik ervaar dit”, “dit gebeurt met mij”, “waarom ik?” — wordt zichtbaar als een proces dat ontstaat en vergaat.

Door direct zien verschuift de ervaring van iets subjectiefs naar iets procesmatigs. Van identificatie naar direct kennen.

Van ‘worden’ (bhava; id.) naar inzicht (paññā; prajñā).  
Van ‘ik’ naar een proces van ontstaan en vergaan.

Wat hier zichtbaar wordt, is dezelfde fundamentele beweging die de Boeddha tijdens zijn ontwaken volledig doorzag: de diep geconditioneerde neiging van de geest om houvast te zoeken in wat geen blijvend houvast kan bieden.

De drang om te blijven, om niet te verdwijnen, om vast te houden aan wat geliefd is, om zichzelf voort te zetten in tijd, betekenis of identiteit — dat alles behoort tot dezelfde dynamiek van verlangen, gehechtheid en worden (bhava; id.).

Zolang die beweging niet rechtstreeks wordt gezien, blijft de geest gevangen in verhalen van ‘ik’, ‘mij’ en ‘mijn’; in hoop en verlies; in verlangen en afkeer; in vasthouden en afweren.

En precies daarom verschuift de Boeddha hier van de menselijke ervaring van onrust en vergankelijkheid naar een direct onderzoek van de structuur van ervaring zelf.

In deze passage verschuift hij van de diagnose van de menselijke geest, zoals die werd beschreven in de twee uitersten en de Middenweg, naar de structuur

van de werkelijkheid zoals die tijdens het ontwaken werd doorzien.

Hij presenteert geen metafysisch systeem, maar een directe beschrijving van hoe dukkha ontstaat en ophoudt binnen de onmiddellijke ervaring.

Voor de aandachtige lezer wordt gaandeweg duidelijk dat de Vier Edele Waarheden niet louter ideeën zijn om intellectueel te begrijpen, maar inzichten die zich ontvouwen wanneer ervaring helder en direct wordt waargenomen.

Zij beschrijven geen theorie over het leven, maar een wijze van kijken waardoor elke ervaring transparant wordt als een proces van ontstaan en vergaan.

Dit gebeurt niet door het denken te veranderen, maar door de manier van zien.

Hoe gebeurt dat precies?

De Vier Edele Waarheden openen de ervaring op een specifieke manier.

Zij maken het mogelijk ervaring te begrijpen, haar oorzakelijkheid te zien, dukkha als proces te herkennen en de weg te onderscheiden die naar bevrijding voert.

In de vroege traditie worden de Vier Edele Waarheden bovendien niet enkel beschreven als inzichten die begrepen moeten worden, maar vooral als levende taken die rechtstreeks onderzocht, doorzien en gerealiseerd moeten worden binnen de ervaring zelf.

In de commentaartraditie worden deze vier opdrachten systematisch aangeduid als de vier *kicca* (*kr̥tya*), hoewel de taken zelf reeds expliciet aanwezig zijn in de vroeg-boeddhistische teksten. <sup>51</sup>

Dukkha dient volledig begrepen te worden (*dukkha pariññeyya*; *duḥkha pariññeya*). <sup>52</sup>

De oorzaak van dukkha moet worden losgelaten (*samudaya pahātabba*; *samudayaḥ prahātavyaḥ*). <sup>53</sup>

De beëindiging van dukkha moet rechtstreeks gerealiseerd worden (*nirodha sacchikātabba*; *nirodhaḥ sāksātkartavyaḥ*). <sup>54</sup>

En het pad moet worden gecultiveerd (*magga bhāvettabba*; *mārgaḥ bhāvayitavyaḥ*). <sup>55</sup>

De Vier Edele Waarheden beschrijven daarbij niet vier afzonderlijke werkelijkheden, maar vier perspectieven op één en hetzelfde proces: het ontstaan van dukkha, de oorzaken die haar voeden, de mogelijkheid van haar beëindiging en de weg waardoor dit inzicht zich kan verdiepen. <sup>56</sup>

Deze vier taken kunnen worden samengevat als vier eenvoudige bewegingen: begrijpen — loslaten — realiseren — cultiveren.

Zij beschrijven geen opeenvolgende stappen, maar een levende dynamiek. Begrijpen verdiept het loslaten. Loslaten opent de mogelijkheid van beëindiging. En het cultiveren van het Pad laat de voorwaarden rijpen waarin dit inzicht zich verder kan ontvouwen.

Zo worden de Vier Edele Waarheden geen abstracte leer, maar een directe praktijk van inzicht. Waar grijpen wordt doorzien en losgelaten, verschijnt spontaan een openheid die niet geconstrueerd is.

Zoals een lens het zicht niet verandert, maar zuivert, zo veranderen de Vier Edele Waarheden de ervaring niet, maar maken zij haar doorzichtig. Wat verschijnt wordt herkend. De oorzaak wordt doorzien. Het ophouden wordt gekend. En de voorwaarden voor helder zien worden ontwikkeld.

In die helderheid wordt zichtbaar dat dukkha geen persoonlijk probleem is, maar een voorwaardelijk proces — en dat bevrijding niet bereikt wordt, maar zichtbaar wordt wanneer dat proces volledig wordt doorzien.

De vroeg-boeddhistische traditie gaat echter nog een stap verder. Zij beschrijft niet alleen wat de Vier Edele Waarheden zijn en welke taak zij vragen, maar ook hoe het inzicht daarin zich geleidelijk heeft ontvouwd in het ontwaken van de Boeddha zelf. Dit wordt samengevat in wat de teksten aanduiden als de drie rotaties en twaalf aspecten.

### III. [—DRIE ROTATIES EN TWAALF ASPECTEN—]

• *Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij. Dit is de Edele Waarheid van het lijden.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij. Dit*

*lijden, een Edele Waarheid, moet volledig begrepen worden.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij. Dit lijden, een Edele Waarheid, is volledig begrepen.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij. Dit is de Edele Waarheid over de oorsprong van het lijden.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij. Deze oorsprong van het lijden, een Edele Waarheid, moet losgelaten worden.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij. Deze oorsprong van het lijden, een Edele Waarheid, is volledig losgelaten.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij. Dit is de Edele Waarheid over de beëindiging van het lijden.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij. De-*

*ze beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, moet rechtstreeks gekend worden.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij. Deze beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, is rechtstreeks gekend.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij. Dit is de Edele Waarheid van het pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij. Het pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, moet ontwikkeld worden.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij. Het pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, is volledig ontwikkeld. ♣*

De Boeddha heeft zijn leer nooit ingewikkeld gemaakt. Wanneer hij over het pad sprak, sprak hij vooral over helderheid. Nergens wordt die helderheid duidelijker dan in zijn uitleg over de Vier Edele Waarheden.

Wanneer de Boeddha deze Waarheden uiteenzet, toont hij niet alleen wat gezien werd, maar ook hoe dat zien zich heeft voltrokken.

Hier wordt de innerlijke structuur van ontwaken zichtbaar.

Wat hier beschreven wordt, is eenvoudig, maar diepgaand. Bij elke Waarheid verschijnen drie aspecten van inzicht: zien (*sacca-ñāṇa*; *satya-jñāna*) — de taak herkennen (*kicca-ñāṇa*; *kr̥tya-jñāna*) — het voltooien van de taak (*kata-ñāṇa*; *kr̥ta-jñāna*). Niet als strikt gescheiden stappen, maar als een zich verdiepende helderheid waarin onderscheid en continuïteit samenkomen.

1. Zien: *sacca-ñāṇa* <sup>57</sup> verwijst naar het helder zien van de waarheid zoals zij is. De waarheid wordt zichtbaar zonder dat zij wordt vervormd door verwachting, meningen of projectie.

2. Het kennen van de taak: *kicca-ñāṇa* <sup>58</sup> verwijst naar het inzicht in wat met elke waarheid gedaan dient te worden. Door deze beoefening moet dukkha volledig begrepen worden, de oorzaak van dukkha losgelaten worden, de beëindiging rechtstreeks gekend worden, en het pad dient ontwikkeld te worden.

3. Voltooien van de taak: *kata-ñāṇa* <sup>59</sup> verwijst naar het weten dat deze taak volledig vervuld is. Het is het moment waarop niets onaf blijft: dukkha is volledig begrepen, de oorzaak is losgelaten, de beëindiging is rechtstreeks gekend, en het pad is volledig ontwikkeld.

Deze drie rotaties verschijnen bij elk van de vier Edele Waarheden. Zo ontstaan twaalf aspecten van helder inzicht, twaalf manieren waarop de geest volledig ziet.

Hoewel dit gedeelte van de sutta tot de meest fundamentele beschrijvingen van het ontwaken behoort, krijgt het in veel besprekingen van de Vier Edele Waarheden opvallend weinig aandacht. Toch maakt juist deze passage zichtbaar dat de Boeddha niet alleen uiteenzet wat gezien moet worden, maar ook hoe bevrijdend inzicht zich stap voor stap ontvouwt.

En pas wanneer deze twaalf aspecten volledig vervuld zijn, spreekt de Boeddha van een volledig en onwrikbaar ontwaken.

Ontwaken betekent dat de taken die met de Vier Edele Waarheden verbonden zijn, volledig vervuld zijn.

Het pad wordt daardoor verrassend eenvoudig: zien, weten wat gedaan dient te worden, en het weten dat deze taak volledig vervuld is. Steeds opnieuw, totdat alles volledig helder wordt.

In die eenvoud wordt de stilte van het ontwaken tastbaar. Hoe dieper het inzicht, hoe beter het eenvoud verdraagt.

Daarom beschrijft de Boeddha dit proces zo nauwkeurig en blijft hij dit patroon herhalen. Niet om te overtuigen, maar om te tonen dat inzicht zich verdiept volgens een herkenbare structuur.

Eerst wordt gezien.

Vervolgens wordt duidelijk wat gedaan moet worden. Tenslotte wordt zichtbaar dat deze taak volledig vervuld is.

De Vier Edele Waarheden zijn geen abstracte leerstellingen, maar levende werkelijkheden die zich in de ervaring laten onderzoeken.

Hier beschrijft de Boeddha dus niet alleen de inhoud van de Vier Waarheden, maar ook de manier waarop bevrijdend inzicht zich daadwerkelijk ontvouwt.

In feite zegt hij hiermee iets zeer eenvoudig: hij claimt zijn ontwaken niet omdat hij iets gelooft, maar omdat deze twaalf aspecten volledig vervuld zijn. Daardoor is zijn bevrijding onwrikbaar geworden.

Voor gevorderde yogi's is dit bijzonder verhelderend. Het gaat hier over de continuïteit van beoefening én over het moment van directe herkenning.

Inzicht verschijnt niet plots als een geïsoleerd moment, maar rijpt gestaag, om vervolgens plóts in volle helderheid herkend te worden.

Wat eerst vaag wordt herkend, wordt helderder.

Wat helder wordt, wordt doorleefd.

Wat doorleefd wordt, wordt onomkeerbaar.

Dit is het kantelpunt van bevrijding: een moment dat plóts verschijnt na een lange rijping.

Dan kan de Boeddha zeggen: *• Mijn bevrijding is onwrikbaar. •*

Deze woorden zijn geen triomf, maar een nuchtere vaststelling.

Blijft nog één zin te begrijpen, een zin die de Boeddha telkens opnieuw herhaalt bij elk van de vier

Waarheden: • *Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij.* •

Waarom zegt hij dat hij dit nooit eerder gehoord had?

Niet omdat de waarheid nieuw was, maar omdat dit directe zien niet door overlevering was ontvangen en nog niet eerder in volle helderheid was opgekomen.

Wat hier verschijnt, is geen openbaring, maar de herontdekking van een wetmatigheid die altijd aanwezig was.

Daarom presenteert de Boeddha zichzelf niet als een profeet of boodschapper van een goddelijke waarheid.

Hij beschrijft hoe hij door directe waarneming het mechanisme van lijden en zijn beëindiging heeft doorzien.

De woorden die hij gebruikt zijn zorgvuldig gekozen en bijzonder betekenisvol:

Zien verschijnt.

Weten verschijnt.

Wijsheid verschijnt.

Begrip verschijnt.

Licht verschijnt.

Niets wordt toegevoegd.

Niets wordt gecreëerd.

Niets wordt geopenbaard.

Wat verduisterd was, wordt zichtbaar.

Wanneer hij spreekt over ‘licht’, verwijst hij niet naar iets mystieks, maar naar helderheid: de afwezigheid van verwarring.

Met andere woorden: de Dhamma verschijnt niet door openbaring, maar door direct zien. Niet door geloof, maar door aandachtig onderzoek, door direct en helder te kijken.

Dan wordt duidelijk: wat zichtbaar wordt, was niet afwezig. Het werd eenvoudig niet gezien.

#### IV. [—PERSOONLIJKE KENNIS VAN DE BOEDDHA—]

• *Monniken, zolang mijn zien en weten over deze Vier Edele Waarheden zoals ze werkelijk zijn, met hun drie rotaties en twaalf aspecten, nog niet volledig helder was, verklaarde ik niet dat ik het Hoogste Ontwaken bereikt had: het correcte Volledige Ontwaken dat onovertroffen is in deze wereld met haar goden, haar Māra's en Brahma's, met haar generatie van monniken en priesters, met haar koningen en onderdanen.*

*Maar sinds mijn zien en weten over deze Vier Edele Waarheden zoals ze werkelijk zijn, met hun drie rotaties en twaalf aspecten, volledig helder werd, verklaar ik wel dat ik het Hoogste Ontwaken bereikt heb: het correcte Volledige Ontwaken dat onovertroffen is in deze wereld met haar goden, haar Māra's en Brahma's, met haar generatie van monniken en priesters, met haar koningen en onderdanen.*

*Zien en weten verscheen in mij: mijn bevrijding van geest is onwrikbaar; dit is de laatste geboorte; er is nu geen verdere toestand van bestaan. •*

In dit vierde thema van de sutta spreekt de Boeddha op een uitzonderlijk persoonlijke en directe manier over zijn eigen ontwakingsproces. Niet om zichzelf te bevestigen, maar om duidelijk te maken waarop ontwaken werkelijk berust.

Hij verwijst niet naar een bijzondere ervaring, maar naar een volledig doorzien.

Hier maakt de Boeddha ondubbelzinnig duidelijk waarop volledig ontwaken berust: niet op extase, charisma of een bijzondere toestand, maar op het volledig en onomkeerbaar doorzien van dukkha, haar oorsprong, haar beëindiging en het Pad.

Opmerkelijk is de radicale duidelijkheid van zijn woorden.

Niet omdat hij twijfelde, maar omdat volledig ontwaken in de Dhamma geen kwestie is van overtuiging, erkenning of bevestiging door anderen. Het wordt pas duidelijk wanneer niets meer overblijft dat nog begrepen, losgelaten, doorzien of ontwikkeld moet worden.

Pas wanneer de Vier Edele Waarheden in hun drie rotaties en twaalf aspecten volledig doorzien zijn, kan men spreken van voltooid ontwaken.

Voor een gevorderde yogi is dit van grote betekenis.

In veel spirituele contexten wordt diepgang vaak gemeten aan de hand van intense ervaringen: verruimde gewaarwording, diepe rust, visionaire indrukken, subtiele vormen van geluk of een gevoel van innerlijke verhevenheid.

De Boeddha wijst deze criteria hier impliciet af als uiteindelijke maatstaf.

Ontwaken berust niet op een intens gevoel, hoe subliem ook. Ervaringen zijn geconditioneerd, vergankelijk en veranderlijk en kunnen daarom nooit op zichzelf de beslissende toetssteen van bevrijding zijn.

Ook de jhāna's vormen op zichzelf geen bewijs van bevrijding. Zij kunnen de geest stabiliseren, verfijnen en voorbereiden op inzicht, maar blijven geconditioneerde verschijnselen (saṅkhata; saṃskṛta). Daarom worden zij in de vroeg-boeddhistische teksten niet gelijkgesteld met de beëindiging van dukkha.

Wat ontstaat door voorwaarden, verdwijnt wanneer die voorwaarden wegvallen.

Daarom kan de ervaring van jhāna nooit aantonen dat onwetendheid volledig beëindigd is. De jhāna's vormen een krachtige bedding voor inzicht, maar bevrijding ligt in het volledig doorzien van hoe dukkha ontstaat en ophoudt.

Hier wordt een essentieel onderscheid zichtbaar: een ervaring kan diep zijn, maar blijft afhankelijk. Alleen bevrijdend inzicht doorbreekt die afhankelijkheid.

Ook spirituele uitstraling, overtuigingskracht of persoonlijke indruk spelen geen beslissende rol. De Boeddha legitimeert zichzelf niet door autoriteit, niet door volgelingen, niet door wonderen en niet door charisma. Zijn aanwezigheid kan indrukwekkend geweest zijn, maar ook dat is geen toetssteen voor ontwaken.

De maatstaf ligt uitsluitend in wat werkelijk doorzien is.

De enige maatstaf voor volledig ontwaken ligt in het volledig zien en weten van de Vier Edele Waarheden zoals ze werkelijk zijn.

De Boeddha zegt expliciet dat hij pas volledig ontwaakt was nadat hij deze Waarheden had doorzien in hun drie rotaties en twaalf aspecten.

Wat de Boeddha in feite zegt, is dit: ontwaken is voltooid wanneer dukkha volledig begrepen is, de oorzaak ervan volledig is losgelaten, de beëindiging ervan rechtstreeks is doorzien en de weg volledig is ontwikkeld.

De Boeddha verklaart zich dus niet ontwaakt op grond van een bijzondere ervaring, maar op grond van het volledig en onomkeerbaar doorzien van de Vier Edele Waarheden.

Daarmee wordt duidelijk dat ontwaken niet gebaseerd is op een bijzondere ervaring, maar op het volledig doorzien van de structuur van ervaring zelf.

Wanneer dat inzicht volledig rijpt, verandert ook de manier waarop de werkelijkheid wordt ervaren. Dukkha wordt niet langer gezien als iets persoonlijks, maar als een voorwaardelijk proces dat ontstaat afhankelijk van oorzaken en voorwaarden.

De oorzaak van dukkha wordt niet langer gezocht in personen of gebeurtenissen, maar herkend in verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*), afkeer (*paṭigha*; *pratigha*), ge-

hechtheid (upādāna; id.) en onwetendheid (avijjā; avidyā).

De beëindiging van dukkha verschijnt niet langer als hoop of verwachting, .maar als iets dat binnen de directe ervaring zichtbaar kan worden.

En het Pad wordt niet langer opgevat als theorie, maar als een voltooide weg waarin ethiek (sīla; śīla), aandacht (sati; smṛti), concentratie (samādhi; id.) en wijsheid (paññā; prajñā) samenkomen.

Tenslotte is er nog een passage die vaak over het hoofd wordt gezien. De Boeddha zegt dat het Volledige Ontwaken onovertroffen is in deze wereld met haar goden, haar Māra's en Brahma's, met haar monniken en priesters, met haar koningen en onderdanen.

Hiermee geeft hij de universele reikwijdte van dit ontwaken aan. Binnen de taal en het wereldbeeld van de sutta betekent dit: geen enkele bestaanssfeer, geen enkele macht, geen enkele autoriteit overstijgt het inzicht dat hier beschreven wordt.

Wanneer de Boeddha zegt: *“ Akuppā me cetovimutti — Mijn bevrijding is onwrikbaar ”*, gebruikt hij een uitdrukking met een zeer specifieke betekenis.

Deze formule verwijst naar een bevrijding die niet meer kan wankelen of terugvallen. Het is de aanduiding van een bevrijding waarin onwetendheid, verlangen en wedergeboorte definitief tot een einde zijn gekomen.

Daarom kan de Boeddha in dezelfde adem verklaren:

• *Dit is de laatste geboorte; er is nu geen verdere toestand van bestaan.* •

Deze uitspraak is geen triomfantelijke proclamatie en evenmin een speculatieve theorie over een hierna-maals. Zij is de sobere vaststelling dat het proces van worden (bhava; id.) volledig beëindigd is.

Waar verlangen en onwetendheid volledig beëindigd zijn, ontbreken de voorwaarden voor een nieuw worden.

Zo eindigt deze passage met een uitzonderlijk heldere formulering van wat ontwaken in de Dhamma betekent: het volledig en onomkeerbaar doorzien van de Vier Edele Waarheden, waardoor de dynamiek van onwetendheid (avijjā; avidyā), verlangen (taṇhā; tṛṣṇā), gehechtheid (upādāna; id.), worden (bhava; id.) en wedergeboorte (jāti; id.) definitief tot stilstand komt.

#### V. [—HET DHAMMA-WIEL IN BEWEGING—]

• *Zo sprak de Verhevene. En de Vijf Metgezellen waren tevreden en verheugden zich in de woorden van de Verhevene.*

*En terwijl de uitleg over de Vier Edele Waarheden door de Verhevene werd uiteengezet, verscheen in de eerwaarde Koṇḍañña het zuivere en onbezoedelde weten van het Dhamma-oog: “Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.”*

*En toen het Dhamma-Wiel door de Verhevene in beweging was gezet, uitten de aardgeesten de volgende kreet: “In het Hertenpark van Isipatana, nabij Vārā-*

*ṇasī, heeft de Verhevene het onovertroffen Dhamma-Wiel in beweging gezet, wat door geen enkele monnik, priester, god, Māra, Brahmā of door wie dan ook gestopt kan worden.”*

*De goden van de Vier Grote Koningen hoorden die kreet van de aardgeesten en herhaalden die. Vervolgens hoorden ook de Tāvatisa-goden, de Yāmagoden, de Tusita-goden, de Nimmānarati-goden en de Paranimmita-vasavatti-goden deze kreet en lieten haar verder weerklinken. Ook de Brahmā-goden hoorden deze kreet en herhaalden haar. En zo steeg deze boodschap op tot aan de Brahmā-werelden.*

*Op datzelfde moment schokte, trilde en beefde het tienduizendvoudige wereldsysteem, en een groot licht verscheen in de wereld dat de schittering van de goden overtrof.*

*Toen sprak de Verhevene deze geïnspireerde woorden: “Versta je het, Koṇḍañña? Waarlijk, Koṇḍañña verstaat het.” En zo kreeg de eerwaarde Koṇḍañña de naam “de Weter”, hij die het doorzien heeft.*

*Nadat Koṇḍañña als eerste de Leer begreep, volgden al vlug ook de vier overige gezellen. Zien en weten verscheen in hen en zij spraken: “Onwankelbaar is onze bevrijding. Dit is onze laatste geboorte. Vanaf nu is er geen wedergeboorte meer.” ॑*

Het vijfde en laatste thema van deze sutta toont hoe wat de Boeddha heeft doorzien, nu ook in anderen herkenbaar wordt en hoe het wiel van inzicht, eenmaal in beweging gezet, zich verder ontvouwt.

Niet door dogmatisch geloof, maar door het directe zien van vergankelijkheid, onbevredigendheid en zelfloosheid.

Wanneer de Boeddha de Vier Edele Waarheden uiteenzet, beschrijft de sutta een beslissend moment: het eerste oplichten van inzicht bij Koṇḍañña.

De canon verwoordt dit als het verschijnen van het Dhamma-oog, samengevat in één zin:

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

Het verschijnen van het Dhamma-oog verwijst niet naar een mystieke ervaring, maar naar het eerste moment waarop vergankelijkheid rechtstreeks wordt doorzien en de stroom naar bevrijding onomkeerbaar wordt ingezet. Vanuit dit directe zien ontvouwt zich geleidelijk ook het inzicht in onbevredigendheid (dukkha; duḥkha) en niet-zelf (anattā; anātman).

Wanneer dit inzicht in Koṇḍañña oplicht, zegt de canon dat het Dhamma-Wiel in beweging werd gezet. Daarmee wordt bedoeld dat de Dhamma, die tot dan toe uitsluitend door de Boeddha werd doorzien, nu ook in een ander wordt herkend.

De canon drukt dit moment uit in kosmische taal. Aardgeesten, goden en hemelen verschijnen als getuigen.

Ongeacht hoe men deze passages interpreteert, ligt hun functie in de sutta duidelijk in het benadrukken van de uitzonderlijke betekenis van dit moment.

De trilling van het wereldsysteem en het licht dat de schittering van de goden overstijgt, wijzen op de fundamentele aard van dit moment. Het is geen persoonlijke gebeurtenis, maar een doorbraak in het zien van de wetmatigheid van het bestaan zelf.

Wanneer de Boeddha vervolgens vraagt: ‘*Versta je het, Koṇḍañña?*’ en vaststelt dat hij het heeft doorzien, markeert dit een kantelpunt.

Voor het eerst wordt wat de Boeddha had doorzien, ook door een ander mens rechtstreeks gezien.

Daarom krijgt Koṇḍañña de naam “de Weter”: niet omdat hij een leer heeft begrepen, maar omdat hij de aard van verschijnselen rechtstreeks heeft doorzien.

Wanneer inzicht zich verdiept, verandert niet alleen wat gezien wordt, maar ook de manier waarop de geest zich verhoudt tot ervaring.

Binnen de boeddhistische beoefening wordt dit zichtbaar in wat upekkhā (upekṣā) genoemd wordt: gelijkmoedigheid. Maar upekkhā is geen onverschilligheid en evenmin een emotionele kilte.

Gelijkmoedigheid ontstaat wanneer de geest niet langer voortdurend heen en weer geslingerd wordt tussen verlangen en afkeer — tussen aantrekking en afstoting.

Veel yogi’s leren deze verstillings aanvankelijk kennen binnen de jhāna’s (dhyāna’s), waar de geest stil, helder en evenwichtig wordt. Maar binnen de Zeven Ontwakingsfactoren (satta bojjhaṅgā; sapta bodhy-āṅgāh) krijgt upekkhā een nog diepere betekenis.

Daar verschijnt zij niet enkel als meditatieve rust, maar als de natuurlijke vrucht van inzicht.

Naarmate direct zichtbaar wordt dat alle geconditioneerde verschijnselen ontstaan en vergaan, vermindert geleidelijk het innerlijke grijpen naar ervaring.

De geest hoeft niet langer voortdurend te grijpen, af te weren of zichzelf te bevestigen in wat verschijnt.

Vanuit dat doorzien ontstaat een stille gelijkmoedigheid tegenover het leven zoals het zich ontvouwt. Niet omdat men zich afsluit van de wereld, maar omdat men haar dieper begrijpt.

Daar wordt zichtbaar dat innerlijke vrede niet ontstaat doordat de werkelijkheid zich aanpast aan onze verlangens, maar doordat het innerlijke verzet tegen vergankelijkheid langzaam uitdooft.

Wanneer men de structuur van deze sutta aandachtig bekijkt, wordt een cirkel zichtbaar.

In het begin spreekt alleen de Boeddha. Hij wijst de Middenweg aan en legt de Vier Edele Waarheden uit zoals hij ze zelf heeft doorzien. Aan het einde verschijnt hetzelfde inzicht in een ander.

Wat begon als het ontwaken van één mens, wordt nu herkenbaar voor wie dezelfde werkelijkheid rechtstreeks ziet.

Daarin ligt de diepere betekenis van het beeld van het Dhamma-wiel. Een wiel begint te bewegen wanneer één punt in beweging komt. Maar zodra het

draait, wordt de beweging door het hele wiel gedragen.

Zo gebeurt het ook met de Dhamma. Wat in de ervaring van één mens werd ontdekt, wordt zichtbaar voor anderen zodra zij dezelfde werkelijkheid rechtstreeks beginnen te zien.

Daarom eindigt deze sutta niet met een doctrine, maar met een eerste doorbraak van inzicht.

Het wiel dat de Boeddha in beweging zette, draait niet in een mythische wereld, maar in de menselijke ervaring telkens wanneer iemand ziet wat Koṇḍañña zag:

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

En precies daar, in dit eenvoudige maar alles doordringende inzicht, begint het einde van dukkha zichtbaar te worden.



## DEEL III — HET INZICHT IN NIET-ZELF

Wanneer aandachtig wordt onderzocht hoe dukkha ontstaat, verschijnt vroeg of laat een vraag die even eenvoudig als ingrijpend is.

Wie is het die lijdt?

Wie verlangt, vreest, hoopt en zich vastklampt aan de stroom van ervaringen? Wie is het die bevrijd wil worden? En kan er, wanneer zorgvuldig wordt gekeken, werkelijk een blijvende en onafhankelijke entiteit worden gevonden die eigenaar is van dit voortdurende proces van ontstaan en vergaan?

Het inzicht in niet-zelf behoort ongetwijfeld tot de meest radicale en tegelijk meest bevrijdende dimensies van de Dhamma. Niet omdat het een nieuwe filosofische theorie zou aanreiken, maar omdat het de vanzelfsprekende veronderstelling onderzoekt dat er ergens een blijvend 'ik' zou bestaan dat denkt, voelt, handelt en ervaart.

Dit deel nodigt uit tot een aandachtig onderzoek van die veronderstelling. Niet om iets te ontkennen, maar om rechtstreeks te zien wat zich van moment tot moment ontvouwt. Wat verschijnt? Wat verdwijnt? Wat blijft er over wanneer de neiging tot identificatie en toe-eigening geleidelijk wordt doorzien?

Want zolang er iemand wordt verondersteld die bezit neemt van ervaringen, blijft ook de beweging van verlangen, hechten en worden voortduren.

Waar deze toe-eigening wordt doorzien, opent zich een totaal andere mogelijkheid.

Niet de vernietiging van een zelf, maar de bevrijding van de vergissing dat er ooit een blijvend zelf aanwezig was.



## I. HET ONDERZOEK NAAR EEN ZELF

Met de Dhammacakkappavattana Sutta had de Boeddha de structuur van dukkha (duḥkha), haar oorsprong, haar beëindiging en het pad uiteengezet.

Niet als filosofie, maar als een directe aanwijzing naar het einde van lijden. Hij liet zien hoe dukkha ontstaat door verlangen (taṇhā; tṛṣṇā), gehechtheid (upādāna; id.) en worden (bhava; id.), en hoe zij kan uitdoven wanneer deze beweging volledig wordt doorzien.

Maar zelfs wanneer de Vier Edele Waarheden worden begrepen, kan er nog een subtiele veronderstelling blijven bestaan.

De gedachte dat er iemand is die dit pad bewandelt. Iemand die inzicht ontwikkelt. Iemand die uiteindelijk bevrijd wordt.

Dit is de meest hardnekkige van alle veronderstellingen: dat er iemand aanwezig is die eigenaar is van dit proces van zoeken, begrijpen en ontwaken.

De Anattalakkhaṇa Sutta onderzoekt het punt waar deze veronderstelling haar laatste toevlucht verliest.

Dit is wat de Boeddha in zijn tweede voordracht volledig doorbrak. Niet door argumentatie, maar door aanwijzing.

De *Anattalakkhaṇa Sutta* is het punt waar alles samenkomt: de plaats waar de eerdere aanwijzingen van de Boeddha in de directe ervaring worden getoetst.

In zekere zin is dit het moment waarop Dhamma niet langer louter een leer is, maar een nauwkeurig onderzoek van wat direct gezien kan worden. Van wat zich in de ervaring voordoet.

De Boeddha zei: kijk naar het lichaam (rūpa; id.).  
Het verandert.  
Het veroudert.  
Het ontsnapt aan beheersing.  
Kan het terecht zelf genoemd worden?

Kijk naar gevoel (vedanā; id.): het komt en gaat.

Kijk naar waarneming (saññā; saṃjñā): het verandert.

Kijk naar mentale formaties (saṅkhārā; saṃskārāḥ): zij ontstaan en verdwijnen.

Kijk naar bewustzijn (viññāṇa; vijñāna): zelfs dit verschijnt en verdwijnt.

Alles verschijnt.  
Alles verdwijnt.  
Niets blijft.

En toch keert de indruk telkens opnieuw terug dat er midden in deze voortdurende stroom iemand aanwezig moet zijn die dit alles ervaart.

Wanneer alles voortdurend verandert en aan beheersing ontsnapt, rijst vanzelf de vraag of daarin ergens een blijvende eigenaar gevonden kan worden.

Immers, wanneer alles verschijnt en weer verdwijnt, waar bevindt zich dan degene die dit alles bezit of beheerst?

Precies deze vraag vormt het uitgangspunt van de Anattalakkhaṇa Sutta. De Boeddha beantwoordt haar niet met een theorie over het zelf en evenmin met een metafysische verklaring. Hij richt de aandacht op wat direct onderzocht kan worden: de ervaring zelf.

De Boeddha nodigt niet uit tot speculatie over een verborgen werkelijkheid achter de ervaring. Hij richt de aandacht op wat zich reeds toont. Op wat door ieder rechtstreeks onderzocht en gezien kan worden.

Wat wordt zichtbaar wanneer lichaam, gevoel, waarneming, mentale formaties en bewustzijn zorgvuldig worden onderzocht?

En toen sprak de Boeddha tot de vijf monniken:

• *Vorm (rūpa; id.) is niet-zelf. Indien vorm zelf zou zijn, zou zij niet tot lijden leiden, en zou men over vorm kunnen zeggen: 'Laat mijn vorm zo zijn; laat mijn vorm niet zo zijn.'* •

Hier valt het laatste masker. Niet een masker van de Boeddha, maar het masker van het vermeende 'ik' dat meent iemand te zijn.

Voor gevorderde beoefenaars is dit geen intellectuele oefening. Dit is een herkenning.

Een herkenning die misschien al eens zichtbaar werd — in momenten van diepe stilte, waar ervaring plaatsvindt zonder centrum en kennen zonder kenner.

Daar komt het op neer: herkenning. Niet het verwerven van een nieuw inzicht als bezit. Niet het aan-

nemen van een filosofisch standpunt. Niet het vervangen van de gedachte 'ik heb een zelf' door de gedachte 'ik heb geen zelf'.

De gedachte 'er is een zelf' en de gedachte 'er is geen zelf' behoren beide tot het domein van opvattingen. De Boeddha richt de aandacht niet op een opvatting, maar op wat direct gezien kan worden.

Wat de Boeddha aanwijst, is het herkennen van wat zich reeds in de ervaring toont wanneer er zorgvuldig gekeken wordt. Want wat rechtstreeks gezien wordt, hoeft niet geconstrueerd, bedacht of geloofd te worden. Het vraagt slechts om aandachtig gezien te worden.

De Boeddha zegt niet: '*geloof dat er geen zelf is*'. Hij doet iets anders. Hij vraagt ons te kijken naar onze eigen ervaring.

De methode van de Boeddha is niet geloven, maar kijken. Hij vraagt nergens om een metafysische theorie over het zelf te aanvaarden. Hij vraagt enkel om te onderzoeken of er binnen de vijf khandha's iets gevonden kan worden dat terecht als zelf beschouwd kan worden.

En toch, ondanks deze duidelijke opdracht, keert steeds opnieuw dat geconditioneerde gewoontepatroon terug: de subtiele reflex van identificatie, de gedachte: 'ik ben dit'.

De sutta onderzoekt het punt waar deze gedachte haar fundament volledig verliest. Niet om een nieuw inzicht te verkrijgen, maar om te zien wat zich voortdurend afspeelt: dat alles wat verschijnt, zonder eige-

naar verschijnt; dat alles wat verdwijnt, zonder eigenaar verdwijnt.

En juist daar ontvouwt zich de radicaliteit van dit persoonlijk onderzoek. Want wanneer zorgvuldig wordt gekeken, wordt zichtbaar dat niet alleen geen enkel verschijnsel als 'zelf' kan worden aangewezen, maar ook dat er nergens een afzonderlijke waarnemer gevonden wordt die buiten die verschijnselen staat.

Het probleem is niet alleen dat wij ons identificeren met wat verschijnt. Het probleem is ook dat wij ons identificeren met degene die meent te zien wat verschijnt.

Veel beoefenaars herkennen vroeg of laat dat lichaam, gevoelens, gedachten en emoties voortdurend veranderen. Toch blijft vaak nog de subtiele indruk bestaan dat er 'iemand' is die dit alles waarneemt. Alsof achter de stroom van verschijnselen een verborgen toeschouwer — een 'ik' — aanwezig is.

Maar ook hier stelt de Boeddha de volgende indringende vraag: wie of wat eigent zich dit inzicht toe? Wie of wat beweert te zien? Wie of wat noemt dit inzicht 'mijn inzicht'?

De Anattalakkhaṇa Sutta laat ook deze laatste toevlucht niet overeind. Want zodra het onderzoek volledig wordt doorgevoerd, wordt zichtbaar dat niet alleen het waargenomene veranderlijk is, maar dat ook nergens een blijvende waarnemer kan worden aangewezen.

Juist daarin ligt de radicaliteit én de bevrijdende kracht van deze voordracht. Zij laat geen enkele plaats over waar een blijvend 'ik' zich nog kan verschuilen. Zij vervangt niet de gedachte 'ik ben' door de gedachte 'ik ben niet'. Zij nodigt uit om rechtstreeks te onderzoeken wat daadwerkelijk aanwezig is.

Om dit inzicht uit de eerste bron te horen, wenden wij ons nu tot de woorden van de Boeddha zelf.



## II. DE ANATTALAKKHAṆA SUTTA

De Boeddha predikte de Anattalakkhaṇa Sutta — de Voordracht over het kenmerk van Niet-zelf — op de vijfde dag nadat hij het Dhamma-wiel in beweging had gezet met zijn eerste voordracht (de Dhammacakkapavattana Sutta) en nadat Koṇḍañña, één van de Vijf Gezellen, als eerste discipel de stroom was ingegaan (sotāpatti; srotāpatti). Daarom wordt deze voordracht traditioneel beschouwd als de tweede sutta die door de Boeddha werd uitgesproken.

Wat deze voordracht zo bijzonder maakt, is dat de Boeddha de toehoorder stap voor stap en uiterst subtiel naar het inzicht in niet-zelf leidt, zonder zich te beroepen op filosofische discussies of metafysische speculaties. Niet door theorie, maar door een uiterst eenvoudige toetssteen, die steeds beschikbaar is: directe ervaring.<sup>60</sup>

In die zin behoort deze sutta zonder twijfel tot de meest verfijnde voordrachten van de vroege Dhamma.

Voor deze bespreking wordt de sutta in haar volledige vorm gevolgd. De herhalingen die de tekst bevat, zijn kenmerkend voor de orale overlevering van de vroegste boeddhistische traditie. Zij dienden niet alleen als geheugensteun, maar hielpen ook om de tekst zo nauwkeurig mogelijk van generatie op generatie over te dragen.

Om het lezen en analyseren te vergemakkelijken, wordt de sutta hier bovendien in vier thematische delen benaderd. Deze indeling (met Romeinse cijfers en tussen haakjes) maakt geen deel uit van de oor-

spronkelijke tekst, maar werd ter verduidelijking toegevoegd.

De Boeddha onderzoekt daarbij niet of er een zelf bestaat, maar of er binnen de ervaring iets gevonden kan worden dat terecht als 'zelf' beschouwd kan worden.

De Boeddha zag dat nergens een onveranderlijke kern kon worden aangewezen. Alles wat ontstaat, is afhankelijk van oorzaken en voorwaarden en daarom onderhevig aan verandering. Hij zag dat wat gewoonlijk als een blijvend 'zelf' wordt beschouwd, bij zorgvuldig onderzoek niet gevonden kan worden.

Wanneer de drie kenmerken (tilakkhaṇa; trilakṣaṇa) niet worden herkend, ontstaat een vertekende waarneming van de werkelijkheid.

Zo worden dingen die vergankelijk zijn als blijvend waargenomen.

Zo wordt als een 'zelf' beschouwd wat geen 'zelf' is.

Zo wordt lijden beschouwd als genot en wat weerzinwekkend is als mooi.

Zo ontstaat een wereld van projecties, verwachtingen en toe-eigening, waarin de geest voortdurend duurzaamheid, betekenis en identiteit toeschrijft aan wat van nature veranderlijk is.

Na de Dhammacakkappavattana Sutta, waarin de structuur van lijden en beëindiging werd blootgelegd, volgt in deze tweede voordracht van de Boeddha aan de Vijf Gezellen te Sarnath, een verdere en beslissen-

de verfijning: het rechtstreeks aanwijzen van de vijf khandha's (skandhā's) als veranderlijk, onbevredigend en niet-zelf.

De Boeddha gebruikt hier geen filosofie, maar een directe manier van beschouwen die zichtbaar maakt waarom lijden ontstaat: doordat men het veranderlijke als bestendig ziet, het onbevredigende als bevredigend, en het zelfloze als een 'ik'.

De tekst begint niet met een abstracte redenering, maar met een uiterst eenvoudige toetssteen: waarover hebben we werkelijk controle?

Dit is geen abstracte analyse, maar een directe verwijzing naar de eigen ervaring. Als iets werkelijk 'zelf' zou zijn, dan zou het onder jouw beheer staan. Dan zou je kunnen zeggen: 'Laat dit zo zijn. Laat dit niet zo zijn.'

Maar de ervaring toont juist het tegendeel.

Het lichaam functioneert volgens oorzaken en voorwaarden; gevoelens komen en gaan zonder zich aan onze wil te onderwerpen; waarnemingen verschijnen en verdwijnen; saṅkhāra's (saṃskāra's) rollen verder volgens hun eigen momentum; en bewustzijn zelf ontstaat afhankelijk van contact, zintuig en object.

Juist omdat deze verschijnselen veranderlijk zijn, aan beheersing ontsnappen en aanleiding geven tot onbevredigdheid, kunnen zij niet terecht als een 'zelf' worden beschouwd.

De Boeddha gebruikt dus geen metafysica, maar de eenvoudige feitelijkheid van directe ervaring. Hij zegt

in feite: onderzoek je eigen ervaring — waar bevindt zich daar een werkelijk beheersbaar 'zelf'?

De analyse van de vijf khandha's richt zich daarbij niet alleen op de objecten van ervaring, maar ook op de subtiele veronderstelling dat er achter deze ervaringen nog een afzonderlijke eigenaar of waarnemer aanwezig zou zijn.

Daarop volgt een tweede onderzoek in de sutta, waarin de Boeddha de vraag nog scherper stelt: zijn deze vijf khandha's stabiel of veranderlijk?

De monniken antwoorden telkens: 'Veranderlijk, Heer.'

'Wat veranderlijk is', zo vraagt de Boeddha vervolgens, 'is dat bevredigend of onbevredigend?'

Het antwoord luidt: 'Onbevredigend, Heer.'

En daarmee wordt iets eenvoudigs en onontkoombaars zichtbaar: wat veranderlijk en onbevredigend is, kan onmogelijk beschouwd worden als 'van mij', 'ik ben dit', of 'dit is mijn zelf.'

Hiermee wordt opnieuw duidelijk dat de Boeddha in deze sutta geen metafysische ontkenning van een zelf formuleert, maar een existentieel feit blootlegt: elke identificatie met wat verandert, leidt onvermijdelijk tot lijden, omdat verandering niet stopt omdat wij dat wensen.

Het derde onderzoek in de sutta gaat nog dieper. Alles, werkelijk alles binnen deze vijf khandha's — in verleden, toekomst of heden; intern of extern; grof of

subtiel; nabij of ver — moet gezien worden als: ‘Dit is niet van mij; dit ben ik niet; dit is niet mijn zelf.’

Dit is geen mantra of devotionele uitspraak; het is een uitnodiging tot radicale helderheid van zien. Zodra men doorziet dat alles geconditioneerd is, valt de vanzelfsprekende reflex van toeëigening weg. De Boeddha vraagt geen geloof, maar een uiterst nauwkeurige en eerlijke beschouwing van ervaring.

In deze voordracht geeft de Boeddha voor het eerst een systematische analyse van de vijf khandha's als niet-zelf. Daarin ligt haar fundamentele betekenis: de Boeddha toont dat het einde van lijden niet bereikt wordt door ervaringen te veranderen, maar door het loslaten van identificatie met alles wat verschijnt en verdwijnt.

Wat de geest gewoonlijk zegt, is: ‘dit is van mij’, ‘dit ben ik’, ‘dit is mijn zelf’. Terwijl de Boeddha hier iets totaal anders toont: ‘dit is niet van mij’, ‘dit ben ik niet’, ‘dit is niet mijn zelf.’

Wat zagen de Vijf Gezellen op dat moment zo helder dat hun geest bevrijd werd?

Anattā verschijnt hier dus niet als een filosofische stelling, maar ontvouwt zich als wat zichtbaar wordt wanneer zorgvuldig naar ervaring wordt gekeken.

De Pāli-canon beschrijft het ontwaken van de Vijf Gezellen in drie stappen.

Na de eerste sutta — de Dhammacakkappavattana Sutta — bereikte Koṇḍañña het eerste stadium van ontwaken (sotāpatti; srotāpatti).

In de dagen die volgden verdiepten ook de vier overige asceten hun inzicht door de beoefening van de Dhamma.

Pas bij de tweede voordracht — de Anattalakkhaṇa Sutta — werden de Vijf Gezellen volledig bevrijd en bereikten zij het arahantschap.

Daarmee werd voor het eerst zichtbaar dat het inzicht van de Boeddha niet beperkt bleef tot zijn eigen ervaring. Wat hij onder de Bodhiboom had doorzien, werd nu ook rechtstreeks herkend door anderen.

De eerste sutta wijst het pad naar bevrijding; de tweede toont waarom niets wat verschijnt ooit als een ‘zelf’ kan worden vastgehouden.

In die zin vormen beide voordrachten één samenhangend geheel. De eerste legt de structuur van dukkha (duḥkha) bloot; de tweede onderzoekt de identificatie die dukkha steeds opnieuw in stand houdt.

Daarom neemt de Anattalakkhaṇa Sutta een unieke plaats in binnen de vroege Dhamma. Hier wordt niet alleen uitgelegd hoe lijden ontstaat en eindigt, maar ook waarom er nergens een blijvende eigenaar gevonden kan worden van wat ontstaat en eindigt.

#### I. [—NIET-ZELF EN CONTROLE—]

• *Monniken, fysieke vorm (rūpa; id.) is zonder zelf.*

*Als fysieke vorm zelf zou zijn, zou men geen last ondervinden van fysieke vorm. Dan zou het volgende mogelijk zijn met fysieke vorm: ‘Laat mijn fysieke vorm zó zijn, óf laat mijn fysieke vorm niet zó zijn.’*

*Juist omdat fysieke vorm zelfloos is, Monniken, ondervindt men last van fysieke vorm en daarom is het volgende niet mogelijk met fysieke vorm: ‘Laat mijn fysieke vorm zó zijn, óf laat mijn fysieke vorm niet zó zijn.’*

*Monniken, gewaarwordingen & gevoelens (vedanā; id.) zijn zonder zelf.*

*Als gewaarwordingen & gevoelens zelf zouden zijn, zou men geen last ondervinden van gewaarwordingen & gevoelens. Dan zou het volgende mogelijk zijn met gewaarwordingen & gevoelens: ‘Laat mijn gewaarwordingen & gevoelens zó zijn, óf laat mijn gewaarwordingen & gevoelens niet zó zijn.’*

*Juist omdat gewaarwordingen & gevoelens zelfloos zijn, Monniken, daarom ondervindt men last van gewaarwordingen & gevoelens en daarom is het volgende niet mogelijk met gewaarwordingen & gevoelens: ‘Laat mijn gewaarwordingen & gevoelens zó zijn, óf laat mijn gewaarwordingen & gevoelens niet zó zijn.’*

*Monniken, percepties (saññā; saṃjñā) zijn zonder zelf.*

*Als percepties zelf zouden zijn, zou men geen last ondervinden van percepties. Dan zou het volgende mogelijk zijn met percepties: ‘Laat mijn percepties zó zijn, óf laat mijn percepties niet zó zijn.’*

*Juist omdat percepties zelfloos zijn, Monniken, daarom ondervindt men last van percepties en daarom is het volgende niet mogelijk met percepties: ‘Laat mijn percepties zó zijn, óf laat mijn percepties niet zó zijn.’*

*Monniken, mentale formaties (saṅkhārā; saṃskārā) zijn zonder zelf.*

*Als mentale formaties zelf zouden zijn, zou men geen last ondervinden van mentale formaties. Dan zou het volgende mogelijk zijn met mentale formaties: ‘Laat mijn mentale formaties zó zijn, óf laat mijn mentale formaties niet zó zijn.’*

*Juist omdat mentale formaties zelfloos zijn, Monniken, daarom ondervindt men last van mentale formaties en daarom is het volgende niet mogelijk met mentale formaties: ‘Laat mijn mentale formaties zó zijn, óf laat mijn mentale formaties niet zó zijn.’*

*Monniken, bewustzijn (viññāṇa; vijñāna) is zonder zelf.*

*Als bewustzijn zelf zou zijn, zou men geen last van bewustzijn ondervinden. Dan zou het volgende mogelijk zijn met bewustzijn: ‘Laat mijn bewustzijn zó zijn, óf laat mijn bewustzijn niet zó zijn.’*

*Juist omdat bewustzijn zelfloos is, Monniken, daarom ondervindt men last van bewustzijn en daarom is het volgende niet mogelijk met bewustzijn: ‘Laat mijn bewustzijn zó zijn, óf laat mijn bewustzijn niet zó zijn.’ •*

In dit eerste deel van deze voordracht onderzoekt de Boeddha samen met de Vijf Gezellen de vijf khandha's — vorm (rūpa; id.), gewaarwording/gevoelens (vedanā; id.), perceptie (saññā; saṃjñā), mentale formaties (saṅkhārā; saṃskārā) en bewustzijn (viññāṇa; vijñāna).

Om dit onderzoek te begrijpen is het belangrijk te zien dat de volgorde van de vijf khandha's niet toe-

vallig is. De Boeddha gaat van het meest tastbare naar het meest subtiele niveau van identificatie. Eerst onderzoekt hij het lichaam, daarna gevoelens, vervolgens perceptie, dan mentale impulsen, en tenslotte bewustzijn zelf. Stap voor stap wordt onderzocht of ergens binnen deze vijf khandha's een blijvende kern of eigenaar kan worden gevonden.

Hij doet dit niet door middel van abstracte redeneringen of metafysische speculaties, maar aan de hand van een uiterst eenvoudig criterium.

Indien iets werkelijk een 'zelf' (attā; ātman) zou zijn, dan zou het onder volledige beschikkingsmacht moeten staan. Men zou er dan vrij over kunnen beschikken en eenvoudig kunnen zeggen: 'Laat dit zo zijn', of: 'Laat dit niet zo zijn.'

Maar precies dit blijkt onmogelijk.

Vorm (rūpa; id.) verandert: het lichaam wordt ziek, verouderd en sterft, of men dit nu wil of niet.

Gevoelens en gewaarwordingen (vedanā; id.) verschijnen en verdwijnen zonder zich aan onze wil te onderwerpen: plezier blijft niet, pijn kan niet tegengehouden worden, neutrale gewaarwordingen komen en gaan volgens hun eigen condities (paccaya; pratya-aya).

Percepties (saññā; saṃjñā), waarop we vaak vertrouwen om de wereld te begrijpen, blijken veranderlijk, onvolledig en soms misleidend.

Mentale formaties (saṅkhārā; saṃskārā) — intenties, impulsen, neigingen en reacties — ontstaan afhanke-

lijk van oorzaken en voorwaarden die vaak grotendeels buiten ons bewuste bereik liggen.

En zelfs bewustzijn (*viññāṇa*; *vijñāna*), dat zo gemakkelijk als een blijvende kern wordt beschouwd, verschijnt slechts wanneer de juiste voorwaarden aanwezig zijn en verdwijnt wanneer die voorwaarden wegvallen.

De Boeddha wijst hier op een eenvoudige maar diepgaande vaststelling. De menselijke geest zoekt spontaan naar iets blijvends waarop hij zich kan verlaten. Daardoor ontstaat gemakkelijk de neiging om binnen deze vijf *khandha*'s toch een kern, een eigenaar of een bestuurder te veronderstellen.

Maar het onderzoek toont iets anders.

Wat niet blijvend is, wat niet onder volledige beschikingsmacht staat en wat aanleiding geeft tot *dukkha* (*duḥkha*), kan niet als een 'zelf' worden beschouwd.

De vijf *khandha*'s functioneren volgens hun eigen dynamiek. Zij ontstaan afhankelijk van oorzaken en voorwaarden en niet doordat een afzonderlijke entiteit hen bestuurt of bezit.

Hier begint de illusie van een blijvend 'ik' haar vanzelfsprekendheid te verliezen.

Wat zichtbaar wordt, is geen verborgen essentie achter de ervaring, maar juist dat er binnen de ervaring geen onveranderlijke kern kan worden aangewezen.

Ervaring ontvouwt zich als een voortdurende stroom van geconditioneerde processen waarin niets blijvends of zelfstandigs kan worden gevonden.

Het niet-zelf (anattā; anātman) wordt hier dan ook niet voorgesteld als een filosofische theorie, maar als een directe beschrijving van hoe ervaring zich feitelijk ontvouwt.

Wie dit werkelijk doorziet, ziet dat de gedachte aan een vaste en controleerbare identiteit berust op een projectie van de geest. En wanneer die projectie wordt doorzien, verliest zij haar overtuigingskracht.

Precies daar opent zich de mogelijkheid van bevrijding. Niet omdat een werkelijk zelf wordt bevrijd, maar omdat het vasthouden aan de gedachte van een blijvend 'zelf' geleidelijk wegvalt.

## II. [—ANICCA, DUKKHA EN ANATTĀ—]

• *‘Wat denken jullie, Monniken? Is fysieke vorm vast (stabiel) of veranderlijk?’*

*‘Veranderlijk, Heer’.*

*‘Wat veranderlijk is, is dat bevredigend of onbevredigend?’*

*‘Onbevredigend, Heer’.*

*‘En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: ‘Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?’*

*'Neen, Heer.'*

*'Wat denken jullie, Monniken ? Zijn gewaarwordingen vast (stabiel) of veranderlijk?'*

*'Veranderlijk, Heer.'*

*'En wat veranderlijk is, is dat bevredigend of onbevredigend?'*

*'Onbevredigend, Heer.'*

*'En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: 'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?'*

*'Neen, Heer.'*

*'Wat denken jullie, Monniken? Zijn percepties vast (stabiel) of veranderlijk?'*

*'Veranderlijk, Heer.'*

*'En wat veranderlijk is, is dat bevredigend of onbevredigend?'*

*'Onbevredigend, Heer.'*

*'En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: 'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?'*

*'Neen, Heer.'*

*‘Wat denken jullie, Monniken? Zijn saṅkhāra’s vast (stabiel) of veranderlijk?’*

*‘Veranderlijk, Heer’.*

*‘En wat veranderlijk is, is dat bevredigend of onbevredigend?’*

*‘Onbevredigend, Heer’.*

*‘En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: ‘Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?’*

*‘Neen, Heer.’*

*‘Wat denken jullie, Monniken? Is bewustzijn vast (stabiel) of veranderlijk?’*

*‘Veranderlijk, Heer’.*

*‘En wat veranderlijk is, is dat bevredigend of onbevredigend?’*

*‘Onbevredigend, Heer’.*

*‘En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: ‘Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?’*

*‘Neen, Heer’. ♪*

In het tweede deel van de sutta verdiept de Boeddha het onderzoek. Nadat hij heeft aangetoond dat de vijf

khandha's niet onder onze beschikkingsmacht staan, richt hij de aandacht op hun fundamentele kenmerken: vergankelijkheid (anicca; anitya), onbevredigendheid (dukkha; duḥkha) en niet-zelf (anattā; anātman).

Het onderzoek ontvouwt zich op een eenvoudige maar diepgaande wijze.

Wat veranderlijk is, kan geen blijvende zekerheid bieden. Wat geen blijvende zekerheid biedt, kan uiteindelijk geen volledige bevrediging schenken. En wat veranderlijk en onbevredigend is, kan niet terecht worden beschouwd als: 'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf.'

De Boeddha stelt daarom telkens dezelfde vraag: is dit veranderlijk of niet?

Het antwoord luidt steeds: veranderlijk.

Vorm (rūpa; id.) veroudert, wordt ziek en sterft.

Gewaarwordingen en gevoelens (vedanā; id.) verschijnen en verdwijnen.

Percepties (saññā; saṃjñā) veranderen voortdurend.

Mentale formaties (saṅkhārā; saṃskārā) ontstaan en verdwijnen afhankelijk van oorzaken en voorwaarden.

En bewustzijn (viññāṇa; vijñāna) verschijnt slechts wanneer de juiste voorwaarden aanwezig zijn en verdwijnt wanneer die voorwaarden wegvallen.

De Boeddha vraagt hier niet om een andere interpretatie van de werkelijkheid, maar om een nauwkeurig zien van haar aard.

Wat veranderlijk is, kan niet blijvend bevredigen. En wat niet blijvend bevredigt, kan geen vaste grond vormen voor een zelf. Immers, wat niet blijvend bevredigt, kan niet terecht als een blijvend 'ik', 'mij' of 'mijn' worden beschouwd.

Hier wordt zichtbaar dat de drie kenmerken van het bestaan — anicca (anitya), dukkha (duḥkha) en anattā (anātman) — geen afzonderlijke inzichten zijn, maar drie aspecten van één en dezelfde werkelijkheid.

Omdat verschijnselen vergankelijk zijn, kunnen zij geen blijvende bevrediging schenken. Omdat zij geen blijvende bevrediging schenken, kunnen zij niet terecht als 'ik' of 'mijn' worden beschouwd.

Daarom stelt de Boeddha telkens opnieuw dezelfde vraag:

• *Is het passend dit te beschouwen als: 'Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf'?* •

En telkens luidt het antwoord:

• *Neen, Heer.* •

Niet uit geloof, maar als gevolg van direct onderzoek.

Wat voortdurend ontstaat en vergaat volgens oorzaken en voorwaarden (paccaya; pratyaya), bezit geen blijvende kern.

Wat wij gewoonlijk als ‘ik’ beschouwen, blijkt niets anders te zijn dan een veranderende samenhang van processen.

Zo verliest het gewone gevoel van: ‘ik ben dit’ geleidelijk zijn vanzelfsprekendheid.

De vijf khandha’s blijken geen bezit, geen identiteit en geen vaste grond te zijn. Zij verschijnen en verdwijnen net zoals een stroom die nooit dezelfde blijft.

Wanneer dit helder wordt gezien, verliest de veronderstelling dat er een blijvende kern zou bestaan haar overtuigingskracht.

Hier opent inzicht in vergankelijkheid als vanzelf de deur naar inzicht in niet-zelf. Waar geen duurzaamheid wordt gevonden, kan geen blijvend zelf gevestigd worden.

Wie dit ziet, ziet de dingen zoals zij zijn.

En waar de geest niet langer probeert vast te houden aan wat voortdurend verandert, ontvouwt zich een ontspanning die niet voortkomt uit inspanning of wilskracht, maar uit inzicht zelf.

### III. [—VOLLEDIGE ZELFLOOSHEID—]

• *Daarom, Monniken, aangaande wat voor fysieke vorm dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:*

*Alle fysieke vormen dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: 'Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.'*

*'Aangaande wat voor gewaarwordingen & gevoelens dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:*

*Alle gewaarwordingen & gevoelens dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: 'Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.'*

*'Aangaande wat voor percepties dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:*

*Alle percepties dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: 'Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.'*

*'Aangaande wat voor mentale formaties dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:*

*Alle mentale formaties dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: 'Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.'*

*'Aangaande wat voor bewustzijn dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwen-*

*dig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:*

*Ál het bewustzijn dient met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’ •*

In dit derde deel van de sutta voert de Boeddha de Vijf Gezellen naar de volledige draagwijdte van wat zij in de eerste twee delen reeds zagen.

Nadat hij heeft getoond dat geen van de vijf khandha's controleerbaar zijn en dus niet als 'zelf' kunnen worden beschouwd, en nadat hij heeft laten zien dat alle khandha's veranderlijk en onbevredigend zijn, volgt hier de natuurlijke consequentie van dat inzicht: elk verschijnsel, in welke vorm dan ook, moet met juist inzicht gezien worden als 'niet van mij', 'niet ik', 'niet mijn zelf'.

De Boeddha verruimt het perspectief.

Het gaat niet langer om één moment of één toestand, maar om alle vormen, gevoelens, percepties, formaties en bewustzijnstoestanden: in het verleden, heden en toekomst; inwendig of uitwendig; grof of subtiel; verheven of banaal; dichtbij of ver weg.

Wat de situatie ook is, de structuur blijft dezelfde: niets openbaart zich als een vaste, onafhankelijke kern, niets blijft, niets staat onder onze beschikking-macht en niets kan terecht als eigendom worden beschouwd.

Deze opsomming is niet bedoeld als volledigheid-drang, maar als bevrijdende precisie.

De geest zoekt immers telkens opnieuw een plek om zich vast te klampen—een subtiele ervaring, een verheven bewustzijnstoestand, een verfijnde meditatie, een ‘dieper inzicht’. Met deze woorden laat de Boedha geen enkele uitzondering meer over: er is geen enkel verschijnsel, op geen enkel niveau in de wereld van saṃsāra dat als ‘zelf’ beschouwd kan worden.

De kernzin — ‘Dit is niet van mij; dit ben ik niet; dit is niet mijn zelf’ — is geen mantra, geen filosofische formule, geen dogma. Het is de beschrijving van wat de geest ziet wanneer hij zonder projectie kijkt.

Het is het doorzien van het mechanisme van toe-eigening: de neiging van de geest om opkomende verschijnselen te personaliseren en tot identiteit te maken.

Wanneer deze projectie wegvalt, blijft slechts ervaring over zoals zij zich van moment tot moment ontvouwt — zonder centrum, zonder eigenaar, zonder ook maar enige vaste, stabiele, blijvende structuur.

Wanneer iets werkelijk zo wordt gezien — yathābhūta-ñāṇadassana (yathābhūta-jñānadarśana) — ontstaat vanzelf het loslaten (nibbidā; nirvidā), en uit dit loslaten groeit bevrijding.

En precies in dit inzicht schuilt bevrijding: niet omdat er iets nieuws verschijnt, maar omdat een illusie wegvalt.

Voor de Vijf Gezellen was dit het moment waarop niets meer gevonden kon worden waarmee nog identificatie mogelijk was. Niet door wilskracht, maar

omdat ze niets meer konden vinden dat werkelijk als 'ik', 'mij' of 'mijn' kon fungeren.

In deze helderheid verliest het 'zelf' zijn geconditioneerde vanzelfsprekendheid.

Dit deel van de sutta laat zien hoe radicaal eenvoudig de Dhamma is: niets wat verschijnt blijft bestaan, niets wat verandert kan blijvende zekerheid bieden, en niets wat onbeheersbaar is kan als een 'zelf' worden beschouwd.

Wie dit ziet — direct ziet — kan niets anders doen dan loslaten. Niet omdat men moet loslaten, maar omdat er niets meer is om vast te houden.

#### IV. [—HET RESULTAAT VAN ZUIVER INZICHT—]

• *Een goed onderwezen edele discipel, die dit alles met juist inzicht beschouwt: baalt van fysieke vorm; baalt van gewaarwordingen/gevoelens; baalt van percepties; baalt van saṅkhāra's; baalt van bewustzijn.*

*Doordat hij ervan baalt, wordt hij passieloos. Doordat hij passieloos is, wordt [zijn geest] bevrijd. Doordat zijn geest bevrijd is, is er de kennis dat zijn geest bevrijd is.*

*Hij beseft:*

*'Geboorte is ten einde, het spirituele leven is geleefd, wat gedaan moest worden is gedaan, er is geen verdere toestand van bestaan'.*

*Zo sprak de Verhevene.*

*De Vijf Gezellen waren tevreden en verheugd met de woorden van de Verhevene. En terwijl deze uiteenzetting gegeven werd, werden de harten van de Vijf Gezellen door onthechting bevrijd van bezoedelingen. 9*

Tot zover de integrale tekst van de Anattalakkhaṇa Sutta.

Het laatste deel van de sutta vormt de voltooiing van het onderzoek. De Boeddha beschrijft hier wat er gebeurt wanneer het inzicht in niet-zelf geen concept meer is, maar direct wordt gezien in de vijf aggregaten.

Wanneer de beoefenaar werkelijk ziet dat vorm, gewaarwordingen/gevoel, perceptie, mentale formaties en bewustzijn geen kern bezitten, geen eigenaar hebben en geen blijvend fundament bieden, ontstaat er spontaan een innerlijke ommekeer: een diepe verzadiging, een ontgoocheling, een diep doorvoeld 'genoeg'. Niet als afkeer, maar als helderheid.

Dit is nibbidā (nirvidā) — het doorzien van de begoocheling van het geconditioneerde bestaan.

Deze verzadiging is geen depressieve reactie, maar het wegvallen van de subtiele betovering die de geest jarenlang gevangen hield.

Wat eerst aantrekkelijk leek — de hoop op zekerheid, op controle, op een vaste identiteit — verliest zijn glans. De yogi ziet: 'hier is geen houvast'. En precies doordat dit gezien wordt, valt de neiging om te grijpen stil. Waar grijpen stopt, komt passie tot rust. Waar passie wegvalt, ontspant de geest in een nieuwe openheid.

De Boeddha beschrijft dit als passieloosheid (virāga; id.). Het is het moment waarop de geest niet langer gedreven wordt door verlangen, door angst of door het subtiele zoeken naar zekerheden.

Deze passieloosheid is niet koud, niet afstandelijk, maar helder en vrij: een geest die niets nodig heeft om volledig aanwezig te zijn.

Virāga betekent ontkleuring, het uitdoven van begeerte, het wegvallen van de emotionele lading waarmee we vorm, gevoel, perceptie, formaties en bewustzijn vroeger als 'ik', 'mij' of 'mijn' markeerden. Het is niet onderdrukking, maar het natuurlijke vervagen van verlangen en afkeer.

Wanneer verlangen en afkeer stilvallen, wordt upasama (upaśama) zichtbaar: tot rust komen, verstilling, het tot bedaren komen van mentale formaties of onrust, kalmeren, innerlijke pacificatie. De geest komt tot rust omdat er niets meer is dat grijpt of duwt. Upasama is niet een gemoedsstaat die men opwekt; het is de rust die zich spontaan ontvouwt wanneer de strijd wegvalt.

Wanneer de geest stil is, wordt vimutti (vimukti) zichtbaar. Vimutti betekent bevrijding, niet als een kosmische gebeurtenis, maar als het wegvallen van de laatste structurele belemmering.

Het is de heldere vrijheid waarin niets meer gevangen zit in 'worden' (bhava; id.).

De geest is open, zonder binnen of buiten, zonder het 'ik' dat beschermd moet worden. Vimutti is niet de productie van iets nieuws, maar het verdwijnen

van datgene wat bevrijding uit dukkha (duḥkha) versluiserde.

Bevrijding is geen bovennatuurlijke gebeurtenis, maar het natuurlijke gevolg van het verdwijnen van de oorzaken van lijden.

De Boeddha zegt dat een edele discipel die de vijf khandha's volledig in hun niet-zelf-aard ziet, bevrijd wordt van elke bezoedeling.

Deze bevrijding is de stille erkenning dat wat moest gedaan worden, gedaan is. Niets moet nog gecorrigeerd worden, niets moet nog bereikt worden, niets ontbreekt nog.

'Geboorte is ten einde' verwijst in de canon naar het einde van de voorwaarden voor verder 'worden' en wedergeboorte. Fenomenologisch kan dit tevens worden verstaan als het wegvallen van de innerlijke dynamiek die telkens opnieuw een 'ik' construeert.

Wanneer er geen identificatie meer is, wordt het proces van gestolde zelfwording doorbroken.

De beoefenaar ziet rechtstreeks: er is geen toekomstige toestand van bestaan die nog door verlangen gevormd zal worden. Anders gezegd: het proces van 'worden' is tot stilstand gekomen.

Dit is het punt waarop de Vijf Gezellen arahants worden. Kondañña was stroombetreder (sotāpanna; śrotāpanna) geworden tijdens de eerste voordracht. Na intensieve beoefening voegden ook de andere Gezellen zich enkele dagen later bij hem.

De Pāli-canon vermeldt dat alle asceten pas bij de tweede voordracht, de Anattalakkhaṇa Sutta, het arahantschap verwierven.

Dit gebeurde wanneer het inzicht in de niet-zelf-aard van de vijf khandha's volledig doordrong en het proces nibbidā → virāga → upasama → vimutti zich voltrok.

Het is een natuurlijke evolutie, niet iets dat door wilskracht tot stand komt.

Niet door geloof, niet door overgave, maar omdat de illusie van een innerlijke kern — de gedachte aan een blijvend zelf — volledig doorzien wordt.

Wat verdwijnt is niet een werkelijk bestaand 'zelf', maar de overtuiging dat er ooit een dergelijk zelf aanwezig was.

Wat overblijft is enkel ervaring: open, veranderlijk en niet vast te leggen als een blijvende kern of eigenaar.

In dit laatste deel van de sutta toont de Boeddha dus niet enkel het inzicht, maar ook het resultaat, de vrucht van dit inzicht: het einde van grijpen (upādāna; id.), het einde van worden (bhava; id.) en het einde van dukkha (duḥkha).

De Anattalakkhaṇa Sutta eindigt niet met een filosofische conclusie, maar met bevrijding.

Wat begon als een onderzoek naar vorm, gewaarwording/gevoel, perceptie, mentale formaties en bewustzijn, mondt uit in het volledig doorzien van hun niet-zelf-aard.

Wanneer niets meer als 'ik', 'mij' of 'mijn' wordt beschouwd, verliest de geest zijn geconditioneerde neiging om te grijpen.

Daarom wordt deze sutta binnen de vroege Dhamma beschouwd als een van de meest radicale en bevrijdende uiteenzettingen van de Boeddha. Niet omdat zij een nieuwe theorie introduceert, maar omdat zij rechtstreeks wijst naar datgene wat de Vijf Gezellen op dat moment volledig doorzagen: er is nergens een blijvend 'ik' te vinden.

En in dat doorzien ontvouwt zich bevrijding.





## DEEL IV — BEVRIJDING

Er komt een moment waarop het onderzoek stilaan van karakter verandert.

Niet omdat er een nieuwe waarheid wordt ontdekt.  
Niet omdat er een bijzondere ervaring verschijnt.  
Niet omdat er iets wordt verkregen wat voordien ontbrak.

Maar omdat iets wat lange tijd vanzelfsprekend leek, zijn vanzelfsprekendheid verliest.

In de voorgaande delen werd onderzocht hoe dukkha ontstaat, waardoor het in stand wordt gehouden en hoe de veronderstelling van een blijvend 'ik' geen vaste grond blijkt te hebben. Er werd gekeken naar verlangen (taṇhā; tṛṣṇā), gehechtheid (upādāna; id.), 'worden' (bhava; id.) en identificatie. Er werd gekeken naar de vijf khandha's (skandha's) en naar de voortdurende beweging van ontstaan en vergaan.

Steeds opnieuw wees dit onderzoek in dezelfde richting.

Niets van wat verschijnt, blijft.  
Niets van wat verschijnt, kan blijvende veiligheid bieden.  
Niets van wat verschijnt, kan als 'ik', 'mij' of 'mijn' worden vastgehouden.

Wanneer dit niet slechts wordt gedacht, maar rechtstreeks wordt gezien, begint iets te veranderen.

De behoefte om de ervaring voortdurend te ordenen, te beschermen en naar de hand te zetten, verliest geleidelijk haar vanzelfsprekendheid.

Het zoeken begint te verstillen.

Niet omdat de wereld verdwijnt.

Niet omdat de verschijnselen ophouden te verschijnen.

Maar omdat de beweging die zich eraan vastklampt, geleidelijk uitdooft.

Wat volgt, is geen nieuwe leer en evenmin een volgende stap die nog moet worden bereikt.

Het is eerder een ontvouwing.

Een geleidelijk verdwijnen van de illusie dat er in het geconditioneerde (saṅkhata; saṃskṛta) iets gevonden kan worden dat definitieve bevrediging schenkt.

Een verbleken van het vuur van verlangen.

Een verstillen van de neiging om iemand te worden.

Een uitdoven van datgene wat dukkha gaande houdt.

De vroege Dhamma beschrijft deze ontvouwing met verschillende woorden: nibbidā (nirveda), virāga (virāgya), upasama (upaśama) en uiteindelijk vimutti (vimukti).

Het zijn geen afzonderlijke verworvenheden en evenmin toestanden die men bezit.

Geen ervan wordt geproduceerd; zij worden zichtbaar wanneer de oorzaken van grijpen en identificatie geleidelijk uitdoven.

Zij verwijzen naar verschillende aspecten van dezelfde beweging: het geleidelijk wegvallen van datgene wat bindt.

Wat in de voorgaande delen werd onderzocht, vindt hier zijn natuurlijke voltooiing.

Niet in het verkrijgen van iets nieuws.

Maar in het eindigen van de noodzaak nog iets te moeten verkrijgen.

Niet in het worden van iemand anders.

Maar in het uitdoven van de beweging die iemand probeert te worden.

Niet in het toevoegen van nog meer kennis.

Maar in het direct zien waardoor dukkha ontstaat en waardoor het eindigt.

De bladzijden die volgen onderzoeken deze ontvouw-  
wing niet als een theorie over bevrijding, maar als een  
beschrijving van wat zichtbaar wordt wanneer grijpen  
geleidelijk zijn kracht verliest en de geest niets meer  
hoeft toe te voegen aan wat zich van moment tot  
moment ontvouwt.





## I. HET EINDE VAN ZOEKEN

Eén van de meest opmerkelijke aspecten van het ontwaken van de Boeddha is niet zozeer wat er werd ontdekt, maar wat er eindigde.

Een zoeken kwam tot rust.

Niet omdat alle vragen beantwoord waren.

Niet omdat elk mysterie was opgelost.

Niet omdat een laatste waarheid als bezit was verworven.

Maar omdat de beweging die voortdurend op zoek was naar vervulling, haar kracht verloor.

Wanneer wij terugkijken op het leven van Siddhattha Gotama, zien wij een mens die zocht.

Hij zocht bij leraren.

Hij zocht in meditatie.

Hij zocht in ascese.

Hij zocht in uitersten.

Zoals zovele zoekers vóór hem en na hem werd ook hij voortgedreven door de diepe intuïtie dat er een beëindiging van dukkha mogelijk moest zijn.

En toch eindigde zijn zoeken niet doordat hij iets verwierf. Het eindigde doordat iets werd doorzien.

Hij zag hoe dukkha ontstaat.

Hij zag hoe dukkha zichzelf in stand houdt.

Hij zag hoe dukkha uitdooft.

En in dat zien verloor de drang om nog iets te moeten 'worden' geleidelijk haar voedingsbodem.

Misschien is dit moeilijk te begrijpen, omdat zoeken voor de meeste mensen zo vanzelfsprekend geworden is.

Wij zoeken veiligheid.  
Wij zoeken erkenning.  
Wij zoeken liefde.  
Wij zoeken kennis.  
Wij zoeken ervaringen.  
Wij zoeken betekenis.

En zelfs wanneer wij ons tot de Dhamma wenden, zet dezelfde beweging zich ongemerkt voort.

Dan zoeken wij spirituele ervaringen.  
Wij zoeken inzicht.  
Wij zoeken bijzondere bewustzijnstoestanden.  
Wij zoeken bevrijding.

De objecten van verlangen veranderen, maar de beweging van zoeken blijft dezelfde.

Steeds is er de subtiele veronderstelling dat er ergens iets ontbreekt.  
Dat er nog iets moet worden verkregen.  
Dat iemand nog iets moet worden.

Precies daar raakt de vroege Dhamma aan iets fundamenteel.

Want verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*), grijpen (*upādāna*; id.) en 'worden' (*bhava*; id.) vormen geen afzonderlijke processen.

Zij voeden elkaar en houden de ervaring van onvoldaanheid voortdurend in stand.

Verlangen zoekt.

Grijpen probeert vast te houden.

'Worden' probeert iemand te zijn die uiteindelijk vervulling zal vinden.

Zolang deze beweging actief blijft, blijft ook het zoeken actief.

Niet omdat er iets verkeerd is aan het zoeken op zich, maar omdat het voortdurend vertrekt vanuit de veronderstelling van een gemis.

Vanuit het gevoel dat dit moment niet voldoende is.  
Vanuit de gedachte dat bevrijding zich elders bevindt.

Maar wat gebeurt er wanneer de geest rechtstreeks ziet dat alles wat gezocht wordt, vergankelijk (anicca; anitya) is?

Wat gebeurt er wanneer zichtbaar wordt dat geen enkele ervaring blijvende bevrediging kan schenken?

Wat gebeurt er wanneer zelfs de zoeker niet langer als een blijvende entiteit kan worden gevonden?

Dan verliest het zoeken geleidelijk zijn vanzelfsprekendheid.

Niet door een intentionele wilsvaard.

Niet door berusting.

Niet door onverschilligheid.

Maar omdat de voedingsbodem ervan wordt doorzien.

Zo ontstaat een merkwaardig eenvoudig inzicht.

Niets hoeft aan de ervaring te worden toegevoegd.

Niets hoeft te worden vastgehouden.  
Niets hoeft te worden verdedigd.  
Niets hoeft nog te worden.

Dit betekent niet dat het leven tot stilstand komt.

Het lichaam blijft handelen.  
Gedachten blijven verschijnen.  
Gevoelens blijven komen en gaan.  
De wereld blijft zich ontvouwen.

Maar de innerlijke dwang om in dit alles definitieve vervulling te vinden, verliest haar greep.

Er blijft ervaring, maar de drang om in de ervaring voltooiing te zoeken, komt geleidelijk tot rust.

Dit is wat met het einde van zoeken wordt bedoeld.  
Niet het einde van nieuwsgierigheid.  
Niet het einde van onderzoek.  
Niet het einde van betrokkenheid bij het leven.  
Maar het einde van de rusteloze beweging die voortdurend op zoek is naar zichzelf in wat vergankelijk is.

En precies in dat verstillen opent zich iets wat niet door zoeken kan worden gevonden.

De bladzijden die volgen onderzoeken hoe dit verstillen zich verder ontvouwt: eerst als nibbidā (nirvidā), het verdwijnen van een illusie; vervolgens als virāga (vairāgya), het verbleken van het vuur; daarna als upasama (upaśama), diepe verstillings; en uiteindelijk als vimutti (vimukti), bevrijding.



## II. NIBBIDĀ - HET VERDWIJNEN VAN EEN ILLUSIE

Wanneer het zoeken zijn vanzelfsprekendheid verliest, ontstaat er een subtiele maar ingrijpende verschuiving.

De geest kijkt nog steeds.  
Ervaringen blijven verschijnen.  
De wereld blijft zich ontvouwen.  
En toch is iets niet meer hetzelfde.  
Datgene wat voordien zo aantrekkelijk leek, verliest geleidelijk zijn betovering.

De vroege Dhamma noemt dit nibbidā (nirvidā). Dit woord wordt soms vertaald als afkeer, onthechting of ontgoocheling. Toch raken deze vertalingen slechts gedeeltelijk aan wat hier wordt bedoeld.

Nibbidā is geen afwijzing van het leven.  
Het is geen pessimisme.  
Het is geen emotionele terugtrekking.  
En evenmin is het een afkeer van de wereld.

Het is eerder het stille verdwijnen van een illusie.

Lange tijd leefde de geest in de veronderstelling dat duurzame vervulling gevonden kon worden in wat ontstaat en vergaat, in wat verschijnt en verdwijnt.

In bezit.  
In ervaringen.  
In relaties.  
In kennis.  
In identiteit.  
Zelfs in de meest verfijnde meditatieve en spirituele ervaringen.

Maar wanneer vergankelijkheid (anicca; anitya), onbevredigdheid (dukkha; duḥkha) en niet-zelf (anattā; anātman) steeds helderder worden gezien, begint deze veronderstelling haar geloofwaardigheid te verliezen.

Niet omdat iemand besluit haar op te geven.  
Maar omdat zij eenvoudig niet langer overtuigt.

Wat voordien massief leek, blijkt voortdurend in beweging.

Wat veiligheid beloofde, blijkt geen blijvende grond te bieden.

Wat als 'ik' of 'mijn' werd beschouwd, blijkt niet te kunnen worden vastgehouden.

En geleidelijk ontstaat een vorm van onttovering.

De geest ziet.

Hij ziet dat geen enkel geconditioneerd verschijnsel (saṅkhata; saṃskṛta) in staat is te bieden wat er-van werd verwacht.

Hij ziet dat het voortdurend najagen van ervaringen geen definitieve vervulling brengt.

Hij ziet dat de beweging van verlangen (taṇhā; tṛṣṇā), grijpen (upādāna; id.) en 'worden' (bhava; id.) zichzelf eindeloos herhaalt.

Wat lange tijd als een belofte werd ervaren, wordt doorzien als een cirkelbeweging.

Niet tragisch.

Niet cynisch.

Eenvoudig zichtbaar.

Daarom lijkt nibbidā nog het meest op het ontwaken uit een droom. Tijdens de droom lijkt alles werkelijk.

Er is hoop.

Er is angst.

Er is verlangen.

Er is verlies.

Maar bij het ontwaken wordt zichtbaar dat de veronderstellingen die de droom droegen, geen werkelijk fundament bezaten.

Zo verliest de veronderstelling dat blijvende vervulling gevonden kan worden in het geconditioneerde geleidelijk haar kracht.

De geest hoeft zich daarvan niet af te keren.

Ook hoeft de geest het geconditioneerde niet te bestrijden.

Het geconditioneerde verliest eenvoudig zijn betovering.

Wat overblijft, is een merkwaardige helderheid.

Er is nog steeds zien.

Er is nog steeds horen.

Er is nog steeds denken.

Maar de vanzelfsprekende verwachting dat in deze voortdurende stroom van verschijnselen uiteindelijk iets gevonden zal worden dat volledig bevredigt, begint te verdwijnen.

Dát is de diepe betekenis van nibbidā (nirvidā).

Niet een afkeer van de wereld.

Maar het verdwijnen van de illusie die op de wereld werd geprojecteerd.

En juist omdat de illusie haar kracht verliest, begint het vuur dat haar in stand hield langzaam uit te doven.

De ontvouwing van nibbidā draagt daarom de kiem van wat volgt.

Wanneer de betovering verdwijnt, verliest verlangen zijn voedingsbodem.

En waar verlangen zijn greep verliest, wordt virāga zichtbaar.



### III. VIRĀGA - HET UITDOVEN VAN DE GLOED

Wanneer de illusie geleidelijk verdwijnt, gebeurt er iets opmerkelijks.

Wat lange tijd vanzelfsprekend leek, verliest niet alleen zijn overtuigingskracht, maar ook zijn aantrekkingskracht.

De geest hoeft zich niet langer met dezelfde intensiteit uit te strekken naar wat verschijnt en verdwijnt. Het vuur begint te verbleken.

De vroege Dhamma noemt dit virāga (vairāgya).

Het woord verwijst naar het verbleken van kleur, het vervagen van passie, het uitdoven van de gloed die verlangen zo lang heeft gevoed.

Virāga is geen onverschilligheid.  
Het is geen emotionele verdooving.  
Het is geen terugtrekking uit het leven.  
En evenmin is het een afwijzing van de wereld.

Integendeel.

De wereld blijft verschijnen zoals voorheen.  
Vormen verschijnen.  
Geluiden verschijnen.  
Gedachten verschijnen.  
Gevoelens verschijnen.

Maar iets in de wijze waarop zij worden ervaren, verandert. De dwingende neiging om in deze verschijnselen blijvende vervulling te vinden, verliest geleidelijk haar kracht.

Dit wordt het duidelijkst zichtbaar in verlangen (tanhā; tṛṣṇā).

Lange tijd leek verlangen richting te geven aan het leven.

Het beloofde vervulling.

Het beloofde veiligheid.

Het beloofde voltooiing.

Maar wanneer de vergankelijkheid van alle verschijnselen steeds helderder wordt gezien, verliest dit verlangen zijn vanzelfsprekendheid.

Niet omdat verlangen wordt onderdrukt.

Niet omdat het wordt bestreden.

Maar omdat de veronderstellingen die het voedden, niet langer overtuigen.

Waarom blijven grijpen naar wat voortdurend verandert?

Waarom proberen vast te houden wat zich van nature aan vasthouden onttrekt?

Waarom zoeken naar voltooiing in wat zelf onvolledig, veranderlijk en afhankelijk ontstaan is?

De geest kent de antwoorden op deze vragen niet door denken. De geest ziet.

En precies in dat zien begint het vuur van verlangen te verbleken.

Hierdoor verliest ook gehechtheid (upādāna; id.) geleidelijk haar grond.

Wat niet langer als bron van definitieve vervulling wordt gezien, hoeft niet meer met dezelfde kracht te worden vastgehouden.

En waar grijpen verzwakt, verliest ook 'worden' (bhava; id.) zijn voedingsbodem.

De subtiele drang om iemand te worden, iemand te vervolmaken, iemand te beschermen of iemand te voltooien, begint haar vanzelfsprekendheid te verliezen.

Hier wordt zichtbaar waarom de Boeddha bevrijding zo vaak beschrijft in termen van uitdoving.

Niet omdat iets wezenlijks wordt vernietigd. Maar omdat iets dat voortdurend brandde, niet langer wordt gevoed.

Zoals een vuur dooft wanneer geen brandstof meer wordt toegevoegd, zo verliest verlangen zijn kracht wanneer de illusie van blijvende vervulling verdwijnt.

Wat overblijft, is geen leegte in de alledaagse betekenis van het woord.

Integendeel.

Er ontstaat een opmerkelijke eenvoud.

Er is zien zonder de noodzaak iets toe te voegen.

Er is ervaren zonder de noodzaak iets vast te houden.

Er is handelen zonder de voortdurende behoefte iemand te worden.

De geest wordt lichter.

Ruimer.  
Stillier.

Niet omdat de verschijnselen zijn verdwenen.  
Maar omdat het vuur dat zich eraan vastklampte, zijn greep verliest.

Dát is de diepste betekenis van virāga (vairāgya).  
Niet een verlies van leven.  
Maar een verlies van de hitsige koorts waarmee de geest het leven probeerde toe te eigenen.

Niet een verarming van ervaring.  
Maar het uitdoven van de dorst die ervaring voortdurend wilde omvormen tot bezit, identiteit of vervulling.

En wanneer dit vuur steeds verder verbleekt, begint zich iets nog stillers te ontvouwen.

Niet het verdwijnen van de wereld.  
Maar het verstillen van de beweging die haar voortdurend wilde grijpen.

De vroege Dhamma noemt deze verstilling upasama (upaśama).



#### IV. UPASAMA - VERSTILLING

Wanneer het vuur van verlangen geleidelijk verbleekt, ontstaat er geen leegte die opgevuld moet worden.

Er ontstaat stilte.

Niet de stilte van afwezigheid.

Niet de stilte van afzondering.

Niet de stilte die door inspanning wordt gecreëerd.

Maar een verstilling die zich ontvouwt wanneer de beweging van grijpen haar kracht verliest.

De vroege Dhamma noemt dit upasama (upaśama).

Het woord verwijst naar kalmte, bedaren en tot rust komen. Het duidt op een diep verstillen van datgene wat voordien voortdurend in beweging was.

Lange tijd werd de ervaring gekenmerkt door verlangen.

Door afkeer.

Door verwachtingen.

Door herinneringen.

Door hoop en vrees.

Door de subtiele neiging om voortdurend iets toe te voegen aan wat zich aandient.

Er moest iets worden bereikt.

Iets moest worden verkregen.

Iets moest worden vastgehouden.

Iets moest worden vermeden.

Maar wanneer de illusie van blijvende vervulling verdwijnt en het vuur van verlangen verbleekt, begint deze voortdurende activiteit van de geest te verstillen.

Niet omdat verschijnselen ophouden te verschijnen.  
Het lichaam blijft ademen.  
Geluiden blijven hoorbaar.  
Gedachten blijven verschijnen.  
De wereld blijft zich ontvouwen.

En toch is er iets fundamenteel veranderd.

Er hoeft niets meer te worden toegevoegd aan wat  
verschijnt.  
Er hoeft niets meer te worden gecorrigeerd.  
Er hoeft niets meer te worden voltooid.  
Er hoeft niets meer te worden.

Dát is de eenvoud van upasama (upaśama).

Het is de stilte die verschijnt wanneer de noodzaak  
om de ervaring voortdurend te bewerken en naar de  
hand te zetten, tot rust komt.

Wat lange tijd als een vast 'ik' werd beleefd, blijkt een  
stroom van voortdurend veranderende verschijnse-  
len.

Wat lange tijd als een probleem werd ervaren, blijkt  
een beweging van grijpen en van 'worden'.

En wanneer deze beweging niet langer wordt ge-  
voed, verschijnt een opmerkelijke vrede.

Niet als een emotie.  
Niet als een bijzondere bewustzijnstoestand.  
Maar als de afwezigheid van innerlijke strijd.  
Er is niets dat moet worden verdedigd.  
Niets dat moet worden behouden.  
Niets dat moet worden verworven.

Niets dat verloren kan gaan.  
Dat is waarom de vroege teksten zo vaak spreken  
over vrede, kalmte en bedaren.

Niet als iets dat aan de ervaring wordt toegevoegd.  
Maar als datgene wat zichtbaar wordt wanneer de  
onrust van verlangen, grijpen en 'worden' verstilt.

Deze verstilling heeft iets buitengewoon eenvoudigs.

Zij trekt geen aandacht naar zich toe.  
Zij zoekt geen bevestiging.  
Zij maakt geen aanspraak op bijzonderheid.  
Zij is stil.

Zoals een meer waarvan het water volledig tot rust is  
gekomen.  
Zoals de lucht na een storm.  
Zoals een vuur dat geen brandstof meer ontvangt.

En juist in die verstilling wordt zichtbaar wat voordien  
door onrust verborgen bleef.  
Niet een nieuwe werkelijkheid.  
Niet een andere wereld.  
Maar de afwezigheid van datgene wat de ervaring  
voortdurend vertroebelde.

Daarom is upasama (upaśama) geen eindpunt.

Het is veeleer de transparantie die verschijnt wanneer  
de beweging van dukkha tot rust komt. En in die  
transparantie ontvouwt zich wat de vroege Dhamma  
aanduidt als vimutti (vimukti). Niet als een verworven-  
heid. Maar als het wegvallen van datgene wat bond.





## V. VIMUTTI - BEVRIJDING

Weinig woorden uit de vroege Dhamma zijn zo vaak verkeerd begrepen als bevrijding.

Gemakkelijk ontstaat de indruk dat bevrijding iets is wat wordt verworven.

Een uitzonderlijke toestand.

Een definitieve ervaring.

Een nieuwe identiteit.

Iets wat iemand bereikt en vervolgens bezit.

Maar de vroege Dhamma wijst in een andere richting. De Boeddha beschrijft bevrijding niet als het verkrijgen van iets nieuws.

Hij beschrijft haar veeleer als het einde van iets.

Het einde van onwetendheid (avijjā; avidyā).

Het einde van verlangen (taṇhā; tṛṣṇā).

Het einde van grijpen (upādāna; id.).

Het einde van 'worden' (bhava; id.).

Het einde van dukkha.

Daarom heeft bevrijding een opmerkelijk eenvoudig karakter.

Er wordt niets toegevoegd.

Er verschijnt geen nieuwe werkelijkheid.

Er wordt geen bijzondere identiteit opgebouwd.

Wat verdwijnt, is de beweging die voortdurend iets probeerde te worden, iets te verwerven en iets vast te houden.

Dit kan het best worden vergeleken met het verdwijnen van een last die zo lang werd gedragen dat haar gewicht nauwelijks nog werd opgemerkt.

Pas wanneer zij wegvalt, wordt zichtbaar hoe zwaar zij was.

Zo wordt ook de rusteloosheid van de geest vaak pas werkelijk zichtbaar wanneer zij tot rust komt.

Lange tijd leek de beweging van verlangen vanzelfsprekend.

Het verlangen om gelukkig te worden.  
Het verlangen om zekerheid te vinden.  
Het verlangen om iemand te zijn.  
Zelfs het verlangen om bevrijd te worden.

Maar wanneer de voedingsbodem van deze beweging wordt doorzien, verliest zij haar kracht.

Niet door onderdrukking.  
Niet door verzet.  
Niet door een wilsdaad.

Maar omdat de vergissing die haar voedde, niet langer overtuigt.

Wat blijft, is een opmerkelijke eenvoud. Er hoeft niets meer te worden toegevoegd aan de ervaring.  
Er hoeft niets meer te worden verdedigd.  
Er hoeft niets meer te worden vastgehouden.  
Er hoeft niets meer te 'worden'.

Hier wordt duidelijk waarom de Boeddha bevrijding zo vaak beschrijft in negatieve termen.

Ongebonden.

Ongehecht.

Ongeconditioneerd (asaṅkhata; asaṃskṛta).

Niet omdat bevrijding een ontkenning van het leven zou zijn. Maar omdat woorden die verwijzen naar bezit, identiteit en verwerving haar nauwelijks kunnen benaderen.

Bevrijding behoort niemand toe.

Er is geen eigenaar van bevrijding.

Er is geen iemand die haar kan bezitten.

Precies daarom is zij vrij.

De vroege Dhamma gebruikt hiervoor het woord vimutti (vimukti). Letterlijk: losgemaakt, bevrijd, ongebonden.

Zoals een hand die zich opent nadat zij lange tijd iets krampachtig heeft vastgehouden.

Zoals een vogel die niet langer gevangen zit.

Zoals een vuur dat is uitgedoofd omdat de brandstof volledig is opgebruikt.

Dát is de reden waarom de Boeddha zijn onderricht steeds opnieuw samenvatte in één eenvoudige beweging: de beëindiging van dukkha.

Niet het worden van iets.

Niet het verkrijgen van iets.

Niet het voortbrengen van een nieuwe identiteit.

Maar het eindigen van datgene wat tot binding leidt. En juist daarom kan over bevrijding uiteindelijk weinig worden gezegd.

Woorden kunnen er slechts naar verwijzen.  
Zij kunnen haar niet bevatten.  
Zij kunnen haar niet overdragen.  
Zij kunnen haar niet bezitten.

Uiteindelijk blijft slechts deze eenvoudige vaststelling over:

Waar onwetendheid wordt doorzien, ontvouwt zich helderheid.  
Waar grijpen wegvalt, verschijnt vrede.  
Waar de noodzaak om iemand te worden volledig tot rust komt, is dukkha tot een einde gekomen.

Dat is vimutti (vimukti).  
Dat is bevrijding.



## VI. DIRECT ZIEN

Bevrijding uit dukkha (duḥkha) ontvouwt zich niet door 'worden' (bhava; id.), maar door loslaten (vos-sagga; vyutsarga).

Niet door toevoegen.

Niet door verwerven.

Niet door verfijning van een identiteit.

Maar door uitdoven (sītibhāva; śītibhāva) — de koelte die verschijnt wanneer de vuren van onwetendheid (avijjā; avidyā), verlangen (taṇhā; tṛṣṇā) en afkeer (pa-ṭigha; pratigha) tot rust komen.

De Boeddha verwoordt dit als volgt: <sup>61</sup>

- *Aniccā vata saṅkhārā, uppāda-vaya-dhammino; uppajjitvā nirujjhanti, tesam vūpasamo sukho — Vergankelijk zijn alle geconditioneerde dingen; hun aard is ontstaan en vergaan. Na ontstaan vergaan ze weer; hun tot rust komen is geluk.* •

Hoe ontvouwt deze verstilling zich?

Deze vraag raakt de kern van de Dhamma. Niet omdat zij uitnodigt tot nieuwe theorieën. Niet omdat zij ruimte biedt voor metafysische speculaties. Maar omdat zij raakt aan datgene waarnaar het onderricht van de Boeddha vanaf het begin verwijst: het einde van dukkha.

De woorden hebben hun werk gedaan.

Zij hebben gewezen.

De eerste voordrachten wijzen de richting. Zij tonen de structuur van lijden. Zij tonen het ontstaan van grijpen. Zij tonen de illusie van een blijvend zelf.

Maar uiteindelijk blijft één vraag over: hoe wordt dit gezien?

Want bevrijding ontstaat niet doordat een waarheid wordt aangenomen. Zij ontvouwt zich wanneer de dingen worden gezien zoals zij werkelijk zijn.

Daarom neemt de Satipaṭṭhāna Sutta <sup>62</sup> zo'n bijzondere plaats in binnen het onderricht van de Boeddha.

Waar de eerste voordrachten de richting wijzen, brengt de Satipaṭṭhāna Sutta het onderzoek terug naar de directe ervaring van dit leven.

Niet in abstracte ideeën.

Niet in geloof.

Niet in woorden.

Maar in de onmiddellijke ervaring van dit leven.

In het zien van lichaam als lichaam.

In het zien van gevoel als gevoel.

In het zien van geest als geest.

In het zien van verschijnselen als verschijnselen.

Kijken als louter kijken.

Horen als louter horen.

Ruiken als louter ruiken.

Proeven als louter proeven.

Voelen als louter voelen.

Denken als louter denken. <sup>63</sup>

Daar ontvouwt zich satipaṭṭhāna.

Daar verliezen woorden geleidelijk hun gewicht.  
Daar worden concepten weer ervaring.  
Daar wordt zichtbaar hoe verschijnselen ontstaan en  
vergaan.

Hoe zij verschijnen en verdwijnen.  
Hoe niets zich blijvend kan handhaven.  
Daar wordt zichtbaar hoe verlangen ontstaat.  
Hoe afkeer ontstaat.  
Hoe identificatie ontstaat.  
En ook hoe zij weer verdwijnen.

Niet door strijd.  
Niet door onderdrukking.  
Maar door helder zien.

Zo ontvouwt zich een stille gelijkmoedigheid tegen-  
over alles wat verschijnt en verdwijnt.

Een openheid die niets hoeft vast te houden.  
Een helderheid die niets hoeft af te wijzen.  
Een rust die niet voortkomt uit controle, maar uit het  
wegvallen van controlezucht.

Van daaruit ontvouwt zich inzicht.  
Niet als bezit.  
Niet als verworvenheid.  
Maar als het geleidelijk uitdoven van datgene wat de  
dingen voordien versluiserde.

Wanneer niets meer wordt vastgehouden als 'ik', 'mij'  
of 'mijn', verliest 'worden' (bhava; id.) zijn fundament.  
En waar de drang tot 'worden' eindigt, opent zich de  
mogelijkheid van bevrijding.

Niet ergens anders.  
Niet later.

Maar precies hier.  
In dit leven.  
In dit moment.  
Van moment tot moment.

De laatste woorden van de Boeddha, uitgesproken in Kusinārā kort voor zijn parinibbāna (parinirvāṇa), waren:

• *Vayadhammā saṅkhārā, appamādena sampādeṭṭha*  
— *Alle geconditioneerde dingen zijn onderhevig aan*  
*vergaan. Volbreng de beoefening*  
*met zorgvuldige aandacht.* •<sup>64</sup>

Deze woorden wijzen opnieuw naar dezelfde eenvoudige werkelijkheid die doorheen dit boek werd onderzocht.

Direct zien ontvouwt zich wanneer zoeken, identificatie en grijpen verstillen en de werkelijkheid zich ongehinderd toont zoals zij is.

Meer hoeft er niet gezegd te worden.  
De rest ontvouwt zich in het zien.  
Direct zien.



## NAWOORD

In haar grootste eenvoud wijst de Dhamma op het volgende:

Ontwaken is mogelijk.  
Dukkha ontstaat en kan beëindigd worden.

Wat wij gewoonlijk 'ik', 'mij' en 'mijn' noemen, blijkt bij zorgvuldig onderzoek een voortdurend veranderend samenspel van processen te zijn waarmee identificatie plaatsvindt.

Wanneer verlangen, toe-eigening en identificatie geleidelijk tot rust komen, ontvouwt zich bevrijding niet als iets dat verkregen wordt, maar als de eenvoudige afwezigheid van datgene wat dukkha voortbrengt.

De Dhamma vraagt niet om geloof, maar om de bereidheid eerlijk te kijken naar ervaring, dukkha te onderzoeken en de mogelijkheid van haar beëindiging zelf te verifiëren.

Misschien kan de uitnodiging van de Boeddha eenvoudig als volgt worden samengevat:

Ontwaken is mogelijk.  
Dukkha kan eindigen.  
Kijk zelf.





## BIJLAGEN

### BIJLAGE 1 - DHAMMACAKKAPPAVATANA SUTTA

*... Bij Boeddha's aankomst in het Hertenkamp hadden de vijf asceten, waarvan de namen in de Pāli-canon bewaard zijn gebleven — Koṇḍañña, Mahanama, Bhaddiya, Vappa en Assaji — afgesproken hem niet te begroeten, omdat zij ervan overtuigd waren dat hun vroegere deelgenoot het ascetische pad verlaten had. Maar toen zij hem opmerkten, raakten zij zo onder de indruk van zijn eclatante uitstraling dat zij meteen opstonden en hem piëteitsvol verwelkomden.*

*Na de gebruikelijke begroeting gaf de Boeddha zijn eerste voordracht: de Dhamma Cakka Pavattana Sutta. In één woord: de Dhammacakkappavattana Sutta. Zo werd het Wiel van de Dhamma in beweging gezet.*



• *Eens verbleef de Verhevene in het Hertenpark van Isipatana, nabij Vārāṇasī. Daar sprak hij de Groep van Vijf Gezellen als volgt toe:*

#### I. [—De twee uitersten en de Middenweg—]

*“ Monniken, een samana hoort de volgende twee uitersten niet te beoefenen.*

*Welke twee ?*

*Het nastreven van geluk door zintuiglijk genot, wat laag, vulgair, ordinair en onedel is en niet tot welzijn leidt.*

*et nastreven van een strict ascetisme, wat pijnlijk en onedel is en niet tot welzijn leidt.*

*De Verhevene is — door beide uitersten te vermijden — ontwaakt aan de Middenweg, die zien en weten<sup>65</sup> oplevert, en tot innerlijke vrede, direct begrip, ontwaken en Nibbana leidt.*

*En wat is die Middenweg die zien en weten oplevert en tot innerlijke vrede, direct begrip, ontwaken en Nibbana leidt?*

*Het is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk: zuiver inzicht,<sup>66</sup> zuivere intentie, zuiver spreken, zuiver handelen, zuiver levensonderhoud, zuivere inspanning, zuivere aandacht en zuivere concentratie.*

*Dit, Monniken, is de Middenweg, die zien en weten oplevert en tot innerlijke vrede, direct begrip, ontwaken en Nibbana leidt. ”*

## **II. [—De Edele Waarheden—]**

*“ Dit, Monniken, is de Edele Waarheid over het lijden (dukkha sacca; duḥkha satya):<sup>67</sup>*

*Geboorte is dukkha. Ouderdom is dukkha. Ziekte is dukkha. Dood is dukkha. Verdriet, treuren, pijn, droefheid en ellende is dukkha. Samen zijn met vijanden is dukkha. Gescheiden zijn van vrienden is dukkha. Niet krijgen waar je van houdt, is dukkha. Samengevat: de vijf khandhā's zijn dukkha.*

*En dit, Monniken, is de Edele Waarheid over de oorsprong van het lijden (samudaya sacca; samudaya satya).*

*Het is het verlangen dat tot verder bestaan leidt, verbonden is met plezier en lust, en hier en daar naar genot zoekt. Het is summier: verlangen naar zintuiglijk genot (kāma-taṇhā; kāma-tṛṣṇā) verlangen naar bestaan (bhava-taṇhā; bhava-tṛṣṇā), en verlangen naar niet-bestaan (vibhava-taṇhā; vibhava-tṛṣṇā).*

*En dit, Monniken, is de Edele Waarheid over de beëindiging van het lijden (nirodha sacca; nirodha satya).*

*Het is het complete verdwijnen en overstijgen van verlangen; het verlaten, loslaten, afstand doen en zich bevrijden van verlangen.*

*En dit, Monniken, is de Edele Waarheid over de weg die leidt naar de beëindiging van het lijden (magga sacca; mārga satya).*

*Het is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk: zuiver begrip, zuivere intentie, zuiver spreken, zuiver handelen, zuiver levensonderhoud, zuivere inspanning, zuivere aandacht en zuivere concentratie. ”*

### III. [—Drie rotaties <sup>68</sup> en twaalf aspecten—] <sup>69</sup>

*“ Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

*Dit is de Edele Waarheid van het lijden.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

*Dit lijden, een Edele Waarheid, dient volledig begrepen te worden.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

*Dit lijden, een Edele Waarheid, is volledig begrepen.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

*Dit is de Edele Waarheid over de oorzaak van het lijden.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

*Deze oorzaak van het lijden, een Edele Waarheid, moet losgelaten worden'*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

*Deze oorzaak van het lijden, een Edele Waarheid, is volledig losgelaten.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

*Dit is de Edele Waarheid over de beëindiging van het lijden.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

*Deze beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, moet gerealiseerd worden.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

*Deze beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, is gerealiseerd.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

*Dit is de Edele Waarheid van het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

*Het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, moet gecultiveerd worden.*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

*Het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, is gecultiveerd. ”*

#### **IV. [—Persoonlijke kennis van de Boeddha—]**

*“ Monniken: zolang mijn zien en weten over deze Vier Edele Waarheden zoals ze werkelijk zijn — met hun drie rotaties en twaalf toestanden — nog niet grondig helder was, beweerde ik niet dat ik het Hoogste Ontwaken bereikt had: het correcte Volledige Ontwaken dat onovertroffen is in deze wereld met haar goden,<sup>70</sup> haar Mara's en Brahma's, met haar generatie van monniken en priesters, met haar koningen en onderdanen.*

*Maar sinds mijn zien en weten over deze Vier Edele Waarheden zoals ze werkelijk zijn — met hun drie rotaties en twaalf toestanden — grondig helder werd, beweer ik wel dat ik het Hoogste Ontwaken bereikt heb: het correcte Volledige Ontwaken dat onovertroffen is in deze wereld met haar goden, haar Mara's en Brahma's, met haar generatie van monniken en priesters, met haar koningen en onderdanen.*

*Zien en weten verscheen in mij: mijn bevrijding van geest is onwrikbaar; dit is de laatste geboorte; nu is er geen verdere toestand van bestaan. ”*

#### **V. [—Het Dhamma-Wiel in beweging—]**

*“ Zo sprak de Verhevene.*

*En de Vijf Metgezellen waren tevreden en verheugden zich in de woorden van de Verhevene.*

*En terwijl de uitleg over de Vier Edele Waarheden door de Verhevene uitgelegd werd, verscheen in de Eerwaarde Koṇḍañña het zuivere en onbezoedelde weten van het Dhamma-oog:*

*‘Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.’*

*En toen het Dhamma–Wiel door de Verhevene in beweging gezet was, uitten de aardgeesten de volgende kreet:*

*‘In het Hertenpark van Isipātana, nabij Vārāṇasī, heeft de Verhevene het onovertroffen Dhamma–Wiel in beweging gezet, wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma, of door wie dan ook gestopt kan worden!’*

*En de Goden van de Vier Grote Koningen hoorden die kreet van de aardgeesten, en zij uitten de volgende kreet:*

*‘In het Hertenpark van Isipātana, nabij Vārāṇasī, heeft de Verhevene het onovertroffen Dhamma–Wiel in beweging gezet, wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma, of door wie dan ook gestopt kan worden!’*

*En op deze manier hoorden ook achtereenvolgens de Tavatimsa-goden, de Yama-goden, de Tusita-goden, de Nimmanarati-goden en de Paranimmitavasavatti-goden deze kreet, en zij herhaalden die kreet na haar te horen:*

*‘In het Hertenpark van Isipātana, nabij Vārāṇasī, heeft de Verhevene het onovertroffen Dhamma–Wiel in be-*

weging gezet, wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma, of door wie dan ook gestopt kan worden!’

En de Brahma-goden hoorden die kreet van de Paranimmitavasavatti-goden, en zij uitten de volgende kreet:

‘In het Hertenpark van Isipātana, nabij Vārāṇasī, heeft de Verhevene het onovertroffen Dhamma–Wiel in beweging gezet, wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma, of door wie dan ook gestopt kan worden!’

En dus op dat moment, op dat eigenste ogenblik, rees die kreet omhoog tot aan de Brahma-werelden.

En het tienduizendvoudige wereldsysteem schokte, trilde en beefde, en een prachtig onbegrensd licht verscheen in de wereld, wat de schittering van de goden ver overtrof.

En toen uitte de Verhevene deze geïnspireerde woorden:

‘Versta je het, Koṇḍañña? Waarlijk: Koṇḍañña verstaat het, Vrienden!’

En zo verkreeg de Eerwaarde Koṇḍañña de naam ‘de Weter’—hij die het verstaat; hij die het wéét.<sup>71</sup>

Nadat Koṇḍañña als eerste de Leer begreep, volgden al vlug ook de andere Vier Gezellen: zien en weten rees in hen op en zij uitten volgende udāna:

‘Onwankelbaar is onze bevrijding.

*Dit is onze laatste geboorte.  
Vanaf nu is er geen wedergeboorte meer.’* १





## BIJLAGE 2 - ANATTALAKKHAṆA SUTTA

*De Boeddha predikte deze sutta op de vijfde dag nadat de vijf metgezellen de stroom waren ingegaan (sotapatti; srotāpatti). Daarom wordt deze voordracht beschouwd als de tweede sutta die door de Boeddha werd uitgesproken.*

*De Boeddha zag dat nergens een onveranderlijke kern kon worden aangewezen. Dat alles uiterst vluchtig was en niet substantieel. Hij ‘zag’ dat alle verschijnselen ‘leeg’ (suñña; śūnya) zijn aan een eigen onafhankelijk zelf: de lege en niet-substantiële natuur van alle fenomenen. (anattā; anātman).*

*Hij ‘zag’ dat men, door de tilakkhana niet te (willen/kunnen) zien, in een illusoire wereld terecht komt. Een fata morgana. Een verzinsel.*

*Zo worden dingen die vergankelijk zijn als blijvend gepercipieerd. Zo wordt als een ‘zelf’ beschouwd, wat geen ‘zelf’ is; Zo wordt als een ‘zelf’ beschouwd, wat slechts een begoocheling is. Wordt lijden beschouwd als genot en wat weezinwekkend is als mooi. Virtual reality.*



• *Eens verbleef de Verhevene in het Hertepark van Isipatana in Sarnath, nabij Vārāṇasī. Daar sprak hij de Vijf Gezellen als volgt toe:*

*‘Monniken !’*

*‘Heer’, antwoordden de monniken.*

De Verhevene zei dit:

## I. Niet-Zelf en Controle

*‘Monniken, fysieke vorm (rūpa) is zonder zelf.*

*Als fysieke vorm zelf zou zijn, zou men geen last ondervinden van fysieke vorm. Dan zou het volgende mogelijk zijn met fysieke vorm: ‘Laat mijn fysieke vorm zó zijn, óf laat mijn fysieke vorm niet zó zijn.’*

*Juist omdat fysieke vorm zelfloos is, Monniken, ondervindt men last van fysieke vorm en daarom is het volgende niet mogelijk met fysieke vorm: ‘Laat mijn fysieke vorm zó zijn, óf laat mijn fysieke vorm niet zó zijn.’*

*‘Monniken, gewaarwordingen en gevoelens (vedanā; id.) zijn zonder zelf.*

*Als gewaarwordingen en gevoelens zelf zouden zijn, zou men geen last ondervinden van gewaarwordingen en gevoelens. Dan zou het volgende mogelijk zijn met gewaarwordingen en gevoelens: ‘Laat mijn gewaarwordingen en gevoelens zó zijn, óf laat mijn gewaarwordingen en gevoelens niet zó zijn.’*

*Juist omdat gewaarwordingen en gevoelens zelfloos zijn, Monniken, daarom ondervindt men last van gewaarwordingen en gevoelens en daarom is het volgende niet mogelijk met gewaarwordingen en gevoelens: ‘Laat mijn gewaarwordingen en gevoelens zó zijn, óf laat mijn gewaarwordingen en gevoelens niet zó zijn.’*

*‘Monniken, percepties (saññā; saṃjñā.) zijn zonder zelf.*

*Als percepties zelf zouden zijn, zou men geen last ondervinden van percepties. Dan zou het volgende mogelijk zijn met percepties: ‘Laat mijn percepties zó zijn, óf laat mijn percepties niet zó zijn.’*

*Juist omdat percepties zelfloos zijn, Monniken, daarom ondervindt men last van percepties en daarom is het volgende niet mogelijk met percepties: ‘Laat mijn percepties zó zijn, óf laat mijn percepties niet zó zijn.’*

*‘Monniken, saṅkhāra’s (saṃskāra’s) zijn zonder zelf.*

*Als saṅkhāra’s zelf zouden zijn, zou men geen last van saṅkhāra’s ondervinden. Dan zou het volgende mogelijk zijn met saṅkhāra’s: ‘Laat mijn saṅkhāra’s zó zijn, óf laat mijn saṅkhāra’s niet zó zijn.’*

*Juist omdat saṅkhāra’s zelfloos zijn, Monniken, daarom ondervindt men last van saṅkhāra’s en daarom is het volgende niet mogelijk met saṅkhāra’s: ‘Laat mijn saṅkhāra’s zó zijn, óf laat mijn saṅkhāra’s niet zó zijn.’*

*‘Monniken, bewustzijn (viññāṇa; vijñāna) is zonder zelf.*

*Als bewustzijn zelf zou zijn, zou men geen last van bewustzijn ondervinden. Dan zou het volgende mogelijk zijn met bewustzijn: ‘Laat mijn bewustzijn zó zijn, óf laat mijn bewustzijn niet zó zijn.’*

*Juist omdat bewustzijn zelfloos is, Monniken, daarom ondervindt men last van bewustzijn en daarom is het*

*volgende niet mogelijk met bewustzijn: ‘Laat mijn bewustzijn zó zijn, óf laat mijn bewustzijn niet zó zijn.’*

## II. Anicca, Dukkha en Anattā

*‘Wat denken jullie, Monniken? Is fysieke vorm vast (stabiel) of veranderlijk?’*

*‘Veranderlijk, Heer’.*

*‘Wat veranderlijk is, is dat bevredigend of onbevredigend?’*

*‘Onbevredigend, Heer’.*

*‘En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: ‘Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?’*

*‘Nee, Heer’.*

*‘Wat denken jullie, Monniken ? Zijn gewaarwordingen en gevoelens vast (stabiel) of veranderlijk?’*

*‘Veranderlijk, Heer’.*

*‘Wat veranderlijk is, is dat bevredigend of onbevredigend?’*

*‘Onbevredigend, Heer’.*

*‘En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: ‘Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?’*

*‘Neen, Heer.’*

*‘Wat denken jullie, Monniken? Zijn percepties vast (stabiel) of veranderlijk?’*

*‘Veranderlijk, Heer.’*

*‘Wat veranderlijk is, is dat bevredigend of onbevredigend?’*

*‘Onbevredigend, Heer’.*

*‘En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: ‘Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?’*

*‘Neen, Heer’.*

*‘Wat denken jullie, Monniken? Zijn saṅkhāra’s vast (stabiel) of veranderlijk?’*

*‘Veranderlijk, Heer’.*

*‘Wat veranderlijk is, is dat bevredigend of onbevredigend?’*

*‘Onbevredigend, Heer’.*

*‘En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: ‘Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?’*

*‘Neen, Heer.’*

*‘Wat denken jullie, Monniken? Is bewustzijn vast (stabiel) of veranderlijk?’*

*‘Veranderlijk, Heer’.*

*‘Wat veranderlijk is, is dat bevredigend of onbevredigend?’*

*‘Onbevredigend, Heer’.*

*‘En wat veranderlijk, onvoldaan en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: ‘Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?’*

*‘Nee, Heer’.*

### **III. Volledige Zelfloosheid**

*‘Daarom, Monniken, aangaande wat voor fysieke vorm dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:*

*‘Alle fysieke vormen dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’*

*‘Aangaande wat voor gewaarwordingen en gevoelens dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:*

*‘Alle gewaarwordingen en gevoelens dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’*

*‘Aangaande wat voor percepties dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:*

*Alle percepties dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’*

*‘Aangaande wat voor saṅkhāra’s dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:*

*Alle saṅkhāra’s dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’*

*‘Aangaande wat voor bewustzijn dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:*

*Al het bewustzijn dient met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’*

#### **IV. Het resultaat van zuiver inzicht**

*‘Een goed onderwezen edele discipel, die dit alles met juist inzicht beschouwt: baalt van fysieke vorm; baalt van gewaarwordingen en gevoelens; baalt van percepties; baalt van saṅkhāra’s; baalt van bewustzijn. Doordat hij ervan baalt, wordt hij passieloos. Doordat hij passieloos is, wordt [zijn geest] bevrijd.*

*Doordat zijn geest bevrijd is, is er de kennis dat zijn geest bevrijd is.*

*Hij beseft:*

*‘Geboorte is ten einde, het spirituele leven is geleefd, wat gedaan moest worden is gedaan, er is geen verdere toestand van bestaan’.*

*Zo sprak de Verhevene.*

*De Vijf Gezellen waren tevreden en verheugd met de woorden van de Verhevene. En terwijl deze uiteenzetting werd gegeven, werden de harten van de Vijf Gezellen door onthechting bevrijd van alle bezoedelingen. ॑*



## 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 Loeff, 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> Deze vier werkwoorden vormen geen technische of canonieke formule uit de Pāli-canon. Zij worden hier gebruikt als een persoonlijke, contemplatieve samenvatting van de beweging van onderzoek, aandacht en inzicht die de vroege Dhamma volgens de auteur kenmerkt.

<sup>2</sup> *Dhammavicaya* (*dharmavicaya*) betekent letterlijk 'onderzoek van de verschijnselen' of 'onderzoek van de Dhamma'. Het verwijst naar een aandachtig, onderscheidend en wijs onderzoeken van wat zich voordoet.

<sup>3</sup> *Yoniso manasikāra* (*yoniso manaskāra*) wordt vaak vertaald als 'wijze aandacht' of 'radicale aandacht': een manier van kijken die doordringt tot oorzaken, voorwaarden en de werkelijke aard van de ervaring. Dit is een kernbegrip van de vroege Dhamma.

<sup>4</sup> *Yathābhūta-nāṇadassana* (*yathābhūta-jñānadarśana*) betekent letterlijk: 'kennis en zien van de dingen zoals zij werkelijk zijn'. Het verwijst naar een niet-conceptueel doorzien van de verschijnselen overeenkomstig hun werkelijke aard.

<sup>5</sup> *Pariññā* (*parijñā*) is een technische term die verder gaat dan gewoon 'begrijpen'. *Pariññā* betekent volledig kennen, doorgronden en uitputtend begrijpen, zodanig dat gehechtheid en toe-eigening kunnen wegvallen.

<sup>6</sup> *Dhammapada* (*Dhp.* 1–2)

<sup>7</sup> *Mahāpurisa* (*mahāpuruṣa*): letterlijk 'groot mens' of 'uitzonderlijk mens'. In de boeddhistische traditie verwijst deze term naar een mens met uitzonderlijke spirituele kwaliteiten en een bijzondere bestemming. Hij duidt niet op een goddelijke of bovennatuurlijke status, maar op de uitzonderlijke betekenis van zijn leven en inzicht.

<sup>8</sup> *Dhammavicaya (dharmavicaya): letterlijk 'onderzoek van de Dhamma'. Het duidt op een onderzoekende houding die uitnodigt om de ervaring rechtstreeks te onderzoeken en de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn.*

<sup>9</sup> *Yathābhūta (id.) betekent letterlijk: 'zoals het werkelijk is'. Het verwijst naar een directe en ongefilterde waarneming van de werkelijkheid, vrij van projecties, voorkeuren en overtuigingen. In de Dhamma duidt het op het zien van verschijnselen zoals zij verschijnen en verdwijnen onder invloed van oorzaken en voorwaarden. De uitdrukking komt vaak voor in samenstellingen zoals yathābhūta-nānadassana (yathābhūta-jñānadarsana): het kennen en zien van de dingen zoals zij werkelijk zijn.*

<sup>10</sup> *Dukkha (duḥkha) wordt doorgaans vertaald als 'lijden', maar de betekenis reikt verder dan pijn of verdriet alleen. Het verwijst naar de inherente onbevredigendheid van alles wat ontstaat en vergaat onder invloed van oorzaken en voorwaarden. Omdat alle geconditioneerde verschijnselen vergankelijk zijn, kunnen zij geen blijvende zekerheid, vervulling of rust bieden. In die zin omvat dukkha zowel grove vormen van leed als de subtiele spanning die schuilgaat in elk verlangen, vasthouden en worden. Anders verwoord: dukkha als de fundamentele spanning die ontstaat zolang er verlangen (taṇhā; tṛṣṇā), hechting (upādāna; id.) en worden (bhava; id.) aanwezig zijn.*

<sup>11</sup> *In de vroege teksten wordt soms gesproken over 'esa dhammo sanantano — dit is de tijdloze Dhamma'. Daarmee wordt niet verwezen naar een religie of doctrine, maar naar een universele wetmatigheid die onafhankelijk bestaat van persoonlijke overtuigingen, tradities of interpretaties.*

<sup>12</sup> *Vgl. Kālāma Sutta (Aṅguttara Nikāya 3.65), waarin de Boeddha waarschuwt een opvatting niet enkel te aanvaarden op basis van traditie, geruchten, redenering of gezag, maar haar te onderzoeken in het licht van directe ervaring.*

<sup>13</sup> *'Paccattam veditabbo viññūhi'*: letterlijk vertaald: 'door de wijzen ieder voor zich te kennen'. De Dhamma verwijst niet naar iets dat van buitenaf opgelegd of geloofd moet worden, maar naar iets dat rechtstreeks onderzocht en gezien kan worden.

<sup>14</sup> *Udāna 5.5 (Uposatha Sutta)*. In deze tekst vergelijkt de Boeddha de eigenschappen van de grote oceaan met die van de Dhamma-Vinaya. Zoals de oceaan één smaak heeft, de smaak van zout, zo heeft de Dhamma één smaak: de smaak van bevrijding (*vimutti*; *vimukti*).

<sup>15</sup> *Upāya* betekent letterlijk 'vaardig middel' of 'geschikt hulpmiddel'. Een hulpmiddel dat gebruikt wordt om inzicht en bevrijding te ondersteunen.

<sup>16</sup> *Yāna* betekent letterlijk 'voertuig' of 'vervoermiddel'. Een benaming voor een spirituele weg of benadering die naar bevrijding voert. Denk aan: *Hīnayāna*, *Mahāyāna*, *Vajrayāna*.

<sup>17</sup> *Yathābhūta-nāṇadassana*: letterlijk vertaald: 'kennis en visie van de dingen zoals zij werkelijk zijn'. In de vroege Dhamma verwijst deze uitdrukking naar het rechtstreeks doorzien van de werkelijkheid zonder vertekening door verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*), afkeer (*paṭigha*; *pratigha*) en onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*).

<sup>18</sup> Vroeger gebruikte ik het begrip 'NU'. Daar neem ik voortaan bewust afstand van. Hoewel dit woord in de hedendaagse spirituele literatuur veelvuldig voorkomt, verschijnt het niet als technisch begrip in de vroeg-boeddhistische teksten. Bovendien kan het de indruk wekken dat er een afzonderlijk, vaststaand of zelfstandig 'NU-moment' bestaat. De Dhamma wijst echter niet naar een statisch heden, maar naar een voortdurend proces van ontstaan en vergaan (*anicca*; *anitya*) dat zich van moment tot moment ontvouwt. Daarom geef ik de voorkeur aan formuleringen zoals 'dit moment', 'van moment tot moment' of 'de werkelijkheid zoals zij zich op dit ogenblik voordoet'.

<sup>19</sup> 'nātho' betekent meer dan alleen 'beschermmer'. Het kan ook 'toevlucht', "steun" of 'heer/meester' betekenen.

<sup>20</sup> Dhammapada 160. 'Attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā? — Ieder is zijn eigen beschermmer; wie anders zou zijn beschermmer kunnen zijn?'

*De Boeddha wijst hiermee niet op afzondering of zelfredzaamheid in wereldse zin, maar op het inzicht dat niemand anders het werk van zien, begrijpen en loslaten in onze plaats kan verrichten.*

*De uitspraak benadrukt de persoonlijke verantwoordelijkheid voor het bewandelen van het pad naar bevrijding.*

<sup>21</sup> Aparapaccaya (aparapratyaya) betekent letterlijk: 'niet afhankelijk van een ander'.

*In de context van de vroege Dhamma verwijst de term naar een vertrouwen dat voortkomt uit eigen inzicht en ervaring, eerder dan uit louter geloof in het gezag van anderen. Het gaat hier over "zien". Direct zien.*

<sup>22</sup> Deze wederzijdse versterking van verlangen, hechting en worden kan worden gezien als een vereenvoudigde weergave van de dynamiek van afhankelijk ontstaan (paṭicca-samuppāda; pratītya-samutpāda).

*De bedoeling is hier niet de volledige leerstelling uiteen te zetten, maar de voortdurende kringloop zichtbaar te maken waardoor dukkha (duḥkha) zichzelf in stand houdt.*

<sup>23</sup> 'zuiver': zonder bezoedeling. Zonder verhalen en drama's.

<sup>24</sup> Deze vier uitdrukkingen verwijzen naar hetzelfde proces vanuit verschillende perspectieven: psychologisch (verwarring), fenomenologisch (versluiting), doctrinair (avijjā; avidyā) en existentieel (dukkha; duḥkha).

<sup>25</sup> De opeenvolging *kijken* → *kijken* → *kijken* → *zien* → *alleen zien* weerspiegelt een geleidelijke vereenvoudiging van de aandacht. Wat eerst als veelheid verschijnt, verzamelt zich geleidelijk in een stille helderheid. Deze natuurlijke één-puntigheid van aandacht wordt in de vroegboeddhistische traditie aangeduid als *ekaggatā* (*ekāgratā*). In de meditatieve traditie wordt een dergelijke helderheid vaak beschouwd als een vruchtbare voedingsbodem voor inzicht (*vipassanā*; *vipaśyanā*).

<sup>26</sup> *Saṅkhāra* (*saṃskāra*) is een veelzijdig begrip en daardoor moeilijk te vertalen. In deze specifieke context verwijst het naar alles wat door de geest wordt gevormd, samengesteld of geconstrueerd: gedachten, beelden, interpretaties, herinneringen en voorstellingen. Het gaat niet om iets verkeerd, maar om verschijnselen die afhankelijk van voorwaarden (*paccayā*; *pratyaya*) ontstaan en weer vergaan, en daarom niet als een blijvende kern of als een werkelijk zelf kunnen worden beschouwd.

<sup>27</sup> *Dhammavicaya* (*dharmavicaya*) betekent letterlijk 'onderzoek van de verschijnselen' of 'onderzoek van de Dhamma'. Het verwijst niet naar louter intellectuele analyse, maar naar een aandachtig, onderzoekend en onderscheidend kijken waardoor de aard van de ervaring geleidelijk zichtbaar wordt. In de boeddhistische traditie geldt *dhammavicaya* als één van de zeven factoren van ontwaken (*bojjhaṅga*; *bodhyaṅga*).

<sup>28</sup> Vgl. *Bāhiya Sutta* (*Udāna 1.10*): 'In het geziene slechts het geziene, in het gehoorde slechts het gehoorde, in het waargenomene slechts het waargenomene en in het gekende slechts het gekende.' De bedoeling van deze instructie is niet metafysisch, maar fenomenologisch: de ervaring wordt rechtstreeks gekend zonder er een 'ik', 'mijn' of een verdere conceptualisering aan toe te voegen.

<sup>29</sup> De Boeddha onderscheidt duidelijk het verschil tussen tussen denken, redeneren en speculeren (*vitakka, cintā*) enerzijds en rechtstreeks zien en doorzien (*yathābhūta-ñāṇadassana*) anderzijds. Uitsluitend verfijnder denken beëindigt onwetendheid niet. Bevrijding (*vimutti; vimukti*) ontstaat door inzicht (*paññā; prajñā*), niet door intellectuele verfijning op zich.

<sup>30</sup> De Boeddha vermeed speculatieve metafysische vragen juist omdat zij volgens hem niet bijdragen tot het einde van *dukkha*.

<sup>31</sup> Met 'ervaarbare wereld' wordt hier niet bedoeld dat de wereld uitsluitend in het bewustzijn bestaat of tot een subjectieve constructie kan worden herleid. De term verwijst fenomenologisch naar de wereld voor zover zij zich in de ervaring aandient en gekend wordt.

Van moment tot moment ontvouwt deze ervaring zich als een wederzijds afhankelijk gebeuren van naam-en-vorm (*nāma-rūpa; id.*) en bewustzijn (*viññāṇa; vijñāna*): zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken presenteren zich, worden gekend en verdwijnen weer. De Dhamma onderzoekt niet wat de wereld op zichzelf zou zijn, maar hoe zij zich in deze directe ervaring toont.

<sup>32</sup> Een verwijzing naar 'etaṃ mama; eso'ham asmi; eso me attā' — letterlijk vertaald als: 'Dit is van mij; dit ben ik; dit is mijn zelf.' In de vroege Dhamma wordt deze formule telkens toegepast op de vijf *khandha*'s.

<sup>33</sup> Deze formulering ontkent niet het conventionele bestaan van personen. Zij wijst enkel op het feit dat bij aandachtig onderzoek geen blijvende, onafhankelijke ziener, voeler of denker kan worden gevonden die eigenaar is van deze processen.

<sup>34</sup> *Uddhacca (uddhatya) is één van de vijf hindernissen (panca nīvaraṇa; id.) en wordt in de vroeg-boeddhistische teksten beschreven als een vorm van innerlijke rusteloosheid of opgewondenheid die de geest verhindert volledig tot verstillings te komen.*

<sup>35</sup> *Met 'alles wat daaruit voortkomt' verwijs ik naar de onderling samenhangende beweging van verlangen (taṇhā; tṛṣṇā), afkeer (paṭigha; pratigha), grijpen of hechting (upādāna; id.), worden (bhava; id.), identificatie en de daaruit voortvloeiende ervaring van dukkha (duḥkha). In de vroeg-boeddhistische leer worden deze processen beschreven als afhankelijk ontstaan (paṭicca-samuppāda; pratīya-samutpāda).*

<sup>36</sup> *Vgl. Mahāsaccaka Sutta, Majjhima Nikāya 36, waar de Siddhattha zich een ervaring van diepe verstillings onder een rozenappelboom (jambu-rukkha) herinnert. Deze herinnering leidt tot het inzicht dat niet extreme ascese, maar de weg van innerlijke verzameling de basis vormt voor ontwaken.*

<sup>37</sup> *Ariyapariyesanā Sutta, Majjhima Nikāya 26*

<sup>38</sup> *De bekende verhalen over het nachtelijke vertrek uit het paleis, de slapende hofhouding, het afscheid van Yasodharā en Rāhula, het paard Kaṇṭhaka en andere symbolische elementen zijn vooral afkomstig uit latere boeddhistische biografieën, zoals de Nidānakathā, de Buddhacarita van Aśvaghōṣa en de Lalitavistara.*

*In de vroegste teksten van de Pāli-canon wordt het Grote Heengaan veel soberder beschreven. De belangrijkste canonieke bron hiervoor is de Ariyapariyesanā Sutta (Majjhima Nikāya 26), waarin de Boeddha zijn vertrek uit het huiselijke leven verklaart vanuit inzicht in geboorte, ouderdom, ziekte en dood, en vanuit de zoektocht naar het Ongeconditioneerde (asaṅkhata; asaṃskṛta).*

<sup>39</sup> De *jhāna*'s (*dhyāna*'s) zijn diepe meditatieve absorpties die gekenmerkt worden door een toenemende verstillung van de geest en een verfijning van aandacht en bewustzijn. Binnen de vroeg-boeddhistische traditie worden zij beschouwd als krachtige middelen voor concentratie (*samādhi*; id.) en mentale zuivering. Hoewel zij een belangrijke ondersteuning vormen voor inzicht (*paññā*; *prajñā*), worden zij in de vroegste *sutta*'s niet gelijkgesteld aan bevrijding (*vimutti*; *vimukti*).

Voor een uitvoerige bespreking van de *jhāna*'s en hun relatie tot inzicht, zie mijn boek: Dubois, Guy, Eugène (2025), *De Stilte van de Jhāna's—De Weg naar het Zien dat bevrijdt*.

<sup>40</sup> *Ariyapariyesanā Sutta*, *Majjhima Nikāya* 26

<sup>41</sup> *Mahāsaccaka Sutta*, *Majjhima Nikāya* 36

<sup>42</sup> *Sammā samādhi* (*samyak samādhi*) betekent 'zuivere concentratie' of 'zuivere verzameling van de geest' en verwijst in de vroeg-boeddhistische teksten naar een heldere, stabiele en evenwichtige verstillung van de geest. In de context van het Edele Achtvoudige Pad wordt zij traditioneel verbonden met de vier *rūpa-jhāna*'s. Zij is geen doel op zich, maar ondersteunt het ontstaan van bevrijdend inzicht (*paññā*; *prajñā*).

<sup>43</sup> De drie kennisinzichten (*tisso vijjā*; *tisro vidyāḥ*) worden in de canon beschreven als: het herinneren van vroegere bestaansvormen (*pubbenivāsānussati-ñāṇa*; *pūrvanivāsānasmṛti-jñāna*); het zien van het verschijnen en verdwijnen van wezens overeenkomstig hun handelingen (*cutūpapāta-ñāṇa*; *cyutyupapāda-jñāna*); en de vernietiging van de mentale vergiften (*āsavakkhaya-ñāṇa*; *āsravakṣaya-jñāna*). Hoewel de eerste twee inzichten belangrijk zijn, ligt de nadruk in de vroeg-boeddhistische traditie uiteindelijk op het derde inzicht, omdat daarin de wortel van onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*) volledig wordt doorzien en beëindigd.

<sup>44</sup> *Dhammapada (Dhp. 153 - 154)*

<sup>45</sup> *Ariyapariyesanā Sutta, Majjhima Nikāya 26*

<sup>46</sup> *Vrij vertaald betekent dit: deze Dhamma is diep, moeilijk te zien en moeilijk te begrijpen (gambhīro duddaso duranubodho). Zij is vredig en verheven (santo paṇīto), niet toegankelijk door louter logisch redeneren (atakkāvacaro), subtiel en slechts door wijzen persoonlijk te doorzien (nipuṇo paṇḍitavedanīyo).*

<sup>47</sup> *Yoniso manasikāra (P.); yoniśo manaskāra (Skr.) wordt vaak vertaald als 'wijze aandacht' of 'grondige beschouwing'. Het verwijst naar een aandacht die doordringt tot de oorzaken en voorwaarden van ervaring, in plaats van aan de oppervlakte te blijven.*

<sup>48</sup> *Dhammacakkappavattana betekent letterlijk: 'het in beweging zetten van het Wiel van de Dhamma'. Het beeld van het wiel verwijst in de Indiase cultuur naar soeverein gezag (denk aan de Indiase vlag) en onstuitbare beweging. In de boeddhistische context symboliseert het de eerste publieke uiteenzetting van de Dhamma door de Boeddha, waardoor het onderricht voor het eerst in de wereld werd verkondigd.*

<sup>49</sup> *'Ayaṃ eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo'. Vrij vertaald: 'Dit juist is het Edele Achtvoudige Pad.' In de sutta wordt de Middenweg niet naast het Achtvoudige Pad geplaatst, maar er rechtstreeks mee geïdentificeerd.*

<sup>50</sup> *Sammā wordt traditioneel vertaald als 'juist', 'recht' of 'volkomen'. Ik kies bewust voor 'zuiver' omdat n.m.m. deze vertaling beter aansluit bij het proces van innerlijke zuivering dat centraal staat in de beoefening van het Edele Achtvoudige Pad.*

<sup>51</sup> *Kicca (kṛtya)* betekent ‘taak’, ‘opdracht’ of ‘datgene wat gedaan moet worden’. De Vier Edele Waarheden worden in de vroege traditie niet enkel beschouwd als waarheden die begrepen moeten worden, maar als existentiële taken die rechtstreeks in de ervaring onderzocht, gerealiseerd en verwerkelijk dienen te worden.

<sup>52</sup> *Pariññeyya (pariññeya)* betekent letterlijk ‘volledig te kennen’ of ‘ten volle te begrijpen’. Het verwijst niet louter naar intellectueel begrip, maar naar een direct en volledig doorzien van de aard van dukkha.

<sup>53</sup> *Pahātabba (prahātavya)* betekent ‘los te laten’, ‘op te geven’ of ‘prijs te geven’. De oorzaak van dukkha wordt niet overwonnen door analyse alleen, maar door het wegvallen van verlangen, gehechtheid en toe-eigening.

<sup>54</sup> *Sacchikātabba (sākṣātkartavya)* betekent letterlijk ‘rechtstreeks te kennen’, ‘zelf te ervaren’ of ‘te realiseren’. Het verwijst niet naar het produceren of maken van nibbāna (nirvāṇa), maar naar het direct herkennen van de beëindiging van dukkha wanneer de oorzaken ervan zijn weggevallen.

<sup>55</sup> *Bhāvetabba (bhāvayitavya)* betekent ‘te ontwikkelen’, ‘te cultiveren’ of ‘tot rijping te brengen’. Het Edele Achtvoudige Pad wordt niet opgevat als een verzameling voorschriften, maar als de geleidelijke ontwikkeling van de voorwaarden waarin helder zien en bevrijdend inzicht zich kunnen ontvouwen.

<sup>56</sup> Hoewel de Vier Edele Waarheden afzonderlijk worden benoemd, vormen zij in de vroeg-boeddhistische teksten één samenhangende dynamiek. Zij beschrijven niet vier losstaande domeinen, maar verschillende perspectieven op hetzelfde voorwaardelijke proces van ontstaan en beëindiging van dukkha.

<sup>57</sup> *Sacca-ñāṇa (satya-jñāna): het inzicht waardoor een Edele Waarheid als waarheid wordt herkend.*

*In de Dhammacakkappavattana Sutta verwijst dit naar het directe zien van dukkha, de oorsprong van dukkha, de beëindiging van dukkha en het pad dat naar die beëindiging leidt.*

<sup>58</sup> *Kicca-ñāṇa (kṛtya-jñāna): het inzicht in de taak die met elke Edele Waarheid verbonden is.*

*Dukkha dient volledig begrepen te worden (pariññeyya), de oorsprong van dukkha dient losgelaten te worden (pahātabba), de beëindiging van dukkha dient rechtstreeks gekend te worden (sacchikātabba), en het pad dient ontwikkeld te worden (bhāvetabba).*

<sup>59</sup> *Kata-ñāṇa (kṛta-jñāna): het inzicht dat de taak volledig vervuld is. Dukkha is volledig begrepen, de oorsprong van dukkha is losgelaten, de beëindiging van dukkha is rechtstreeks gekend, en het pad is volledig ontwikkeld.*

<sup>60</sup> *de Dhamma is niet verborgen, niet exclusief, niet afhankelijk van geloof, maar onmiddellijk toetsbaar in de ervaring zelf.*

<sup>61</sup> *Mahāparinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya 16*

<sup>62</sup> *Satipaṭṭhāna Sutta, Majjhima Nikāya 10*

<sup>63</sup> *Bāhiya Sutta, Udāna 1.10*

<sup>64</sup> *Mahāparinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya 16*

<sup>65</sup> *'Zien en weten: inzicht en wijsheid. Janāmi passāmi: Gecombineerd kan de uitdrukking vertaald worden als: 'Ik weet en zie' of 'Ik begrijp en observeer'. Deze uitdrukking wordt vaak gebruikt in de context van het verkrijgen van inzicht, waarbij de spreker zowel een diep begrip heeft als een directe ervaring van de werkelijkheid of waarheid. Het kan ook verwijzen naar het gecombineerde proces van kennis en waarneming, zoals het zien van de ware aard van dingen.*

<sup>66</sup> *'Zuiver inzicht' = helder begrip.*

<sup>67</sup> *'Sacca': waarheid. Het is géén esoterische waarheid, geen dogmatische waarheid. Het is datgene wat 'wáár' is; datgene wat geldt als een natuurwet: relevant in het verleden, in het heden en in de toekomst.*

<sup>68</sup> *Deze drievoudige structuur wordt in de latere boeddhistische traditie vaak samengevat als pariyatti (paryāpti), het begrijpen van de leer; paṭipatti (pratipatti), de beoefening ervan; en paṭivedha (prativedha), de directe doorgronding of verwezenlijking.*

<sup>69</sup> *In de oude tradities van de Indiase filosofie en jurisprudentie, noemde men een lijst waarin men alle mogelijke combinaties van twee varianten achter elkaar opsomt, een 'wiel' (cakka). Vandaar ook de benaming van deze sutta: Dhammacakka betekent 'het Wiel van Dhamma': het is een verwijzing naar deze lijst van 12 mogelijke toestanden. Het heeft daarnaast ook een meer bekende en krachtige symbolische betekenis: een Wiel van Waarheid dat in beweging gezet is en door niemand meer gestopt kan worden.*

<sup>70</sup> Hoewel het boeddhisme de leer van *anattā* (niet-zelf) en *suññatā* (leegte) centraal stelt, wemelt het in de boeddhistische tradities van goden, deva's en andere hemelse wezens die een plek innemen binnen *samsāra*. Deze wezens worden niet als eeuwig beschouwd, maar als tijdelijke verschijnselen onderhevig aan dezelfde vergankelijkheid (*anicca*) en lijden (*dukkha*) als mensen. De god Sakka, bijvoorbeeld, raadpleegt in de Pāli-canon de Boeddha over morele kwesties, waarbij duidelijk wordt dat ook hij niet ontsnapt aan de beperkingen van *samsāra*.

In de *Brahmajāla Sutta* wordt zelfs *Brahmā*, de scheppergod, neergezet als een illusoir figuur gevangen in afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*). Het boeddhisme onderscheidt zich hiermee van theïstische tradities waarin goden als eeuwig en transcendent worden gezien. In plaats daarvan hebben goden in het boeddhisme een symbolische functie, bvb. als metaforen of meditatieve hulpmiddelen, waarmee zij universele principes illustreren en het potentieel voor verlichting binnen de geest benadrukken.

<sup>71</sup> De betekenis van deze zin is dat *Koṇḍañña*, na de eerste voordracht van de Boeddha, de stroom betrad, d.i. stroombetreder (*sotāpanna*) werd. *Koṇḍañña* was de eerste bij wie het Dhamma-oog zich opende. Volgens de overlevering sprak de Boeddha toen de woorden: '*Aññāsi vata bho Koṇḍañño – Koṇḍañña heeft het inderdaad begrepen*'. Sindsdien staat hij bekend als *Aññā Koṇḍañña* ('*Koṇḍañña de Weter*'). Nadat de Boeddha later de *Anattalakkhaṇa Sutta* had uiteengezet, bereikte *Koṇḍañña* het arahantschap. Hij vroeg vervolgens om de Boeddha te mogen volgen en werd met de woorden '*Ehi bhikkhu*' ('*Kom, monnik*') in de *Saṅgha* opgenomen.

Wat is de kern van de Dhamma? Wat ontdekte de Boeddha onder de bodhiboom dat een einde maakte aan zijn zoeken?

In dit boek keert Guy Eugène Dubois terug naar de essentie van het onderricht van de Boeddha. Niet via doctrines, tradities, structuren of filosofische systemen, maar via een rechtstreeks onderzoek van wat de Boeddha zelf centraal stelde: dukkha, het ontstaan ervan en de mogelijkheid van bevrijding.

Aan de hand van het leven en ontwaken van Siddhattha Gotama, de Vier Edele Waarheden en het inzicht in niet-zelf (anattā; anātman), onderzoekt dit boek hoe verlangen, afkeer, gehechtheid, identificatie en worden dukkha in stand houden, en hoe wijsheid deze dynamiek kan doorzien.

Dit boek wil niet overtuigen en vraagt niet om geloof. Het nodigt uit tot persoonlijk onderzoek, tot aandachtig kijken en tot direct zien.

Een contemplatief boek voor wie voorbij concepten en overtuigingen wil kijken en zelf wil onderzoeken of door direct zien een einde kan komen aan dukkha.