

DHAMMA-ZAADJES

DEEL XI



Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Nils Vandevijvere

DHAMMA-ZAADJES

DEEL XI

Guy Eugène Dubois is eveneens de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA

— *Inzichtmeditatie* —

ATTHAKAVAGGA

— *De Vrede van de Boeddha* —

SATTA-VISUDDHI

— *De Zeven Zuiveringen* —

DHAMMA

— *Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid* —

DHAMMAPADA

— *Het Pad van Waarheid* —

KHAGGAVISANA Sutta

PARAYANAVAGGA

— *De Weg naar de Andere Oever* —

WOORDEN VAN WIJSHEID

— *De Dhammapada Zonder Exegese* —

ITIVUTTAKA

— *Zo is het Gezegd* —

KHUDDAKAPATHA

— *Korte Passages* —

YATRA NAAR MAJJHIMADESA

— *Een Pelgrimsreis naar het Middenland* —

UDANA

— *Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha* —

SATIPATTHANA

— *Het Pad naar Zelfrealisatie* —

EKAYANO MAGGO

— *De Directe Weg* —

SOTAPATTIMAGGA

— *Het Pad van de Stroombetreder* —

ANICCA

— *Sleutel tot Bevrijding* —

DHAMMA-ZAADJES

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

JIJ BENT DE STROOM

ASTAVAKRA GITA

—Het Lied van de Verguisde—

BEVRIJDING & ZELFREALISATIE

—De Woorden van de Astavakra Gita—

YATHA-BHUTA

—The True Nature of Reality—

HSIN HSIN MING

—Het Sacrale Niets—

KANCHUKA'S

—Versluierungen—

LĪLĀ

—Het Kosmische Spel van Leegte en Werkelijkheid—

BOEDDHA ZONDER MASKER

LĪLĀ

—The Cosmic Play of Emptiness & Reality—

DE STILTE VAN DE JHĀNA'S

—De Weg naar het Zien dat Bevrijdt—

BEYOND BUDDHISM

—Rediscovering The Original Dhamma—

DE ZESTIEN VIPASSANĀ-ÑĀṆAS

—Van Vergankelijkheid naar Bevrijding—

THE SIXTEEN VIPASSANĀ-ÑĀṆAS

—From Impermanence to Liberation—

THE STILNESS OF THE JHĀNAS

—The Seeing that Liberates—

HET ONGEBORENE

DE GEEST ZONDER HOUVAST

—Het Einde van Worden—

THE MIND WITHOUT FOOthOLD
— The End of Becoming —

VOORBIJ BOEDDHISME
— Naar het Hart van Dhamma —

ONTWAKEN
— Het Einde van Dukkha —

AWAKENING
— The End of Dukkha —

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

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

DHAMMA-ZAADJES

DEEL XI

Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Nils Vandevijvere



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

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

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



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

Vormgeving, Prepress & Design: GD
Tekstcorrectie: Jan Dewitte
Coverfoto: Eva Van Tulden
Gezet in Helvetica Neue
Papier: Biotop crème FSC
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland
ISBN: 9789465548500 | NUR-Code: 718

• *Dukkha begrijpen.*
De oorzaak van dukkha loslaten.
De beëindiging van dukkha realiseren.
En het pad ontwikkelen dat naar die beëindiging leidt. •

Dhammacakkappavattana Sutta
Saṃyutta Nikāya 56.11

INHOUD

INHOUD	11
VOORWOORD	15
INLEIDING	19
DHAMMA-ZAADJES	25
De Boeddha is een leraar, geen profeet	25
Vorbij het meest Verhevene	28
De illusie achter het denken	31
Bevrijding kent geen dualiteit	33
Pāli leren	34
Wanneer het 'ik' zijn houvast verliest	36
Verfijning van denken is geen bevrijding	38
De leraar die zichzelf overbodig maakt	40
Wat niet blijft	42
Samādhi brengt het grijpen tot rust	43
Wanneer het hart ontwaakt – samvega	44
De Vijf Overdenkingen	46
Het Ongeborene en de Vijf Hindernissen	47
Geen 'ik' in het midden	50
De Boeddha keek en zag...	51
Zelfs de Dhamma en de Boeddha loslaten	52
Structuren zijn geen inzicht	54
Wanneer niets ontbreekt, maar niets volstaat	56
De Middenweg in tijden van conflict	58
Dhamma laat zich niet opdelen	60
Zonder iemand	62
Dogma versus inzicht	64
Het geborene en het Ongeborene	66
Het Ongeborene verschijnt niet	68
Kijk zélf. Niet via de blik van een ander	70
Als structuren hun vanzelfsprekendheid verliezen	72
Wanneer het Ongeborene zich ontvouwt	73
Waar alles samensmelt in ontstaan en vergaan	75
Waar het 'worden' ophoudt	77
Upekkhā als ontwakingsfactor	79
Ook verwarring behoort tot het pad	83

Alles begint met aandacht	84
Geen Houvast	85
Direct zien	86
Leegte als bevrijdend zien	88
Het Ongeborene en de Vier Edele Waarheden	92
Als zelfs het Pad verdwijnt...	95
Wat werkelijk telt	96
Geen eerste oorzaak, geen schepper	98
Een onbruikbaar ding	101
Graaf de wortel van verlangen op	102
Vier synoniemen voor één bevrijding	103
Het openen van het Dhamma-oog	107
De Vier Edele Waarheden als levende ervaring	110
De laatste schuilplaats van het denken	113
Het veld voorbereiden	115
Waar niets vaststaat, ontvouwt zich alles	117
Waar overtuiging plaats maakt voor inzicht	119
Het onderscheid tussen dorst en toewijding	122
Als er geen 'zelf' is, wat sterft er dan?	124
Zonder 'zelf', wat gebeurt er dan met kamma?	127
Zonder zelf, toch verantwoordelijkheid	129
Perceptie	130
Geboren in elk moment	131
Gedachten zonder een denker	133
Een golf	134
De tilakkhaṇa zien is yathābhūta	135
Niet geloven, maar doorzien	137
Het wereldse pad en het bovenwereldse pad	138
Niet God, Niet Brahman, Niet Līlā	140
Gedachten ontstaan en vergaan	144
Niets meer om aan vast te houden	145
Geen antwoord	146
Verlangen loslaten	147
Waar stilte wijst en denken loslaat	149
Wat altijd vrij was...	151
Een spirituele vriend	152
Anattā en mededogen	154
In waarheid samen	156
Woorden en het Pad	157

Een meditatie over inzicht en het Ongeborene	158
Breng je geest tot rust	162
Geboorte en sterven in dit moment	165
Waar verbeelding vervaagt en doorzien overblijft	166
Waarheid laat zich niet vangen in tijd	168
Jezelf bestuderen, is jezelf vergeten	170
Begoocheling	172
Wanneer het 'ik' wegvalt, dooft het lijden	174
Anders Zien	176
Wakker worden	178
En zelfs dat is al te veel gezegd	180
Waar geen "ik" wordt gevonden	182
Ik ook	184
Geen enkele structuur is bevrijding	189
De natuur van de vormen	191
Het lichaam zonder verfraaiing	193
Niets dan wat verschijnt	196
Leef in het nu.	197
Wat bewaart, kan ook versluieren	200
Sati en mindfulness	202
Er valt geen tijd te verliezen	204
De Dhamma is geen verklaring van de wereld	207
Laat de Dhamma Dhamma zijn	209
Waarom herken je de Dhamma?	212
Ontwaken is niet esoterisch	214
Ik, mij, mijn	216
Geen gesloten vuist	218
Vrees de dood niet	220
Dhamma is niet worden. Maar gewoon loslaten	223
Yathābhūta — Zoals het werkelijk is	225
De vergankelijkheid van vorm	227
Terug naar wat essentieel is	229
Erkenning of herkenning	232
Een andere geschiedenis (I)	235
Niet alleen geschiedenis (II)	237
Een persoonlijke geschiedenis (III)	239
Het oude pad. De Boeddha. En wij.	242
Het einde van worden	244

VOORWOORD

Mijn zoektocht naar manieren om met perfectionisme, faalangst en een voortdurend eroderend, ondermijnend zelfbeeld om te gaan, bracht mij enkele jaren geleden bij de theorie en praktijk van mindfulness, en zoals dat wel vaker gebeurt, kwam van het één het ander.

Ik vond veel soelaas en verheldering in de bestudering en (nog belangrijker) de beoefening van mindfulness en meditatie en het duurde niet lang voor ik mij op een steeds verder verdiepend *spiritueel* pad begaf.

Mijn eerste kennismaking met de dhamma (met boeddhisme in het algemeen) was dankzij een boekje van Alan Watts: *'Buddhism. Religion of no religion'* (1996). Hierin las ik pas voor het eerst over de Vier Nobeles Waardheden en het Achtvoudige Pad en ik werd omver geblazen door de eenvoud en haast onmiddellijke toepasbaarheid van Gotama's synthese en inzichten. Inzichten die blijkbaar al meer dan 2500 jaar bestonden, ontwikkeld werden en waar het bij één van de gekendste en grootste spirituele tradities in de wereld—ondanks de diversiteit—allemaal om draait. Who knew??

Voor iemand die nochtans al heel wat filosofie en psychologie had bestudeerd—en al bijna 15 jaar werkzaam was als vrijzinnig humanistisch consulent bij het *huisvandeMens*—was het toch wel enigszins verrassend dat ik dit toen pas ontdekte. Het zegt misschien ook wel iets over hoe weinig dit nog ingebed is in onze opvoeding of cultuur.

Ik kon er in elk geval metéén heel wat van mijn eigen (existentiële) 'lijden' onder plaatsen en plots werden veel—tot dan eerder verborgen—processen en dynamieken

glashelder. Ik kreeg een prachtige nieuwe richting aangewezen en eindelijk wist ik wat mij ‘te doen’ stond: leren ‘kijken’ en bevrijding van *dukkha* realiseren.

Als je in onze contreien op zoek gaat naar degelijke bronnen en informatie rond boeddhisme en de Dhamma kom je—ik althans—onvermijdelijk al snel terecht bij Guy Dubois en zijn prachtige werken.

Niet alleen bleek hij (toen) al meer dan 35 (!)—intussen zijn er nog meer bijgekomen—boeken te hebben geschreven. Hij stelde—en stelt—deze ook nog eens allemaal gratis ter beschikking in pdf. Het was de eerste keer dat ik ooit in een boek las dat alles wél vrij gereproduceerd en gekopieerd mocht worden—dit in de geest van geen eigendom te claimen op de Dhamma en om de intenties helemaal zuiver te houden. Prachtig!

Omdat ik echter nog altijd een grote liefhebber ben van fysieke boeken en ik ontdekte dat Guy de meeste van zijn boeken ook in fysieke vorm te koop aanbood, bestelde ik zijn *‘Dhamma. Overdenkingen bij een ultieme werkelijkheid’* (2019) als eerste fysieke exemplaar.

Het verslinden van dit boek was heel gemakkelijk omdat ik bij elke zin en elke paragraaf zo onder de indruk was van zijn eruditie, grondigheid en helderheid. De meer dan 1000 noten achteraan vormden op zich al een volledig boek!

Hier was duidelijk een ontzettend bevlogen en ervaren onderzoeker en (ver)kenner aan het woord, met (vrije) geest en hart op de juiste plaats. Ik voelde me voortdurend in verbinding staan met misschien wel een van de best mogelijke bronnen die je rond Dhamma kan vinden.

Na dit boek kocht en las ik nog verschillende andere van zijn boeken en telkens bleef de diepgang, helderheid en zuivere intentionaliteit me meeslepen.

Dat het allemaal vanuit een volledig vrijzinnig, non-sectair perspectief werd geschreven, maakte het plaatje helemaal compleet. Net zoals Guy ben ik óók sterk allergisch aan dogmatiek, sektarisme, nodeloze ritualistiek of conceptueel geneuzel. Over de bron kan niet gediscussieerd worden, over woorden, concepten en tradities wel.

Natuurlijk ontdekte ik ook al gauw zijn *Dhamma-Zaadjes*. Prachtige, inspirerende korte stukjes voor ‘tussendoor’.

Ik vond zijn eerste volume al zo mooi en verrijkend, bleek dat er al tien van bestonden! (Ik denk stiekem dat Guy in een andere tijdsdimensie leeft, want hoe hij erin slaagt al die werken te (blijven) produceren is me een echt raadsel).

Hoe dan ook, zijn bevlogenheid voel je bij elke zin die je leest in één van zijn werken.

Nu heeft Guy een elfde editie klaar van de ‘Zaadjes’ en net zoals alle andere kan ik het ook nu niet anders zien en omschrijven dan een verzameling prachtige inspirerende richtingaanwijzers en alweer een mooie aanvulling van zijn ‘oeuvre’.

Het blijft Guy ook enorm sieren dat het nooit om de teksten zelf gaat, noch om hem als auteur. Guy zoekt duidelijk geen erkenning, geen accolades. Zijn interesse is telkens opnieuw dat wat kan bijdragen of helpen om in de juiste richting te ‘kijken’. Datgene waarnaár het ge-

schrevene of gesprokene verwijst en wat ertoe kan bijdragen om zélf te kunnen zien, onderzoeken en ervaren.

In een sterke woord- en egogedreven cultuur—en wereld—is dit een enorme verademing en het maakt zijn werk daarom zo universeel.

Er zijn—net zoals voor de dhamma zelf—nooit genoeg woorden om de diepte en rijkdom van Guy's Dhamma-Zaadjes te omvatten, maar dat ik heel blij ben dat hij ze blijft verzamelen en uitgeven en dat ze tot bij mij zijn geraakt en mij blijven inspireren, daar is geen enkele twijfel over.

Moge dit ook voor jou zo zijn en mogen ze op jouw manier mooi tot bloei komen.

Nils Vandevijvere
Antwerpen, 9 oktober 2026

Nils Vandevijvere is muzikant, filmmaker en vrijzinnig humanistisch consulent bij het huisvandeMens Antwerpen. Hij studeerde film aan de Luca School of Arts en Moraalwetenschappen aan Ugent.

INLEIDING

Met dit elfde deel stroomt de reeks Dhamma-Zaadjes verder—woorden die niet geschreven zijn om zich aan vast te klampen, maar om ruimte te maken voor wat rechtstreeks gezien kan worden.

Dag na dag worden deze Dhamma-Zaadjes gedeeld met de leden en sympathisanten van de Antwerpse saṅgha ‘Boeddha in de Stad’. Soms kort en eenvoudig, soms wat uitvoeriger, proberen ze de Leer van de Boeddha dicht bij het geleefde leven te brengen. Niet als een verzameling ideeën, maar als een uitnodiging tot kijken, voelen en begrijpen.

De vorm waarin een zaadje verschijnt, ligt nooit vooraf vast. Het kan ontstaan vanuit een uitspraak van de Boeddha, een gedicht, een beschouwing, een antwoord op een vraag of een spontane gedachte die woorden vindt. Niet de vorm verbindt deze teksten met elkaar, maar de richting waarin ze wijzen: naar de ervaring zelf.

Ook in dit deel krijgen de *Pāli*-termen die in de teksten voorkomen bijzondere aandacht. Waar ik dit zinvol vind, wordt ook het *Sanskriet*-begrip vermeld, als een discrete verwijzing naar de verwantschap die over verschillen in taal en traditie heen herkenbaar blijft.

Deze oude woorden laten zich niet volledig in een vertaling onderbrengen. Hun betekenis reikt verder dan het begripsmatige: ze kunnen verwijzen naar een houding, een wijze van kijken, een inzicht dat rechtstreeks ervaren wordt. Door ze kort toe te lichten, wil ik niet zozeer kennis toevoegen, maar vooral ruimte scheppen waarin herkenning mogelijk wordt.

Want pas wanneer woorden werkelijk worden begrepen —*jānāmi passāmi*—wijzen ze voorbij zichzelf, naar wat rechtstreeks ervaren kan worden. Wat zij aanwijzen, kan niet louter intellectueel worden geleerd, maar moet zelf gezien en gekend worden.

Bij het samenstellen van deze bundel werd opnieuw gezocht naar een evenwicht tussen eenvoud en diepgang, tussen toegankelijkheid en verfijning.

Onze *saṅgha* bestaat immers uit mensen met verschillende achtergronden, ervaringen en graden van vertrouwdheid met de Dhamma, en juist die verscheidenheid geeft haar kleur en frisheid.

Wie beoefent, ongeacht hoe lang of intensief, kent de kwetsbaarheid die bij het beginnen hoort en weet hoe belangrijk volharding (*adhiṭṭhāna*) op dit pad is. Niet als gespannen wilskracht of geforceerde inspanning, maar als de rustige bereidheid om telkens opnieuw te kijken.

Dhamma verwijst daarbij niet uitsluitend naar de Leer die door de Boeddha werd onderwezen. Die Leer nodigt uit om verschijnselen te onderzoeken zoals ze werkelijk zijn —*yathābhūta*: niet vanuit ideeën, voorstellingen of overtuigingen, maar door rechtstreeks hun ontstaan en vergaan te zien.

Daarom ligt het zwaartepunt bij persoonlijke ervaring.

Geen enkele uiterlijke autoriteit kan het eigen zien en doorgronden vervangen. Er valt nergens een vaste grond te onderkennen waaraan we ons kunnen vastklampen. Grenzen, rollen en identiteiten bieden finaal geen bescherming of zekerheid.

En toch—of net daarom—blijven we dit pad bewandelen.

Met een open geest en een kritische blik. Met ruimte voor twijfel wanneer twijfel nodig is, maar ook met een diep verlangen om te zien wat zich werkelijk voordoet. Niet zomaar geloven omdat iets gezegd wordt, maar kijken. Niet volgen omdat iemand voorgaat, maar zelf onderzoeken en ontdekken.

Zelf onderzoeken betekent in de eerste plaats dat we onze eigen overtuigingen, voorkeuren en interpretaties niet ongemerkt tot waarheid verheffen. Ook zij moeten worden bekeken, bevraagd en getoetst aan wat zich werkelijk presenteert. Zo blijft de beoefening open: niet vasthouden aan wat we denken te weten, maar telkens opnieuw kijken naar wat ontstaat, verandert en verdwijnt.

Binnen onze *saṅgha* krijgt daarom geen enkele vorm een absolute betekenis. Structuren kunnen ondersteunen en richting geven, maar zodra zij het zicht op de ervaring beginnen te vertroebelen, moeten ook zij worden losgelaten. Zonder schroom. Inzicht woont immers niet in systemen; het ontstaat in het rechtstreeks persoonlijk waarnemen van wat zich toont.

Daarom kiezen we bewust voor een beoefening zonder dogmatische of sektarische begrenzing—open en onderzoekend, en wanneer dat nodig is tegen de stroom in: *paṭisotagāmī*.

Een *saṅgha* wordt niet gevormd door ideeën alleen, maar door mensen—door lichamen die ademen, voelen, vallen en weer opstaan (*kāyena*). Mensen die midden in het gewone leven telkens opnieuw proberen niet te ver-

harden, maar ontvankelijk te blijven. Niet door zich tegen *dukkha* te verzetten, maar door *dukkha* aandachtig te onderzoeken en te trachten te doorzien.

Op dit pad kan een stille vreugde ontstaan. Geen opwinding die moet worden gezocht of vastgehouden, maar een subtiele helderheid die groeit wanneer loslaten natuurlijker wordt. *Pīti* en *sukha* zijn dan wel geen doelen die bereikt moeten worden, maar kwaliteiten die spontaan kunnen meeklinken wanneer aandacht en inzicht zich verdiepen.

Wat we beoefenen is daarom noch pessimistisch, noch nihilistisch. Het is een keuze voor helderheid en voor het eenvoudige vertrouwen dat dit bestaan onderzocht en doorgrond kan worden, wat het lijden van binnenuit verzacht.

Daarom oefenen we ons in eenvoud, stilte en dienstbaarheid—niet met de bedoeling iemand anders te worden, maar om steeds minder in de weg te staan van wat zich werkelijk kan ontfouwen.

Zo staan we niet buiten de wereld, maar midden erin. Als beoefenaars die het leven niet trachten te ontlopen, maar het rechtstreeks tegemoet treden. Stap voor stap, soms licht en moeiteloos, soms struikelend, ontdekken we hoe vreugde en inzicht elkaar voeden en dragen. Niets menselijks is ons vreemd.

De woorden die vanuit de *Pāli*-canon tot ons zijn gekomen, zijn daarbij geen eindbestemming. Het zijn richtingaanwijzers. Ze kunnen wijzen naar wat gezien moet worden, maar nooit het zien zelf vervangen. Daarom hoeven ze niet te verstarren tot doctrinaire overtuigingen

of systemen; ze mogen blijven ademen en telkens opnieuw worden onderzocht en verstaan in het licht van de directe ervaring.

Kijk daarom niet alleen naar de woorden, maar ook door de woorden heen. Onderzoek met aandacht en nieuwsgierigheid wat zij daadwerkelijk aanwijzen—als bakens die niet naar iets buiten jezelf verwijzen, maar naar wat in de onmiddellijke ervaring rechtstreeks gezien en onderzocht kan worden.

Het pad geeft richting. Hoe we het leren bewandelen, vergt telkens opnieuw aandacht, oefening en inzicht. Al gaande kan meer helderheid ontstaan. Ook door te aarzelen. Ook door te struikelen.

Loop daarom met open ogen het Middenpad dat de uitersten vermijdt en zich uitdrukt in een harmonische en inzichtelijke manier van leven. Een weg waarop verlangen wordt doorzien, gehechtheid wordt losgelaten en de beëindiging van *dukkha* wordt gerealiseerd.

Zelf verantwoordelijkheid nemen voor de beoefening is daarbij noodzakelijk. Niemand kan het zien en doorgronden van ons overnemen.

Daarom onderzoeken we, stellen we vragen, twijfelen we en verifiëren we zelf, zoals de oude *samaṇa*'s: thuislozen, niet zozeer uiterlijk, maar vooral in de diepere betekenis van het woord—zonder ons blijvend in mentale verblijfplaatsen te nestelen.

De Boeddha volgen we dan ook niet als een autoriteit die achter ons staat en dogmatisch voorschrijft wat gedacht moet worden. Zijn onderricht nodigt ons uit om recht-

streeks te luisteren, te kijken en te begrijpen—eenvoudig, krachtig, tijdloos.

Vanuit diezelfde geest worden ook deze Dhamma-Zaadjes aangeboden: niet als antwoorden die moeten worden aangenomen, maar als uitnodigingen om zelf te kijken, te onderzoeken en te toetsen, zodat het pad (*magga*) zich kan ontvouwen en de vrucht (*phala*) onder de juiste voorwaarden kan rijpen.

De coverfoto van dit boek verwijst naar het engagement van Eva Van Tulden, die samen met ons de weg van de Dhamma bewandelt. Via haar initiatief '*Reach Out For A Cause*' onderneemt zij solofietstochten voor de mensenrechten en het behoud van de Tibetaanse taal en cultuur. De opbrengsten steunen projecten van de '*International Campaign for Tibet*'.

Haar inzet maakt zichtbaar wat 'Boeddha in de Stad' wil uitdragen. Niet wegvlugten uit de wereld. Niet onverschillig blijven tegenover het lijden. Maar aanwezig zijn. Met open ogen. Met een warm hart. Niet vanuit dogma. Maar vanuit betrokkenheid. Vanuit mededogen. Dhamma is geen afzondering van het leven. Ze staat er midden in. Ze hoeft niet verkondigd te worden om zichtbaar te zijn. Het volstaat dat iemand opstaat, op haar fiets stapt en handelt.

In stilte. In eenvoud. In dienstbaarheid.

Guy
Beerzel, oktober 2026

DHAMMA-ZAADJES

De Boeddha is een leraar, geen profeet

De Boeddha is geen profeet. Noch een god. Noch de zoon van een god. Hij is gewoon een mens. Weliswaar een groot Mens. Een Uitzonderlijk Groot Mens. Een *Mahapurisa*. Een Wijze. Een *Muni*. Een Leraar. Een Meester. Verlicht. Zelfgerealiseerd. Een Volledig Ontwaakte Edele Mens. Een *Sammasambuddha*.

De leer van de Boeddha (*buddhasasana*) is dan ook de leer van een Mens. Voor mensen. Voor allen die 'geen zand op de oogleden hebben'. Het is een Leer voor hen die door aandachtig én gelijkmoedig te 'kijken' naar de verschijnselen tot bevrijding willen komen.

De *buddhadhamma*—de leer van de Boeddha—staat niet voor blind geloof. Zijn leer is niet gebouwd op geboden, verboden en regels. Geen obscure, dreigende, eigenzinnige, tirannieke god die verdrijft en bestraft.

De Boeddha heeft nooit beweerd dat zijn ontwaken een moment was waarin allerlei goddelijke mysteriën aan hem geopenbaard werden. Toen hij zijn ontwaken beschreef aan de Vijf Asceten in Sarnath, zei hij dat hij een grote vrijheid van hart en geest had ontdekt: de complete bevrijding van de onvrede (*dukkha*; *duḥkha*) die verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*) met zich brengt. En deze bevrijding noemde hij 'de smaak van Dhamma.'

Zijn zelfrealisatie heeft hij bereikt door middel van persoonlijke observatie. Door forensisch onderzoek van zijn lichaam en geest. Door trial and error. Door zijn eigen ervaring was hij in staat om zich te bevrijden. Door zijn

mededogen om ons de juiste richting te wijzen. Te duiden waardoor we tot ontwaken kunnen komen. Waarvoor we wakker kunnen worden uit onze onwetendheid, verlangen en afkeer.

Deze leer is niet gebouwd op ‘van horen zeggen’ van anderen. Wat de Boeddha zegt en leert, heeft hij zélf ervaren. Zijn eigen persoonlijke menselijke ervaring vormt de grondslag van zijn leer.

Elke dogmatische en sektarische benadering is hem vreemd. De Boeddha leert uitsluitend ‘dhamma’. De natuurwet. De dingen ‘zoals ze zijn’. *Yathābhūta*. En deze realiteit moeten we zélf observeren. Met onze éigen zintuigen.

Juist hierdoor kan de Boeddha slechts de plaats aanwijzen waarnaar we onze zintuigen moeten richten. Door louter te ‘geloven’ wat de Boeddha zegt kunnen we nooit wakker worden. Kunnen we nooit tot verlichting komen.

Naar beoefening toe zegt de Boeddha transparant tegen eenieder die zijn boodschap wil horen het volgende: wil je je van je lijden (*dukkha*) bevrijden, dan moet je mijn voorbeeld volgen.

Hij zegt: kom en zie (*ehipassiko*). Onderzoek zélf. Ervaar zélf. Blijf niet steken in wat je gehoord of geleerd hebt (*suta mayā paññā*). Evenmin in wat je intellectueel hebt begrepen door nadenken en reflectie (*cintā mayā paññā*). Ga verder. Bewandel zélf het pad. Ontwikkel inzicht door directe ervaring (*bhāvanā mayā paññā*). Ervaar zélf hoe de Dhamma leidt naar de beëindiging van *dukkha*. Naar bevrijding. Naar innerlijke vrede.

Zélf. Wakker worden is een persoonlijke opdracht.

De Boeddha wees de weg. Hij toonde het pad dat gevolgd moet worden om tot bevrijding te komen. Hij beschreef een uniek pad van ethiek (*sīla*; *id.*), over meditatie (*samādhi*; *id.*) naar wijsheid (*paññā*; *prajñā*). Het Middenpad (*majjhima paṭipadā*), dat wars is van alle extremen.

Het enige wat de Boeddha voor ogen had was ons bevrijden van ons lijden. Van die permanente onvrede die we, als mensen, heel ons leven meezeulen.

Hij definieerde dit lijden. De oorzaak ervan. De beëindiging. Alsook de weg die leidt tot de beëindiging ervan.

Dit zijn de Vier Edele Waarheden (*cattāri ariya saccāni*; *catvāri ārya satyāni*). Dit is het legaat van de Boeddha. Niets meer maar ook niets minder.

Een levensopdracht.



Voorbij het meest Verhevene

Er zijn momenten in de beoefening waarop de geest stil wordt. Het lichaam ontspant. De ademhaling word subtiel. Bijna onmerkbaar. Wat eerst onrustig en versnipperd was, verzamelt zich in helderheid en rust. Vreugde kan opkomen. Licht. Levendig. Soms intens.

Binnen de verdieping van *samādhī* (*id.*) kan deze vreugde, *pīti* (*id.*), plaatsmaken voor een stiller welbevinden, *sukha* (*id.*). Naarmate de geest verder tot rust komt, kan gelijkmoedigheid, *upekkhā* (*upekṣā*), op de voorgrond treden. Aantrekken en afstoten verliezen hun kracht. De geest wordt helder. Evenwichtig. Stil.

En toch is dit geen eindpunt.

Niet omdat deze stilte tekortschiet. Maar omdat ook zij afhankelijk is van oorzaken en voorwaarden. Deze stilte behoort tot het geconditioneerde, *saṅkhata* (*saṃskṛta*). Wat ontstaat, vergaat. Zelfs de meest verfijnde meditatieve toestand ontsnapt niet aan deze wetmatigheid.

Dit is geen theorie. Het vraagt om rechtstreeks onderzoek. Ook vreugde. Ook gelukzaligheid. Ook de diepste stilte. Alle kunnen worden waargenomen zoals ze werkelijk zijn. *Anicca. Dukkha. Anattā.*

Wanneer de geest zich aan deze verfijning hecht, ontstaat opnieuw een verblijfplaats. Geen grove gehechtheid. Geen zichtbaar verlangen. Maar een subtiel vasthouden aan wat aangenaam en vredig voelt. Ook dit is *upādāna* (*id.*). Ook hier kan onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*), zich verschuilen achter tevredenheid.

De weg vraagt niet om verwerping van deze stilte. Niet om ontkenning van vreugde. Niet om strijd met gelukzaligheid. Zij vraagt om helder zien. Zonder toe-eigening. Zonder identificatie. Zonder ergens te willen blijven of te zijn. Zien zonder te verblijven. Zien zonder iemand te moeten zijn.

Wanneer zelfs de meest verheven ervaring niet langer wordt beschouwd als iets om vast te houden, verliest gehechtheid haar grond. De geest hoeft niets te bezitten. Niets te verdedigen. Niets te bewijzen. Ook geen gelijk. Ook geen inzicht.

Daarom ligt bevrijding niet in de overwinning van een discussie. Niet in de juistheid van een formulering. Niet in het behoren tot een bepaalde traditie. Woorden kunnen richting geven. Inzicht kan bevrijden. Maar geen enkele opvatting mag een nieuwe verblijfplaats worden.

De Boeddha sprak over het Ongeborene, *ajāta* (*id.*), en het Ongeconditioneerde, *asaṅkhata* (*asaṃskṛta*). Niet als een verborgen zelf. Niet als een hogere ervaring die men kan bezitten. Maar als de mogelijkheid van ontsnapping aan het geconditioneerde. Het einde van begeerte. Het uitdoven van gehechtheid. De beëindiging van *dukkha*.

Dit wordt niet verwezenlijkt door het aangename te verwerpen. Evenmin door het onaangename te ontvluchten. Het vraagt om het *doorzien* van beide. Om het herkennen van hun vluchtigheid, van hun ontstaan en vergaan. Om het loslaten van de neiging er een 'ik', 'mij' of 'mijn' aan toe te voegen. Om er een verhaal of drama van te maken.

Wanneer gehechtheid haar voeding verliest, hoeft niets meer te worden vastgehouden. Niet de stilte. Niet de

vreugde. Niet de gelijkmoedigheid. Zelfs niet de gedachte aan bevrijding (*vimutti; vimukti*).

Dit is de richting van Bevrijding die niet afhankelijk is van het voortduren van een aangename ervaring. Geen bezit. Geen identiteit. Geen nieuwe bestemming voor het 'ik'.

Voorbij het meest verhevene ligt niet een nog verhevener ervaring. Daar eindigt het zoeken naar een verblijfplaats. Niet méér worden. Niet méér bezitten. Alleen het uitdoen van begeerte. Van gehechtheid. Van onwetendheid.

De Boedha noemde dit *nibbāna* (*nirvāṇa*).



De illusie achter het denken

De Franse filosoof René Descartes verwoordde een gedachte die diep doorwerkt in ons menselijk zelfbesef:

“Je pense, donc je suis — Ik denk, dus ik ben ”.

Voor Descartes bood het denken een onbetwifelbare zekerheid. Wie denkt, kan op dat ogenblik niet twijfelen aan zijn eigen bestaan.

Maar wat verschijnt als denken, is veranderlijk. Voorwaardelijk. Vergankelijk. Gedachten komen op. Blijven even. Verdwijnen. Zoals alle geconditioneerde verschijnselen.

Wat een verschil met wat de Boeddha aanwijst.

Niet het denken als bewijs van een blijvend ‘ik’. Maar het zien van denken zoals het werkelijk is. *Yathābhūta*.

Een gedachte verschijnt. Wordt waargenomen. Verdwijnt. Een volgende gedachte verschijnt. Ook zij verdwijnt. Nergens hoeft een denker toegevoegd te worden .

Het denken hoeft niet te worden bestreden. Niet te worden stilgelegd. Niet te worden vervangen door een andere overtuiging. Het vraagt slechts om onderzoek. Om aandacht. Om helder zien.

Anicca. Alles wat ontstaat, vergaat. Het lichaam. Gevoelens. Percepties. Mentale formaties. Bewustzijn. Ook het denken.

Wanneer dit rechtstreeks wordt gezien, verliest de identificatie met gedachten haar vanzelfsprekendheid.

Niet langer “ik denk”. Maar: “er is denken”. Een verschijnsel. Afhankelijk van oorzaken en voorwaarden.

En in dat voortdurende ontstaan en vergaan, wat kan daar nog als een blijvend ‘zelf’ worden vastgehouden?

Niet het denken vormt de laatste illusie. Maar de overtuiging dat er achter het denken iemand schuilgaat die denkt.



Bevrijding kent geen dualiteit

De geest creëert altijd dualiteit: een 'ik' en iets daarbuiten—iets om naar te streven, iets om te bereiken, iets om te worden, iets om vast te houden.

Maar bevrijding kent geen dualiteit, geen 'ik' en niets daarbuiten. Ze verschijnt wanneer niets meer gezocht wordt.



Pāli leren

Pāli leer je niet om een taal te beheersen, maar om iets minder verkeerd te begrijpen. Niet om woorden te verzamelen, maar om te zien waar woorden naar verwijzen.

Een enkel woord—*anicca*, *dukkha*, *anattā*...—kan meer openen dan een boek vol uitleg, wanneer het niet gedacht wordt, maar stil wordt herkend in directe ervaring.

Luister eerst naar de klank van de woorden, zonder ze meteen te willen begrijpen. Laat ze vertrouwd worden, bijna als iets dat je al kende. Blijf bij eenvoudige woorden en korte zinnen, zonder ze te ontleden of te analyseren. Van daaruit kan een direct zien ontstaan—een herkennen dat niet uit denken voortkomt, maar uit ervaring.

Onderzoek ook de herkomst van de woorden. Zie hoe *anicca* wijst naar het niet-blijvende, hoe *dukkha* een onvoldragenheid met zich draagt, hoe *anattā* het idee van een vast zelf ondermijnt. Niet om ze vast te leggen in definities, maar om hun richting beter te begrijpen—als subtiele aanwijzingen, geen eindpunten.

Laat wat je leest onmiddellijk terugkeren in de meditatie. Niet als herhaling van woorden, maar als een stille toetsing: klopt dit in de ervaring? *Anicca* wordt zichtbaar in verandering, *dukkha* in stress en spanning, *anattā* in het ontbreken van een centrum dat controleert. Zo wordt *Pāli* geen studie, maar een verfijning van het zien.

Want ook dit kan een subtiele gehechtheid worden: het verlangen om juist te benoemen wat niet vast te nemen is.

De woorden wijzen, maar bevrijden niet.

En wanneer werkelijk gezien wordt wat zij proberen te zeggen, mogen ook zij zachtjes verdwijnen.



Wanneer het 'ik' zijn houvast verliest

Bevrijding is geen verworvenheid. Geen hoogtepunt dat door een 'ik' bereikt wordt. Geen bekroning van een inspanning die zichzelf voltooit. De weg vraagt om beoefening. Om aandacht. Om inzicht. Maar niet om de bevestiging van iemand die iets bereikt.

Wat als juist het verlangen om iets te worden, *bhava-taṇhā*, of om iets vast te houden, gehechtheid (*upādāna; id.*) in stand houdt? Wat als het beeld van een zoeker en het beeld van wat gezocht wordt samen ontstaan? Afhankelijk van verlangen. Van verwachting. Van identificatie.

De geest maakt onderscheid. Tussen 'ik' en 'ander'. Tussen wat aanwezig is en wat verlangd wordt. Dat onderscheid is op zichzelf niet het probleem. Het probleem ontstaat wanneer het wordt toegeëigend. Wanneer er een 'ik' verschijnt dat wil bezitten. Bereiken. Behouden. Worden.

Dáár vindt *dukkha* haar voeding.

Wanneer dit rechtstreeks wordt gezien, zoals het werkelijk is, *yathābhūta (id.)*, verandert de verhouding tot het zoeken. Niet omdat er niets meer te beoefenen valt. Maar omdat het verlangen om iemand te worden die bevrijding bezit, wordt doorzien.

Er is geen blijvend 'ik' dat eerst moet verdwijnen. Er is identificatie die kan ophouden. Toe-eigening die kan worden losgelaten. Gehechtheid die kan uitdoven.

Dit vraagt geen vernietiging van een zelf. Geen ontkenning van het bestaan. Geen bijzondere toestand waarin alle onderscheid verdwijnt.

Het vraagt gewoon om het zien van ontstaan en vergaan. Van oorzaken en voorwaarden. Van wat voortdurend wordt aangezien voor 'ik', 'mij' en 'mijn'.

Wanneer begeerte haar voeding verliest, verliest ook het zoeken naar een blijvende identiteit zijn grond. Wat overblijft hoeft niet als bezit te worden opgeëist. Niet als ervaring. Niet als inzicht. Niet als bevrijding.

Hier ligt de mogelijkheid van bevrijding (*vimutti*; *vimukti*). Niet in de overwinning van een zoeker. Niet in het bereiken van een nieuw zelfbeeld. Maar in het beëindigen van de gehechtheid die het zoeken tot een identiteit maakte.

Niet het 'ik' verdwijnt. De illusie van een blijvend 'ik' wordt doorzien.

En waar niets meer wordt toegeëigend, hoeft niemand bevrijding te bezitten.



Verfijning van denken is geen bevrijding

De geest kan zich eindeloos verfijnen. Spreken over bewustzijn. Over gewaarzijn. Over het Ongeconditioneerde. Over wat blijft en wat niet verdwijnt.

Maar hoe subtiel de gedachten ook worden, denken over de werkelijkheid is niet hetzelfde als haar rechtstreeks zien.

Wat verschijnt, verdwijnt. Ook het geconditioneerde bewustzijn (*viññāṇa*; *vijñāna*), is onderhevig aan de drie kenmerken van het bestaan: *anicca* (*anitya*), *dukkha* (*duḥkha*), *anattā* (*anātman*).

Bevrijding ligt niet in het ontwikkelen van steeds subtielere opvattingen over bewustzijn. Maar in het doorzien van wat geconditioneerd ontstaat. Hiertoe behoort ook het denken. Ook het kennen zelf.

Het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asamskr̥ta*) is geen verborgen achtergrond. Geen stille getuige. Geen blijvend gewaarzijn. Niet 'iets' dat achter de verschijnselen schuilgaat.

Het wordt niet bereikt door denken, maar gerealiseerd door het uitdoven van begeerte, gehechtheid en onwetendheid.

Er is slechts één toetssteen: leidt dit naar het einde van dukkha? Of slechts naar het verfijnen van ideeën?

Niet het denken moet uitdoven. Maar de gehechtheid eraan. Niet het begrijpen is het eindpunt. Maar het zien zoals het werkelijk is (*yathābhūta*; *id.*).

Waar begeerte, afkeer en onwetendheid uitdoven, ligt bevrijding. Dáár gloort *nibbāna* (*nirvāṇa*).



De leraar die zichzelf overbodig maakt

In de vroeg-boeddhistische teksten staat de leraar in dienst van de bevrijding van de leerling. Niet van diens gehoorzaamheid. Niet van diens afhankelijkheid. Niet van het gezag van de leraar zelf.

Een wezenlijke stap op deze weg is de overgang van wereldling (*puthujjana*; *prthagjana*), naar edel persoon (*ariya-puggala*; *ārya-pudgala*). Naar iemand die de stroom is binnengetreken. Een *sotāpanna*.

Door het betreden van de stroom (*sotāpatti*; *srotāpatti*), heeft de leerling de Dhamma rechtstreeks gezien. Niet op basis van geloof. Niet omdat een leraar het zegt. Maar door eigen inzicht.

De leerling is niet langer afhankelijk van het gezag van een ander om de waarheid van de Dhamma te bevestigen. *Aparapaccaya* (*aparapratyaya*)—iemand die niet afhankelijk is van een ander. De weg wordt niet langer gevolgd omdat iemand anders hem aanwijst. Hij wordt herkend. Van binnenuit. Door rechtstreeks zien.

Dat betekent niet dat verdere begeleiding overbodig wordt. Wel dat afhankelijkheid plaatsmaakt voor inzicht. Dat vertrouwen niet langer uitsluitend berust op een persoon, maar op wat rechtstreeks is doorzien.

Stroombetreden is geen esoterische bekroning. Geen spirituele titel. Geen bevoegdheid om macht uit te oefenen over anderen.

Het is een fundamentele doorbraak in het zien van de werkelijkheid zoals zij is. Een doorbraak die de weg naar verdere bevrijding opent.

Een leraar kan aanwijzen. Uitleggen. Begeleiden. Verbeteren. Maar niemand kan voor een ander zien. Niemand kan voor een ander begrijpen. Niemand kan door een ander bevrijd worden.

Daarom is de ware verdienste van een leraar niet het aantal leerlingen dat hem volgt. Niet de eerbied die hij ontvangt. Niet het gezag dat hij opbouwt. Maar de mate waarin zijn begeleiding bijdraagt aan het einde van *dukkha*.

De leraar die zijn leerling afhankelijk houdt, maakt zichzelf noodzakelijk. De leraar die zijn leerling leert zelfstandig te zien, maakt zichzelf uiteindelijk overbodig.

Niet de leraar is het doel.

Niet de leerling.

Alleen bevrijding.



Wat niet blijft

Alles wat verschijnt, verdwijnt. Dit is geen probleem. Het is de aard van wat ontstaat.

Wat komt, gaat. Wat ontstaat, vergaat. Niets vraagt om vastgehouden te worden. Alleen de geest doet dat.

Het probleem ontstaat wanneer de geest verlangt dat iets blijft zoals het is. Wanneer hij zich hecht (*upādāna*; id.), aan wat van nature voorbijgaat. In dat verlangen ligt de spanning. In dat vasthouden vindt *dukkha* (*duḥkha*) haar voeding.

Wanneer zien volstaat. Zien zonder grijpen. Zonder toe-eigening. Zonder gehechtheid. Dan kan vrijheid ontstaan. Niet omdat iets blijft. Maar omdat niets meer hoeft te blijven.

Wat voorbijgaat, mag voorbijgaan.

Wat verdwijnt, hoeft niet te worden vastgehouden.



Samādhi brengt het grijpen tot rust

Samādhi is geen bovennatuurlijke geestestoestand. Het is een verzameling en verstillings van de geest waarin verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) en afkeer (*dosa*; *dveṣa*) tijdelijk tot rust kunnen komen. De neiging tot hechten en grijpen, (*upādāna*; *id.*) verliest haar kracht.

Het is geen ontsnappen aan de wereld. Geen vlucht uit wat zich aandient. Maar een verstillings waarin de geest minder wordt meegesleept door verlangen en afkeer. Een helderheid waarin wijsheid (*paññā*; *prajñā*) zich kan ontwikkelen.

Samādhi hoeft geen nieuwe identiteit te worden. Geen 'ik' dat geconcentreerd is. Geen 'ik' dat iets bijzonders bereikt.

De onrust bedaart. De identificatie verliest haar voeding. De apen verlaten vanzelf de boom.

Als ondersteuning voor bevrijdend inzicht is *samādhi* van grote waarde. Niet als bezit. Niet als eindpunt. Maar als een geestelijke verzameling die helpt om de werkelijkheid te zien zoals zij is.

Niet het vasthouden brengt bevrijding. Maar het doorzien van wat wordt vastgehouden.



Wanneer het hart ontwaakt – *saṃvega*

Saṃvega verwijst in de vroeg-boeddhistische *sutta's* naar de diepe ontzetting die kan ontstaan wanneer de werkelijkheid zich toont zoals zij is. Vergankelijk (*anicca*; *anitya*). Onbevredigend (*dukkha*; *duḥkha*). Zonder blijvende essentie (*anattā*; *anātman*).

Dit is geen gewone neerslachtigheid. Het is een indringende herkenning die de vanzelfsprekendheid van het bestaan aan het wankelen brengt.

In dat zien breekt iets open.

Wat voorheen vertrouwd leek, verliest zijn vaste grond. Het leven toont zich niet langer als iets dat blijvend beheerst of vastgehouden kan worden. Maar als een voortdurend ontstaan en vergaan. Zonder duurzaam houvast. Zonder onveranderlijke kern.

En precies daar, in dat kantelpunt, kan *saṃvega* ontwaaken. Als een schok. Als ontzetting. Soms zelfs als angst. Maar niet noodzakelijk als wanhoop. Het is een diep aanvoelen dat er geen tijd te verliezen valt. Dat uitstel geen antwoord biedt. Dat het zoeken naar blijvende zekerheid in het vergankelijke geen bevrijding brengt.

Uit deze ontzetting kan iets vruchtbaars groeien. Een innerlijke urgentie. Geen blinde haast. Geen nieuwe gehechtheid aan het bereiken van iets. Maar een aansporing om aandachtig te onderzoeken. Om te beoefenen. Om rechtstreeks te zien.

Wanneer deze urgentie samengaat met vertrouwen (*pasāda*; *prasāda*), ontstaat richting. Niet alleen het besef dat het geconditioneerde geen blijvend houvast biedt.

Maar ook het vertrouwen dat bevrijding uit *dukkha* mogelijk is.

Samvega kan zo de vonk worden die de beoefening doet ontvlammen. Niet als een verlangen om iemand anders te worden. Niet als een vlucht uit het bestaan. Maar als de bereidheid om te kijken. Om niet langer iets als vanzelfsprekend aan te nemen.

Het is een beslissende beweging van het hart dat begint te zien. En in dat zien ligt de kiem van bevrijding.



De Vijf Overdenkingen

De Boeddha reikt ons in de *Upajjhatthana Sutta*, *Āṅguttara Nikāya* 5.57, vijf contemplaties aan die men regelmatig en zorgvuldig moet overwegen (*abhiñha-paccavekkhaṇa*)—niet als leerstellingen om te geloven, maar als spiegels waarin het leven zich toont zoals het is.

• *Het is mijn natuur dat ik oud word.
Aan veroudering kan ik niet ontkomen.*

*Het is mijn natuur dat ik ziek word.
Aan ziekte kan ik niet ontkomen.*

*Het is mijn natuur dat ik zal sterven.
Aan de dood kan ik niet ontkomen.*

Alles wat me dierbaar is, en iedereen van wie ik hou, is veranderlijk en vergankelijk. Dat is hun natuur. Scheiden zal onvermijdelijk zijn. Niets kan worden vastgehouden. Ik kom met lege handen. Ik ga met lege handen.

Mijn daden zijn mijn enige werkelijke eigendom. Erfgenaam ben ik van wat ik doe. Aan de gevolgen ervan kan ik niet ontkomen. •

In deze overdenkingen ligt geen somberheid, maar helderheid.

Geen verlies, maar het langzaam loslaten van wat nooit werkelijk vast was.



Het Ongeborene en de Vijf Hindernissen

Het Ongeborene (*ajāta; id.*) waarover de Boeddha spreekt, ligt niet verborgen achter een bijzondere ervaring. Het wordt niet voortgebracht door inspanning. Niet geboren uit verfijning. Het ontstaat niet. Het vergaat niet. Het is geen nieuwe toestand die verschijnt wanneer andere toestanden verdwijnen. Het behoort niet tot het domein van het geconditioneerde.

De Vijf Hindernissen (*pañca nīvaraṇāni; pañca nīvaraṇāni*) behoren wel tot het geconditioneerde. Zintuiglijk verlangen zoekt vervulling in wat verschijnt. Afkeer verzet zich tegen wat verschijnt. Sloomheid en traagheid vertroebelen de geest. Rusteloosheid en berouw verstoren zijn evenwicht. Twijfel ondermijnt de helderheid van de beoefening.

In elk van deze bewegingen kan opnieuw iets ontstaan. Een verlangen. Een afkeer. Een verwachting. Een zelfbeeld. Een verhaal. Telkens vindt de geest iets om zich mee te identificeren. Iets om vast te houden. Iets om af te wijzen.

Zolang deze hindernissen werkzaam zijn, wordt helder zien bemoeilijkt. De geest blijft gevangen in zijn reacties op wat verschijnt. Niet omdat deze verschijnselen op zichzelf verkeerd zijn. Maar omdat zij, wanneer ze niet worden doorzien, onwetendheid en gehechtheid kunnen voeden.

Dat is de reden waarom ik mijn meditatie steeds begin met de beschouwing van de Vijf Hindernissen. Mijn vijf hindernissen.

Wanneer de hindernissen tot rust komen, ontstaat ruimte voor verstillings en concentratie (*samādhī; id.*). De geest wordt helderder. Wordt minder meegesleept. Minder verdeeld. Maar de stilte die ontstaat, is nog steeds geconditioneerd. Zij ontstaat door oorzaken en voorwaarden. Ook zij verschijnt. Ook zij verdwijnt.

Daarom is verstillings niet het eindpunt.

Wat werkelijk bevrijdt, is het inzicht (*paññā; prajñā*) dat alle geconditioneerde verschijnselen doorziet zoals ze zijn, wérkelijk zijn. Vergankelijk (*anicca; anitya*). Onbevredigend (*dukkha; duḥkha*). Zonder blijvend zelf (*anattā; anātman*). Niet om ze te onderdrukken. Niet om ze te bestrijden. Maar om hun ontstaan en vergaan rechtstreeks te herkennen.

Deze beoefening vraagt om aandacht. Om juiste inspanning. Om onderzoek. Maar niet om het verlangen een bijzondere toestand te bereiken. Want ook dat verlangen kan opnieuw een hindernis worden. Opnieuw een vorm van grijpen. Opnieuw een verhaal over een 'ik' dat iets moet verwezenlijken.

Wanneer begeerte, afkeer en onwetendheid definitief uitdoven, eindigt de gehechtheid die *dukkha* in stand houdt. Dit is geen tijdelijke stilte. Geen verfijnde ervaring. Geen toestand die behouden moet worden.

De Boeddha sprak over het Ongeborene (*ajāta; id.*). Het Ongemaakte (*akata; akṛta*). Het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata; asaṃskṛta*). Niet als een verborgen zelf. Niet als een blijvende getuige. Niet als iets dat door het verdwijnen van de hindernissen wordt voortgebracht.

De hindernissen zijn dus niet de toegang tot een verborgen werkelijkheid. Zij zijn verschijnselen die onderzocht kunnen worden. Wanneer hun aard wordt doorzien, verliezen zij hun greep. Wanneer gehechtheid haar voeding verliest, wordt bevrijding mogelijk.

Niet het verdwijnen van een tijdelijke hindernis is het eindpunt. Maar de beëindiging van de oorzaken van *dukkha*.

Het Ongeborene hoeft niet te ontstaan.
Wat moet uitdoven, is het grijpen.



Geen 'ik' in het midden

De waarheid voegt niets toe en neemt niets weg. Ze vergroot niets en verkleint niets. Ze 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 al zijn eindeloze schakeringen. Wat oplost, is de subtiele maar hardnekkige illusie dat er ergens in het midden een 'ik' staat dat dit alles bezit, controleert of beleeft.

In dit helder zien wordt zichtbaar wat in de leer wordt aangeduid als *anattā* (*anātman*): de afwezigheid van een blijvende, onafhankelijke kern. Niet als een idee om vast te houden, maar als een 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.



De Boeddha keek en zag...

De Boeddha was geen dromer. Hij baseerde zich op de realiteit zoals ze wérkelijk was. Op de natuurwet. Op *Dhamma*. Niet op tradities; niet op geruchten; niet op vermoedens; niet op gissingen; niet op axioma's; niet op het aanvaarden van zienswijzen na overpeinzing; niet op waarschijnlijkheid; niet op wat anderen gezegd hadden...

... Hij keek en zag. Wat hij onderwees, kwam voort uit directe ervaring (*paccanubhoti; praty-anubhava*): de werkelijkheid zoals ze zich onthult.

Wat hij nadien voor zijn volgelingen samenvatte in de Vier Edele Waarheden—niet als leer om te geloven, maar als wat begrepen (*pariyatti; paryāpti*), beoefend (*paṭipatti; pratipatti*) en doorzien (*paṭivedha; prativedha*) wordt.



Zelfs de Dhamma en de Boeddha loslaten

Wanneer verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) uitdooft, ontstaat er geen leegte die iets mist. Het grijpen (*upādāna*; *id.*) verliest zijn grond. Wat voorheen werd vastgehouden, hoeft niet langer te worden toegeëigend. Niet als 'ik'. Niet als 'mij'. Niet als 'mijn'.

Wat verschijnt, kan worden gezien zoals het werkelijk is. Vergankelijk (*anicca*; *anitya*). Onbevredigend (*dukkha*; *duḥkha*). Zonder blijvend zelf (*anattā*; *anātman*). Dit geldt ook voor verlangen zelf. Ook voor gehechtheid. Ook voor de gedachte aan bevrijding.

In dat zien wordt duidelijk hoe verschijnselen afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*). Door oorzaken. Door voorwaarden. Zonder blijvende eigenaar. Zonder onafhankelijk 'ik' dat de ervaring bezit of beheerst.

Zelfs de Dhamma hoeft niet te worden vastgehouden. Niet omdat zij haar waarde verliest. Maar omdat zij een weg naar bevrijding aanwijst. Geen nieuwe identiteit. Geen bezit. Geen leerstelling waaraan het 'ik' zich moet vastklampen.

De Boeddha vergeleek zijn leer met een vlot. Het dient om de andere oever te bereiken. Niet om het vervolgens op de schouders mee te zeulen. Wat bevrijdt, hoeft geen nieuwe last te worden.

Ook de Boeddha hoeft geen voorwerp van gehechtheid te zijn. Niet uit gebrek aan eerbied. Niet uit ontkenning van zijn onderricht. Maar omdat ook eerbied kan veranderen in toe-eigening. In identificatie. In afhankelijkheid van een beeld.

De leraar wijst de weg. De Dhamma maakt de weg inzichtelijk. De beoefenaar onderzoekt. Ziet. Laat los. Niemand kan voor een ander zien. Niemand kan door een ander bevrijd worden.

Daarom ligt bevrijding niet in het bezitten van de juiste leer. Niet in het behoren tot de juiste traditie. Niet in het verdedigen van de juiste woorden. Maar in het daadwerkelijk beëindigen van de oorzaken van dukkha.

Het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asamskṛta*) is geen verborgen werkelijkheid achter de ervaring. Geen blijvend bewustzijn. Geen hogere toestand die bereikt moet worden. Het verwijst naar de bevrijding waarin begeerte, afkeer en onwetendheid definitief zijn uitgedoofd.

Wat werkelijk is voorzien, hoeft niet als overtuiging te worden verdedigd. Wat werkelijk is losgelaten, hoeft niet opnieuw te worden vastgehouden. Zelfs niet onder de naam Dhamma.

De Dhamma blijft een wegwijzer. De Boeddha blijft degene die de weg aanwees. Maar geen van beiden hoeft een nieuwe verblijfplaats voor het 'ik' te worden.

Niet de wereld vasthouden. Niet de weg vasthouden. Niet degene die de weg wees.

Alleen zien.
En loslaten.



Structuren zijn geen inzicht

Inzicht kan worden ondersteund door structuren. Door onderricht. Door gemeenschappen. Door tradities. Maar geen enkele structuur kan het zien vervangen. Geen enkel systeem bezit bevrijding.

Wat gevormd is, behoort tot het geconditioneerde (*saṅkhata; saṃskṛta*). Het ontstaat door oorzaken en voorwaarden. Het draagt de sporen van intentie, herhaling en bevestiging. Het kan richting geven. Ondersteunen. Beschermen zelfs. Maar het blijft zelf onderhevig aan verandering en verval.

Zien ontstaat niet door het vasthouden aan vormen. Maar door het onderzoeken en doorzien van wat verschijnt.

De Dhamma als onderricht is geen bezit van een gemeenschap. Geen waarheid die uitsluitend in woorden of instellingen kan worden opgesloten.

Ook de teksten van de *Pāli*-canon zijn overgeleverd binnen het domein van het geconditioneerde. Zij wijzen de weg. Maar zij zijn niet hetzelfde als het bevrijdende inzicht waarnaar zij verwijzen.

Wanneer geschikte voorwaarden samenkomen, kan helder zien zich ontwikkelen. Door aandacht (*sati; smṛti*). Door concentratie (*samādhi; id.*). Door het onderzoeken van wat zich aandient. Door het tot rust brengen van de Vijf Hindernissen (*pañca nīvaraṇāni; pañca nīvaraṇāni*).

Dit inzicht wordt niet door een organisatie voortgebracht. Niet door het behoren tot een traditie. Niet door het herhalen van juiste woorden.

Het groeit door beoefening.
Door rechtstreeks onderzoek.
Door het zien van de werkelijkheid zoals zij is.

Wanneer aandacht aanwezig is en de neiging tot grijpen (*upādāna; id.*) verzwakt, kan wijsheid (*paññā; prajñā*) zich verdiepen: het herkennen van vergankelijkheid (*anicca; anitya*). Van onbevredigendheid (*dukkha; duḥkha*). Van niet-zelf (*anattā; anātman*).

Daarvoor hoeft niets als bezit te worden opgeëist. Geen leer. Geen inzicht. Geen bijzondere identiteit. Zelfs niet die van iemand die de Dhamma heeft begrepen.

Structuren kunnen de weg ondersteunen. Maar zij kunnen hem niet voor ons bewandelen.

Niet de leraar bevrijdt. Geen enkele structuur bevrijdt. Alleen het inzicht dat gehechtheid doet uitdoven, bevrijdt.



Wanneer niets ontbreekt, maar niets volstaat

De knagende onbevredigdheid van het bestaan (*dukkha*; *duḥkha*) toont zich niet altijd luid. Soms leeft zij in kleine verschuivingen van de geest. Een subtiële rusteloosheid (*uddhacca*; *uddhatya*). Een onbestemd ongemak. Zelfs wanneer alles ogenschijnlijk in orde is. Er ontbreekt niets. En toch lijkt niets werkelijk te volstaan.

Dit stille ongemak is geen vergissing in het leven. Het kan een aanwijzing zijn voor de aard van het geconditioneerde (*saṅkhata*; *saṃskṛta*). Wat ontstaat, verandert. Wat ontstaat, vergaat. Vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*).

Wat aangenaam is, blijft niet. Wat houvast lijkt te bieden, blijkt niet blijvend te dragen.

Daarom kan in wat afhankelijkheid ontstaat geen definitieve vervulling worden gevonden. Niet omdat het leven tekortschiet. Maar omdat de geest blijvende bevrediging zoekt in wat niet blijvend is.

Wanneer dit rechtstreeks wordt gezien, verandert de verhouding tot het ervaren. Niet door het aangename af te wijzen. Niet door het onaangename te ontvluchten. Maar door het herkennen van wat werkelijk gebeurt. Het kennen en zien zoals het is (*yathābhūta* *ñāṇadassana*; *yathābhūta-jñānadarśana*).

De neiging tot verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) en grijpen (*upādāna*; *id.*) kan daardoor verzwakken. Wat eerst als een persoonlijk tekort werd ervaren, wordt herkend als een geconditioneerde beweging. Zonder blijvende eigenaar. Zonder onveranderlijke kern. Niet-zelf (*anattā*; *anātman*).

In dat zien kan de knagende onrust verzachten. Niet omdat alle omstandigheden veranderen. Maar omdat de verwachting dat zij blijvende voldoening moeten schenken, wordt losgelaten.

Dit is nog niet noodzakelijk het einde van *dukkha*. Ook tijdelijke rust ontstaat door oorzaken en voorwaarden. Ook zij verandert. Ook zij verdwijnt.

Bevrijding ligt niet in het vinden van een ervaring waarin niets meer ontbreekt. Maar in het definitieve uitdoven van de begeerte die telkens opnieuw naar vervulling zoekt.

De Boeddha wees naar het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata; asaṃskṛta*). Niet als een bijzondere openheid die verschijnt. Niet als een toestand die behouden moet worden. Maar als het einde van begeerte, afkeer en onwetendheid.

Niet omdat alles eindelijk volstaat. Maar omdat niets meer hoeft te volstaan.



De Middenweg in tijden van conflict

Hoe toont de geest zich wanneer haat ontbreekt, te midden van een wereld waarin haat zoveel leed veroorzaakt?

Oorlogszucht manifesteert zich niet alleen op het wereldtoneel. Zij vindt ook voeding in de geest. In begeerte (*lobha; lobha*). In afkeer (*dosa; dveṣa*). In onwetendheid (*moha; moha*). Deze mentale wortels verklaren niet elk conflict. Maar zij helpen begrijpen hoe vijandigheid ontstaat. Hoe zij wordt gevoed. Hoe zij zich voortzet.

De Middenweg vraagt geen onverschilligheid. Geen kilheid. Geen afstandelijkheid tegenover het lijden van anderen. Gelijkmoedigheid (*upekkhā; upekṣā*) betekent niet dat niets ons nog raakt. Zij maakt het mogelijk om te zien zonder door haat te worden meegesleept. Om mededogen (*karuṇā; id.*) te ontwikkelen zonder de helderheid van inzicht (*paññā; prajñā*) te verliezen.

Wanneer de geest niet langer uitsluitend wordt gedreven door de drang om de werkelijkheid naar zijn wensen te veranderen, ontstaat ruimte voor onderzoek. Voor het zien van geconditioneerde verschijnselen zoals zij zijn. Vergankelijk (*anicca; anitya*). Onbevredigend wanneer eraan wordt vastgehouden (*dukkha; duḥkha*). Zonder blijvende essentie (*anattā; anātman*).

Dit inzicht maakt onderscheid niet overbodig. Schadelijk handelen blijft schadelijk. Onrecht blijft onrecht. Maar het afwijzen van onrecht hoeft niet samen te gaan met haat tegenover degene die het veroorzaakt.

Ook de ander leeft onder invloed van oorzaken en voorwaarden. Van verlangens. Van angsten. Van overtuigingen. Van onwetendheid (*avijjā; avidyā*).

Dit begrijpen betekent niet dat zijn daden worden goedgekeurd. Wel dat een mens niet hoeft te worden herleid tot zijn schadelijke handelen.

Vanuit dit besef kan handelen ontstaan. Soms door te spreken. Soms door te beschermen. Soms door grenzen te stellen. Soms door niet mee te gaan in vijandigheid. Niet uit passiviteit. Maar vanuit aandacht, wijsheid en mededogen.

De Middenweg (*majjhimā paṭipadā*; *madhyamā pratipad*) is geen compromis tussen haat en onverschilligheid. Geen weigering om verantwoordelijkheid te nemen. Zij vraagt om het vermijden van uitersten die het lijden veroorzaken. Ook wanneer omstandigheden moeilijk zijn. Ook wanneer de druk om partij te kiezen groot is.

Misschien is dit de meest radicale houding. Niet bijdragen aan de voortzetting van haat. Niet in gedachten. Niet in woorden. Niet in daden. En tegelijk niet weggijken van het lijden dat om een antwoord vraagt.

Daarin ligt het belang van intentie (*cetanā*; *id.*). Niet alleen wat wordt gedaan, maar ook vanwaaruit wordt gehandeld. Uit begeerte? Uit afkeer? Uit verblinding? Of vanuit de bereidheid om lijden te verminderen?

Vrede ontstaat niet door het bestaan van conflict te ontkennen. Evenmin door de ander tot vijand te maken. Zij krijgt ruimte waar de oorzaken van vijandigheid worden herkend en niet langer worden gevoed.

Niet het conflict ontkennen. Niet de haat overnemen. Maar zien. Begrijpen. En handelen zonder haat.



Dhamma laat zich niet opdelen

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

• *Net als de oceaan één smaak heeft—de smaak van zout—zo heeft de Buddhadhamma één enkele smaak, de smaak van bevrijding.* •

Dhamma laat zich niet opdelen in verscheidenheid. Er is slechts één natuurwet. Eén *Dhamma*. Er valt geen essentieel verschil te onderkennen tussen de veelheid aan denkbeelden, aan interpretaties, aan stromingen.

Je kan ze een andere naam geven; anders benoemen. Je kan een andere methode gebruiken om ze te duiden. Ze een andere interpretatie geven. Maar ondanks al deze zogenaamde decalages blijft de finaliteit gelijk.

Wat erop wijst en ons duidelijk maakt dat de verschillende boeddhistische scholen slechts vaardige hulpmiddelen (*upāya*; *upāyaḥ*)—‘voertuigen’ (*yana*’s; *id.*)—tot ontwaken zijn.

Vaardige hulpmiddelen mogen echter nooit een splitszwam vormen. Indien ze dat wél doen is Mara aan het werk. Dan speelt dualiteit op. En met zulke intentionele verscheidenheid loert onwetendheid (*avijja*; *avidya*) om de hoek. Dan zijn het op slag geen hulpmiddelen meer, maar aberrante stoorzenders.

Geef onwetendheid geen kans. Laat je niet meeslepen door een tweedeling. Nooit. Loop zulke hardroepers in de woestijn niet achterna. Zij volgen de Boeddhaweg niet.

Een dogmatische, sektarische benadering is niet het Pad van de Boeddha. Is niet de Middenweg.

Dhamma is één. *Dhamma* heeft maar één smaak. De smaak van bevrijding. *Vimutti* (*vimukti*).

Hou het Pad onbezoedeld. Zuiver. Puur. Observeer hoe helend het is om over (kunstmatige) muurtjes te kijken. Om te zien wat ons verbindt. Niet om te bakkeleien over wat ons (zogezegd) scheidt.

Maak van *Dhamma* geen éénogig kerkje. Daar is ze te waardevol voor.



Zonder iemand

“ Er is geen onafhankelijke entiteit. ”

Deze woorden, ontleend aan een uitspraak van Jotika Hermsen (1932–2026), verwijzen naar wat in de Dhamma als niet-zelf (*anattā*; *anātman*) wordt aangeduid.

Dit was een onderwerp waar we tijdens onze vele persoonlijke gesprekken vaak op terugkwamen. Niet als een filosofisch vraagstuk dat om een sluitend antwoord vroeg. Maar als een uitnodiging tot onderzoek. Tot rechtstreeks zien.

Wanneer ik zei: *‘Er is geen ziel’*, fluisterde ze me toe: *‘Er is geen onafhankelijke entiteit.’* We keken in dezelfde richting. Maar haar woorden klonken zachter. Ze leken minder absoluut. Zonder iets af te doen aan de essentie.

Wat volgt, is geen herhaling van haar woorden. Het is een nadere ontvouwing van wat daarin besloten ligt.

Dit vraagt geen geloof. Het vraagt om aandacht. Om zorgvuldig waarnemen. Wat gewoonlijk als een ‘ik’ wordt ervaren, blijkt bij nader onderzoek geen vaste kern te hebben. Geen blijvende drager van ervaring. Geen onafhankelijk bestaand zelf.

Lichaam. Gevoelens. Waarnemingen. Mentale formaties. Bewustzijn. Alle aggregaten (*khandha*’s) ontstaan afhankelijk van oorzaken en voorwaarden. Alle veranderen. Alle vergaan. Nergens wordt een blijvende eigenaar gevonden. Nergens een onafhankelijk ‘ik’ dat deze verschijnselen bezit of beheerst.

Wat we ‘zelf’ noemen, blijkt een voortdurend wijzigend samenspel van lichamelijke en mentale processen. Samenhangend. Functioneel. Maar nergens onafhankelijk. Nergens op zichzelf bestaand.

Er is ervaring. Maar geen blijvende eigenaar ervan. Er is kennen. Maar geen afzonderlijke, onveranderlijke kenner.

Wanneer dit niet alleen wordt begrepen, maar rechtstreeks wordt doorzien, kan het grijpen (*upādāna; id.*) verzwakken. Niet omdat de verschijnselen moeten verdwijnen. Maar omdat er geen blijvend ‘zelf’ wordt gevonden dat ze kan bezitten. Geen ‘ik’ dat voortdurend beschermd moet worden. Geen ‘mijn’ dat behouden moet blijven.

In dat zien verliest identificatie haar houvast. Wat verschijnt, mag verschijnen. Wat verdwijnt, mag verdwijnen. Zonder toe-eigening. Zonder vastklampen. Zonder de voortdurende behoefte om iemand te zijn.

Niet omdat er niemand bestaat in de gewone betekenis van het woord. Maar omdat nergens een onafhankelijk, blijvend ‘ik’ te vinden is.

Alleen ontstaan en vergaan. Zonder eigenaar. Zonder iemand die daarachter schuilgaat.



Dogma versus inzicht

Wanneer de leer van de Boeddha uitgroeit tot een institutionele religie, kan zij verstarren. Wat oorspronkelijk uitnodigde tot rechtstreeks onderzoek, wordt dan soms omgeven door regels, verklaringen en overtuigingen die nauwelijks nog ter discussie worden gesteld. Het bevrijdende karakter van de *Buddhadhamma* dreigt naar de achtergrond te verdwijnen.

Het essentiële maakt plaats voor het bijkomstige. De vormen. De rituelen. De ornamenten. Het Boeddhabeeld (*buddharūpa; id.*). Wat bedoeld was als ondersteuning, kan het middelpunt worden.

Toch ligt het gevaar niet in de vorm zelf. Een traditie kan bewaren. Een gemeenschap kan ondersteunen. Een ritueel kan herinneren. Een beeld kan inspireren. Maar geen enkele vorm kan het inzicht vervangen dat gehechtheid doet uitdoven.

Het probleem ontstaat wanneer de vorm niet langer wordt onderzocht. Wanneer overlevering gezag wordt dat niet bevraagd mag worden. Wanneer trouw aan een leer belangrijker wordt dan het rechtstreeks zien van de werkelijkheid.

Dan wordt de Dhamma een overtuiging die verdedigd moet worden. Een identiteit. Een bezit. Iets waaraan het 'ik' zich opnieuw kan vastklampen. En precies daar ontstaat de tegenstelling tussen dogma en inzicht.

Dogma vraagt om instemming. Inzicht vraagt om onderzoek. Dogma zoekt bevestiging. Inzicht onderzoekt ook wat vanzelfsprekend lijkt. Zelfs de leer. Zelfs de traditie. Zelfs de eigen overtuiging.

Dit betekent niet dat elke leerstelling moet worden verworpen. Niet dat iedere structuur moet verdwijnen. Maar dat niets vrijgesteld is van onderzoek. Ook niet wat onder de naam Dhamma wordt overgeleverd.

De Boeddha wees een weg naar het einde van dukkha (*dukkha*). Zonder nieuwe identiteit. Zonder een onaan-tastbaar stelsel van overtuigingen.

De waarde van het onderricht ligt niet in het gezag dat eraan wordt toegekend, maar in de mogelijkheid om het te onderzoeken, te beoefenen en de bevrijdende werking ervan rechtstreeks te ervaren.

Waar dit onderzoek levend blijft, kunnen woorden richting geven zonder tot ketenen te verworden. Kunnen structuren ondersteunen zonder te overheersen. Kan eerbied bestaan zonder gehechtheid.

Waar onderzoek verdwijnt, kan zelfs de Dhamma tot dogma verworden.

Niet de vorm is het probleem. Niet de overlevering. Niet het onderricht. Maar het grijpen ernaar.



Het geborene en het Ongeborene

Er is wat verschijnt, en er is dat waarin verschijnen mogelijk is. Wat geboren wordt, komt op. Het heeft een begin, een vorm, een duur. Het ontstaat afhankelijk van voorwaarden (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*) en verdwijnt wanneer die voorwaarden uiteenvallen. Zo is elk gevoel, elke gedachte, elke ervaring. Zo is ook dit lichaam, deze wereld, dit leven.

Het geborene beweegt. Het verandert. Het draagt de sporen van vergankelijkheid in zich. Alles wat verschijnt, staat in relatie tot tijd, tot ontstaan en vergaan. Wat gezien wordt, wat ervaren wordt, wat gekend wordt—het komt en het gaat.

Maar de Boeddha wijst ook naar iets anders. Niet als een tegenovergestelde, niet als een verborgen werkelijkheid achter de dingen, maar als dat wat niet ontstaat en daarom ook niet vergaat. Het Ongeborene (*ajāta*; *id.*), het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*), wordt niet gemaakt, niet gedragen, niet vastgehouden.

Het Ongeborene verschijnt niet, maar niets verschijnt buiten dit. Het staat niet tegenover het geborene, maar raakt het niet aan. Wanneer verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) uitdooft, wanneer grijpen (*upādāna*; *id.*) stilvalt, wanneer 'worden' (*bhava*; *id.*) geen richting meer zoekt, openbaart zich geen leegte als afwezigheid, maar een diepe vrede (*santi*; *śānti*).

Niets nieuws, niets dat verworven wordt, maar het ophouden (*nirodha*; *id.*) van het geconditioneerde—niet het ontstaan van iets anders, noch een beweging naar niet-bestaan.

Het geborene komt en gaat. Het Ongeborene is niet iets dat begint wanneer dingen ophouden, maar dat wat nooit onderhevig is geweest aan ontstaan.

Niet als een bezit, niet als een ervaring, maar als bevrijding (*vimutti*; *vimukti*) die zich toont wanneer niets meer wordt vastgehouden.



Het Ongeborene verschijnt niet

Wanneer ik in mijn vorig Dhamma-Zaadje zei: “*het Ongeborene verschijnt niet*”, wijs ik op het feit dat het Ongeborene (*ajāta*; *id.*), het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*), niet iets is dat binnen de ervaring ontstaat.

Wat verschijnt—of het nu een waarneming is, een gevoel, een gemoedstoestand—is afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*) en behoort daarom tot het geconditioneerde (*saṅkhata*; *saṃskṛta*). In die zin behoort alles wat verschijnt tot wat geboren is.

En toch moet “*niets verschijnt buiten dit*” niet begrepen worden alsof het Ongeborene een grond zou zijn waarin verschijnselen zich voordoen.

Binnen het theravāda-perspectief wordt het Ongeconditioneerde enkel gekend door de uitdoving (*nirodha*; *id.*) van condities. Het is geen “plaats”, geen “veld”, noch iets dat achter de ervaring schuilgaat.

Het is veeleer het beëindigen van het ontstaan zelf—het tot rust komen van formaties (*saṅkhāra*; *saṃskāra*), het uitdoven van verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*), het loslaten van vastklampen (*upādāna*; *id.*).

Wanneer ik zeg dat “*het niet in tegenstelling staat tot het geborene*,” probeer ik de opvatting van twee gescheiden werkelijkheden te vermijden.

Het Ongeborene is geen tegenhanger van het geborene, geen ander domein dat bereikt moet worden. Het is precies de uitdoving van datzelfde proces van worden (*bhava*; *id.*) dat het geborene voortbrengt.

En zo betekent “*het wordt er niet door geraakt*” geen afstand of scheiding, maar wijst erop dat wat ontstaat en vergaat geen invloed heeft op het Ongeconditioneerde, omdat het Ongeconditioneerde zich niet binnen de sfeer van ontstaan en vergaan bevindt. Het is de uitdoving van die sfeer.

Op deze wijze wordt niets nieuws verkregen. Wat zich toont, is het beëindigen van wat in stand werd gehouden door onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*) en gehechtheid.

Daarom wordt het aangeduid als vrede (*santi*; *śānti*), als bevrijding (*vimutti*; *vimukti*), als het ongeborene en het doodloze (*amata*; *amṛta*)—niet als iets dat verschijnt, maar als dat wat gekend wordt wanneer verschijnen en vastgrijpen tot een einde komen.



Kijk zélf. Niet via de blik van een ander

Kijk niet via de blik van een ander, niet door geleende woorden of overgeleverde overtuigingen. Wat waar is, openbaart zich niet in het herhalen, maar in het rechtstreeks zien—het kennen en zien van de dingen zoals ze zijn (*yathābhūta-ñāṇadassana; yathābhūta-jñāna-darśana*).

Er is een neiging in de geest om houvast te zoeken in vormen—in leringen, bij leraren en in structuren. Maar wat gezien wil worden, ligt niet besloten in vorm (*rūpa; id.*), noch in het mentale (*nāma; id.*). Het openbaart zich daar waar de neiging tot vastgrijpen (*upādāna; id.*) stilvalt.

Zie hoe de *Dhamma*—en zelfs de Boeddha—tot een vorm kunnen verworpen waaraan gehecht wordt, niet omdat zij dat zijn, maar omdat de geest dat ervan maakt.

Wie zich verliest in decor, mist het eenvoudige; wie zich hecht aan de vinger, ziet de maan niet. Het pad van de Boeddha vraagt geen navolging, maar helderheid—geen imitatie, maar directe herkenning. *Paccattaṃ veditabbo viññūhi*: door de wijzen zelf te kennen.

Laat daarom los wat van anderen geleend is, en ook wat vertrouwd is geworden. Blijf bij het onmiddellijke—bij dít moment waarin ontstaan en vergaan zich onafgebroken tonen.

Hier wordt *anicca* (*anitya*) zichtbaar, niet als concept, maar als directe ervaring. En waar vergankelijkheid werkelijk wordt gezien, toont zich onvermijdelijk ook *dukkha* (*duḥkha*): het onbevredigende, het onvoldane, datgene wat niet te vervullen is. In dat voortdurende verschuiven

wordt zichtbaar dat er niets is waarin men zich duurzaam kan vestigen—niets dat 'van mij' is, niets dat 'ik ben'. Hier wordt *anattā* (*anātman*) niet gedacht, maar direct doorzien.

En in dat stille zien, vrij van voorkeur en afkeer, ontvouwt zich iets wat niet gemaakt is—het ongeconditioneerde, *asaṅkhata* (*asaṃskṛta*). Niet gevonden, niet bereikt, maar herkend wanneer niets meer wordt vastgehouden.

Kijk zélf. Bevrijd jezelf.



Als structuren hun vanzelfsprekendheid verliezen

Woorden wijzen. Maar zij kunnen het zien niet vervangen. Wat onaantastbaar leek, verliest zijn vanzelfsprekendheid.

Niet omdat het verworpen wordt. Maar omdat het onderzocht wordt. Doorzien wordt. En in dat zien verliest het gemaakte zijn schijn van blijvend houvast.

Zonder strijd. Zonder afwijzing. Zonder iets te moeten vernietigen.

Wat niet werkelijk draagt, hoeft niet langer te worden vastgehouden.



Wanneer het Ongeborene zich ontvouwt

Het Ongeborene (*ajāta; id.*) (*) laat zich niet kennen als een ervaring tussen andere ervaringen. Het verschijnt niet, en toch is het nooit afwezig.

Alles wat wij gewoonlijk als werkelijkheid beschouwen, beweegt binnen het veld van ontstaan en vergaan. Gedachten komen op en lossen op. Gevoelens verschijnen en verdwijnen. Zelfs de meest verfijnde staten van concentratie dragen het kenmerk van vergankelijkheid.

Maar het Ongeborene beweegt niet mee in deze stroom. Het wordt niet geraakt door tijd, niet gevormd door oorzaken, niet begrensd door voorwaarden.

Het is niet iets wat zich aandient. Het is dat waarin niets zich nog hoeft aan te dienen.

Wanneer inzicht diep genoeg doordringt—wanneer gezien wordt dat alles wat ontstaat noodzakelijk ook vergaat—verliest de geest zijn neiging om zich nog ergens aan vast te hechten. Niet uit wilskracht, maar uit helderheid.

En in dat loslaten, dat geen handeling meer is maar een vanzelfsprekendheid, valt het spel van 'worden' (*bhava; id.*) stil.

Niet omdat iets wordt beëindigd, maar omdat gezien wordt dat er nooit iets was om te behouden.

Daar, waar geen ontstaan meer wordt verondersteld, wordt zichtbaar wat niet ontstaat en niet vergaat. Niet als een object van kennis, maar als de afwezigheid van elke noodzaak tot kennen.

Het is geen leegte die iets ontnemt, maar een openheid waarin niets ontbreekt.

(*): *Ajāta* (id.) betekent ‘ongeboren’ of ‘niet-ontstaan’. In de Pāli-canon verwijst het naar het ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*), dat niet ontstaat en niet vergaat. Het Ongeborene duidt naar datgene wat niet onderworpen is aan ontstaan en vergaan, en zichtbaar wordt wanneer verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*), hechting (*upādāna*; id.) en onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*) uitdoven. Wat wegvalt is het grijpen, de vertekening, de identificatie. Daarmee valt de hele structuur van zoeken en vasthouden weg. Er blijft niets over om vast te houden. En niets dat nog vasthoudt. Dit is bevrijding.



Waar alles samensmelt in ontstaan en vergaan

Wanneer de Boeddha spreekt over de *Dhamma* (*Dharma*), wijst hij niet naar een leer die buiten ons ligt, noch naar een systeem dat begrepen moet worden met denken alleen. Hij wijst naar iets dat zich hier en nu ontvouwt—in elke ervaring, in elk moment van zien, horen, voelen en denken.

Daarom zegt hij: ‘Wie de *Dhamma* ziet, begrijpt afhankelijk ontstaan. En wie afhankelijk ontstaan begrijpt, begrijpt de *Dhamma*.’

Niet als een cirkelredenering, maar als een directe aanwijzing.

Wat hier wordt aangeraakt, is geen abstracte waarheid, maar de organische structuur van ervaring zelf.

Want wat is deze *Dhamma* anders dan het inzicht dat niets op zichzelf staat? Dat wat wij ervaren als ‘wereld’ en ‘zelf’ niet meer is dan een voortdurend ontstaan en vergaan, gedragen door voorwaarden (*paccaya*; *pratya-**ya*), zonder kern, zonder blijvende grond, zonder vast fundament?

In het licht van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*) valt de illusie van onafhankelijk bestaan weg. Wat zichtbaar wordt, is een open veld van verschijnselen—*nāma-rūpa* (*id.*)—dat zich moment na moment vormt en ontbindt. Geen vast punt om zich aan vast te houden, geen essentie die standhoudt.

En precies daarin wordt zichtbaar wat de Boeddha bedoelde met vergankelijkheid (*anicca*; *id.*), onbevredigendheid (*dukkha*; *duḥkha*) en niet-zelf (*anattā*; *anātman*). Niet

als leerstellingen om te geloven, maar als kenmerken (*lakkhaṇa; lakṣaṇa*) die zich vanzelf tonen wanneer er helder gekeken wordt.

De *Dhamma* is geen verzameling waarheden over de werkelijkheid. Zij is het doorzien van dit proces zelf—een direct 'zien en weten' (*jānāmi passāmi; jānāmi paśyāmi*) dat zich ontvouwt wanneer het grijpen naar vastheid stilvalt.

Wie dit ziet, ziet niets nieuws. Hij ziet wat er altijd al was —maar nooit helder werd opgemerkt.

En in dat zien en weten bevindt zich geen conclusie, maar een bevrijdende eenvoud: alles ontstaat, alles vergaat—en niets hoeft vastgehouden te worden.



Waar het 'worden' ophoudt

Waar het 'worden' (*bhava*; *id.*) ophoudt, ontvouwt zich bevrijding—en daarmee ook het einde van wedergeboorte.

Wat hier met 'worden' genoemd wordt, is niet iets abstracts of ver weg. Het is precies datgene wat zich elk moment voltrekt: het subtiele neigen van de geest om zich ergens aan vast te hechten, om iets te worden, om zich te vormen rond ervaring.

Een gevoel ontstaat—en vrijwel onmiddellijk is er een beweging: het vasthouden van het aangename, het afweren van het onaangename, het wegzinken in het neutrale. In dat bewegen ligt het 'worden' besloten. Daar, in die bijna onzichtbare verschuiving, wordt telkens opnieuw een wereld opgebouwd—en tegelijk het gevoel van 'iemand' die die wereld beleeft.

Dit is *bhava*: het voortdurend tot stand komen van ervaring, gedragen door verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*) en onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*). Niet als een idee of leerstelling, maar als iets wat direct waarneembaar wordt wanneer de aandacht stil en helder is.

Wanneer dit werkelijk doorzien wordt, verliest dat 'worden' zijn kracht. Niet omdat het onderdrukt wordt, niet omdat het bestreden wordt, maar omdat het niet langer als werkelijk of noodzakelijk wordt aangenomen. Het proces verliest haar vanzelfsprekendheid.

Het ophouden van 'worden' is geen wilsdaad. Het is geen ingreep, geen keuze, geen techniek. Het is het gevolg van helder zien. Waar geen voeding meer is—geen

grijpen, geen weerstand—daar kan 'worden' zich niet verder zetten.

En waar niets meer wordt voortgebracht, kan ook niets meer opnieuw verschijnen.

Bevrijding is daarom geen resultaat, geen toestand die bereikt wordt, geen ervaring die men kan bezitten. Het is het stilvallen van datgene wat steeds opnieuw doet ontstaan.

Niet iets dat verschijnt, maar het ophouden van verschijnen. Niet iets dat verkregen wordt, maar het wegvallen van het zoeken zelf.

En in dat stille, ongeborene (*ajāta; id.*)—waar niets meer wordt—is er geen grond meer voor wedergeboorte.



Upekkhā als ontwakingsfactor

Binnen de boeddhistische beoefening wordt *upekkhā* (*upekṣā*) vaak vertaald als gelijkmoedigheid, harmonie of innerlijke balans. Toch verwijzen deze woorden slechts gedeeltelijk naar wat werkelijk bedoeld wordt. Want *upekkhā* is geen koude afstandelijkheid, geen onverschilligheid en evenmin een vorm van emotionele onderdrukking. Het is eerder de stille helderheid van een geest die niet langer voortdurend heen en weer geslingerd wordt door verlangen en afkeer.

Veel *yogi's* leren *upekkhā* aanvankelijk kennen binnen de beoefening van de *jhāna's* (*dhyāna's*). Vooral in de derde en vierde *jhāna* ontvouwt zich een diepe gelijkmoedigheid waarin de geest steeds stiller, evenwichtiger en transparanter wordt. De grove bewegingen van verlangen en afkeer verliezen er hun kracht. De innerlijke wereld komt tot rust. Maar hoewel deze ervaring van groot belang is, blijft zij in wezen verbonden met de verfijning van concentratie (*samādhi*; id.).

Binnen de Zeven Ontwakingsfactoren (*satta bojjhaṅgā*; *sapta bodhyaṅgāḥ*) krijgt *upekkhā* echter een nog diepere betekenis. Daar verschijnt zij niet enkel als meditatieve verstillings, maar als een bevrijdende wijsheid die ontstaat wanneer de werkelijkheid rechtstreeks gezien wordt zoals zij is.

De zeven ontwakingsfactoren vormen samen een natuurlijke ontvouwing van het pad naar bevrijding: opmerkzaamheid (*sati*; *smṛti*), onderzoek van de Dhamma (*dhammavicaya*; *dharma-vicaya*), energie (*virīya*; *vīrya*), vreugde (*pīti*; *prīti*), verstillings (*passaddhi*; *praśrabdhi*), concentratie (*samādhi*; id.) en uiteindelijk gelijkmoedigheid (*upekkhā*; *upekṣā*). Deze factoren zijn geen dogma-

tisch systeem dat mechanisch ontwikkeld moet worden. Zij beschrijven eerder hoe de geest zich spontaan begint te zuiveren wanneer opmerkzaamheid helder en onafgebroken aanwezig is (*yoniso manasikāra*; *yoniso manasikāra*).

Opmerkelijk is dat *upekkhā* als laatste factor verschijnt. Dat is niet toevallig. Ware gelijkmoedigheid kan immers niet geforceerd worden. Zij ontstaat pas wanneer de geest diep begint te begrijpen dat alle verschijnselen vergankelijk (*anicca*; *anitya*), onbevredigend (*dukkha*; *duḥkha*) en niet-zelf (*anattā*; *anātman*) zijn.

Zolang men nog vastgrijpt aan ervaringen, ideeën, emoties of identiteiten, blijft de geest onvermijdelijk reageren met hoop, angst, verlangen of afkeer. Maar wanneer inzicht zich verdiept, begint iets fundamenteels te verschuiven. Men ziet dat alles voortdurend ontstaat en vergaat volgens voorwaarden en oorzaken. Gevoelens komen en gaan. Gedachten verschijnen en lossen op. Zelfs de meest intense ervaringen blijken uiteindelijk vluchtig en ongrijpbaar.

Uit dat inzicht groeit langzaam een natuurlijke gelijkmoedigheid.

Niet omdat men zich afsluit van het leven, maar juist omdat men het leven dieper begint te begrijpen.

Upekkhā is daarom geen emotionele kilte. Integendeel. Vaak ontstaat er juist een grotere openheid, zachtheid en gevoeligheid. Maar er is minder gehechtheid aan wat ervaren wordt. Minder verzet tegen verandering. Minder identificatie met wat zich aandient.

De gevorderde *yogi* leert de stroom van ontstaan en vergaan waar te nemen zonder voortdurend tussen aantrekken en afstoten heen en weer bewogen te worden.

Binnen de *vipassanā*-beoefening (*vipaśyanā*) krijgt deze gelijkmoedigheid een bijzonder belangrijke plaats. Naarmate inzicht verdiept, ontstaat er soms een fase waarin verschijnselen bijna volledig neutraal en transparant beginnen te verschijnen. Er wordt 'gezien' zonder onmiddellijk oordeel, zonder voortdurend mentaal commentaar. De geest hoeft niet langer alles vast te houden of te controleren. Dit wordt in de *vipassana*-inzichten beschreven als gelijkmoedigheid tegenover alle geconditioneerde verschijnselen (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa* (*saṃs-kāropekṣā-jñāna*).

Daar ontvouwt *upekkhā* zich niet als een techniek, maar als de natuurlijke vrucht van inzicht.

Men begint te beseffen dat innerlijke vrede niet ontstaat door de wereld naar eigen verlangens te vormen, maar door het voortdurend innerlijk verzet tegen alles wat vergankelijk is te stoppen.

Juist daarom is *upekkhā* binnen de ontwakingsfactoren zo essentieel. Zij vertegenwoordigt een geest die steeds minder gevangen zit in conditionering. Een geest die niet langer voortdurend zichzelf bevestigt in voorkeuren, meningen en identificaties. Niet omdat de persoonlijkheid vernietigd wordt, maar omdat de illusie van controle langzaam haar vanzelfsprekendheid verliest.

In die verstillings verschijnt een andere vorm van vrijheid. Geen dramatische ervaring. Geen extase. Geen mystieke overwinning.

Eerder een diepe eenvoud waarin de geest niet langer voortdurend strijd voert met het leven zoals het zich ontvouwt.

Dit vormt de ware schoonheid van *upekkhā*: dat zij niets toevoegt aan de werkelijkheid, maar juist het voortdurende innerlijke grijpen langzaam laat uitdoven. En precies daarin opent zich de ruimte waarin bevrijding mogelijk wordt.

Upekkhā is een poort naar bevrijding.



Ook verwarring behoort tot het pad

Wanneer de geest troebel wordt door ziekte, vermoeidheid, medicatie of uitputting, lijkt het soms alsof de beoefening verdwijnt. Alsof inzicht enkel mogelijk is in helderheid, concentratie en innerlijke stilte.

Maar ook verwarring behoort tot het bestaan. Ook het niet meer kunnen vasthouden van aandacht. Ook de machteloosheid wanneer lichaam en geest niet meer doen wat men wil.

Misschien wordt juist daar zichtbaar hoe afhankelijk ons bewustzijn is van voorwaarden en oorzaken. Hoe kwetsbaar de ervaring van controle werkelijk is. En hoe subtiel het 'ik' zich blijft vastzetten in het verlangen naar helderheid, vooruitgang of bevrijding.

Dat is geen mislukking van de beoefening. Dat is de beoefening.

Soms bestaat het pad niet uit diepe meditatie of verheven inzichten, maar uit het eenvoudige en eerlijke erkennen:

“Er is verwarring.”

“Er is vermoeidheid.”

“Er is geen helderheid.”



Alles begint met aandacht

Met elke ervaring die zich aandient, ontstaat er een moment van ontmoeten. Niet de ervaring zelf kleurt de toekomst, wel de reactie die erop volgt. In dat subtiele ogenblik wordt *kamma* (*karma*; *id.*) gevormd—zacht of hard, bevrijdend of bindend.

Daar, precies daar, ligt de mogelijkheid van bevrijding.

Niet in het veranderen van wat verschijnt, maar in het helder zien van wat in ons beweegt wanneer het verschijnt. Wanneer er aandacht is—stil, open en ongegrepen—verliest de oude neiging haar kracht. Wat ontstaat, hoeft niet langer gevoed te worden.

Zo wordt de toekomst niet bepaald door het verleden, maar door het inzicht in dit ene moment.

Alles begint met aandacht.

Niet later.

Maar nu.



Geen Houvast

De geest zoekt rust in iets. In een ervaring, een inzicht, een gevoel van zekerheid. Iets om op te steunen, iets om vast te houden.

Maar wat gevonden wordt, verandert. Wat vastgehouden wordt, glipt weg. Wat zekerheid lijkt, blijkt afhankelijk.

Werkelijke rust wordt niet gevonden in iets. Niet in wat verschijnt, niet in wat blijft, niet in wat begrepen wordt.

Rust verschijnt waar niets meer vastgehouden wordt. Waar de neiging om te grijpen uitdooft. Waar de geest niet langer zoekt naar vaste grond.

Daar is geen houvast—en juist daarom geen onrust. Niet omdat er uiteindelijk iets gevonden werd om op te steunen, maar omdat de behoefte aan houvast is weggeval-
len.



Direct zien

Direct zien (*jānāti passati; jānāti paśyati*) verwijst naar het samenvallen van zien en weten. Wat verschijnt, wordt onmiddellijk gekend—zonder dat conceptualisering, projectie of interpretatie de ervaring onmiddellijk overnemen. Een gewaarwording, gedachte of beweging verschijnt, en in dat verschijnen is het kennen reeds aanwezig. Niet als betekenis of uitleg, maar als eenvoudige helderheid.

Binnen de *Dhamma* sluit dit aan bij begrippen zoals *paccakkha*—direct waarneembaar, *sandiṭṭhika*—hier-en-nu zichtbaar, *ehi-passiko*—“kom en zie”, en *yathā-bhūta-ñāṇadassana*—het zien en kennen van de dingen zoals ze werkelijk zijn.

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

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

Daardoor verschuift ervaring van iets persoonlijks naar iets procesmatig. Van ‘worden’ (*bhava; id.*) naar inzicht (*paññā; prajñā*). Van ‘ik’ naar proces.

Wat gezien wordt, wordt niet vastgehouden en wat gekend wordt, niet toe-geëigend. Er vormt zich geen centrum—een ‘ik’—dat zich tussen ervaring en weten plaatst.

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

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

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

In direct zien valt de neiging weg om iets toe te voegen. Niet omdat toevoegen verkeerd zou zijn, maar omdat het eenvoudig overbodig wordt. Direct zien ontnemt niets aan de wereld. Het ontnemt enkel de claim die het 'ik' erop legt.

Wat overblijft is een stille openheid waarin verschijnen en verdwijnen zichzelf mogen zijn, zonder verlangen, zonder afkeer en zonder bevestiging. Er is zien zonder afstand en weten zonder eigenaar—een helderheid die niet grijpt (*upādāna; id.*) en precies daardoor bevrijdt.

Direct zien ontstaat niet door grijpen of willen bereiken. Het verschijnt spontaan wanneer niets meer verdedigd hoeft te worden en niets meer gezocht wordt. Niet als bijzondere ervaring, maar als het wegvallen van niet-zien.

Waar het niet-geconditioneerde (*asaṅkhata; asaṃskṛta*) niet langer door gehechtheid verduisterd wordt, wordt bevrijding evident—niet als een geconditioneerde ervaring, maar als het wegvallen van gebondenheid.



Leegte als bevrijdend zien

Een spirituele vriend die ik erg waardeer, stelde me vandaag enkele vragen over leegte. Komt het begrip leegte (*suññatā*; *śūnyatā*) voor in de *Pāli*-canon? Zo ja, in welke betekenis? En hoe verhoudt deze betekenis zich tot de wijze waarop leegte in het theravāda en het mahāyāna wordt begrepen?

In de *Pāli*-canon wordt leegte uitdrukkelijk besproken. Niet uitsluitend als een filosofisch begrip. Maar als iets dat onderzocht en rechtstreeks doorzien kan worden.

In de *Suñña Sutta*, *Saṃyutta Nikāya* 35.85, verklaart de Boeddha dat de wereld leeg is van een zelf en van wat aan een zelf toebehoort.

In de *Cūlasuññata Sutta*, *Majjhima Nikāya* 121, wordt leegte bovendien beschreven als een meditatieve beoefening. Een zorgvuldig herkennen van wat afwezig is. En van wat nog aanwezig is.

Leegte betekent hier niet dat er niets bestaat. Zij verwijst naar het ontbreken van een onafhankelijk, blijvend zelf (*anattā*; *anātman*). Naar het doorzien van wat gewoonlijk wordt beschouwd als ‘dit ben ik’, ‘dit is van mij’ of ‘dit is mijn zelf’.

In dat directe zien verschuift iets fundamenteels. Niet de wereld verdwijnt. Maar de vanzelfsprekendheid waarmee zij wordt toegeëigend. Wat eerst als ‘ik’, ‘mij’ en ‘mijn’ werd ervaren, toont zich als een samenspel van verschijnselen die ontstaan en vergaan. Zonder blijvende eigenaar. Zonder onveranderlijke kern.

Er is zien. Horen. Voelen. Denken. Kennen. Maar nergens wordt een onafhankelijk zelf gevonden dat deze ervaringen bezit of beheerst.

Deze leegte is geen ontkenning van wat verschijnt. Zij vraagt niet om het verdwijnen van ervaring. Zij nodigt uit om te onderzoeken hoe verschijnselen ontstaan. Hoe zij veranderen. Hoe zij vergaan. Afhankelijk van oorzaken en voorwaarden (*paṭicca-samuppāda*; *pratītyasamutpāda*).

Wat afhankelijk ontstaat, kan niet worden beschouwd als een onafhankelijk, onveranderlijk bezit. Niet als 'ik'. Niet als 'mij'. Niet als 'mijn'. Niet als een blijvende essentie.

In het mahāyāna krijgt de analyse van leegte een filosofische uitwerking. Vooral in de madhyamaka-traditie wordt onderzocht hoe alle verschijnselen leeg zijn van een zelfstandige eigen aard (*svabhāva*).

Nāgārjuna brengt afhankelijk ontstaan en leegte nadrukkelijk met elkaar in verband. Wat afhankelijk ontstaat, bestaat niet uit zichzelf. Niet omdat het eenvoudigweg niet bestaat. Maar omdat het niet onafhankelijk van voorwaarden kan bestaan.

Hier ligt een belangrijk verschil in nadruk. De vroeg-boeddhistische teksten richten het onderzoek naar leegte in het bijzonder op het doorzien van 'zelf'-besef en gehechtheid. De madhyamaka-analyse onderzoekt systematisch hoe geen enkel verschijnsel een onafhankelijke eigen aard bezit.

Dit hoeft geen tegenstelling te zijn. Maar evenmin hoeft de ene benadering als een onvoltooide versie van de andere te worden beschouwd. Beide kunnen uitnodigen tot

onderzoek. Beide kunnen helpen om vastgeroeste opvattingen los te laten.

In de *Prajñāpāramitā*-literatuur wordt dit treffend uitgedrukt: vorm is leegte, leegte is vorm. Niet omdat vorm verdwijnt. Maar omdat vorm niet losstaat van haar afhankelijk ontstaan.

Toch schuilt ook hier een gevaar. Leegte kan een overtuiging worden. Een standpunt. Een waarheid die verdedigd moet worden. Een begrip waaraan de geest zich vastklampt. Zo wordt zelfs leegte een voorwerp van gehechtheid.

Daarom is het niet voldoende om te begrijpen dat verschijnselen leeg zijn van zelf of van een onafhankelijke eigen aard.

De beslissende vraag is dan ook functioneel, namelijk wat brengt dit inzicht teweeg?

Verzwakt het verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*)?

Vermindert het grijpen (*upādāna*; *id.*)?

Draagt het bij tot de beëindiging van *dukkha*?

Wanneer leegte rechtstreeks wordt doorzien, dus zonder toevoeging van onze verhalen en drama's, hoeft zij geen nieuwe opvatting te worden. Wat verschijnt, wordt gezien als afhankelijk ontstaan. Zonder blijvende eigenaar. Zonder onafhankelijke essentie. Zonder iets dat als 'ik', 'mij' of 'mijn' moet worden vastgehouden.

Daarin ligt haar bevrijdende betekenis.

Niet in het bezitten van een juiste theorie over leegte. Niet in het behoren tot een traditie die haar op een

bepaalde manier verklaart. Maar in het doorzien van de gehechtheid die *dukkha* in stand houdt.

Leegte ontnemt de wereld niet haar verschijnselen. Zij ontnemt de geest de vanzelfsprekendheid waarmee hij zich die verschijnselen toe-eigent.

En wanneer ook het begrip leegte niet langer wordt vastgehouden, blijft er niets over dat onder die naam verdedigd moet worden.

Niet leegte als overtuiging. Maar leegte als bevrijdend zien.



Het Ongeborene en de Vier Edele Waarheden

In *Udāna* 8.3 spreekt de Boeddha over het Ongeborene (*ajāta; id.*), het Ongewordene (*abhūta; id.*), het Onge maakte (*akata; akr̥ta*), het Ongeconditioneerde (*asañ-khata; asaṃskṛta*). Niet als een idee om vast te grijpen. Maar als een fundamentele aanwijzing. Want, zo verklaart hij, als het Ongeborene niet zou zijn, zou er geen ontsnapping mogelijk zijn uit wat geboren, geworden, gemaakt en geconditioneerd is.

Die uitspraak staat niet los van de Vier Edele Waarheden (*cattāri ariya saccāni; catvāri ārya satyāni*). Zij kan worden begrepen als een verwijzing naar hun diepste betekenis.

De Eerste Waarheid wijst naar *dukkha*. Naar geboorte. Naar ouderdom. Naar ziekte. Naar dood. Naar het verlies van wat dierbaar is. Naar het niet verkrijgen van wat wordt verlangd. Naar de vijf aggregaten (*khandha's*) waaraan wordt vastgehouden.

Dukkha is niet alleen pijn. *Dukkha* omvat ook de fundamentele onbevredigendheid van wat ontstaat, verandert en vergaat. Datgene wat vergankelijk is, kan geen blijvend houvast bieden.

De Tweede Waarheid wijst naar de oorzaak van *dukkha*. Naar verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*). De dorst naar zintuiglijke bevrediging. Naar worden. Naar niet-worden.

Niet als een moreel falen. Maar als een geconditioneerd proces dat telkens opnieuw gehechtheid (*upādāna; id.*) en worden (*bhava; id.*) voedt. Wat voorbijgaat, wordt vastgehouden. Wat ontbreekt, wordt gezocht. Wat onaangenaam is, wordt afgewezen. Zo blijft de kringloop van *dukkha* voortbestaan.

De Derde Waarheid opent een radicaal perspectief. Zij wijst op de beëindiging van *dukkha*. Op het volledig uitdoven van verlangen. Niet op de vernietiging van een bestaand zelf. Niet op het verdwijnen van alle ervaring. Maar op het ophouden van de oorzaken die gehechtheid en lijden in stand houden.

Hier wordt de betekenis van het Ongeborene duidelijk. Niet als iets dat verschijnt wanneer het worden tot rust komt. Niet als een verborgen werkelijkheid die tevoorschijn treedt. Maar als het Ongeconditioneerde, dat niet ontstaat door oorzaken en voorwaarden. De Boeddha wijst ermee op de mogelijkheid van bevrijding uit het geconditioneerde.

De Vierde Waarheid wijst de weg. Het Edele Achtvoudige Pad (*ariya aṭṭhaṅgika magga; āryāṣṭāṅgika mārga*). Een weg van ethisch handelen. Van aandacht. Van concentratie. Van wijsheid. Geen poging om het Ongeborene voort te brengen. Maar een beoefening die leidt tot het uitdoven van begeerte, afkeer en onwetendheid.

Zo wordt duidelijk dat bevrijding niet bestaat uit het verwerven van een nieuwe toestand. Niet uit het 'worden' van iemand anders. Niet uit het bereiken van een verfijnder bestaan. Maar uit het beëindigen van het grijpen dat *dukkha* telkens opnieuw voedt en voortbrengt.

Het Ongeborene is daarom geen vijfde waarheid naast de Vier. Het staat ook niet diametraal tegenover de Vier Edele Waarheden. Het verwijst naar de bevrijding waarvan de Derde Waarheid spreekt en waartoe de Vierde Waarheid de weg wijst.

De Eerste Waarheid vraagt om doorgronding.
De Tweede om het loslaten van verlangen.

De Derde om de verwezenlijking van de beëindiging.
De Vierde om de ontwikkeling van het pad.

Niet om iets ongeborens te scheppen. Maar om te beëindigen wat ons aan het geconditioneerde bindt en de kringloop van *saṃsāra* in stand houdt.



Als zelfs het Pad verdwijnt...

Wanneer het pad zich verdiept, kan er een subtiele verschuiving plaatsvinden die nauwelijks opvalt. Wat eerst als grof verlangen (*taṇhā*; *tr̥ṣṇā*) herkenbaar was—gericht op bezit, ervaring of erkenning—neemt een verfijndere vorm aan: het verlangen naar inzicht, naar zuivering, naar bevrijding.

In die zin draagt zelfs de beoefening nog een schaduw in zich. Zolang er iets is dat bereikt moet worden, blijft er iemand die verlangt. En zelfs het verlangen naar ontwaken—hoe edel ook—kan zo een laatste beweging van toe-eigening worden.

Maar wat gebeurt er wanneer ook dat wordt doorzien?

Niet door het te onderdrukken, niet door het te verwerpen, maar door helder te zien wat het is: een subtiele neiging tot grijpen.

In dat zien, verliest het streven zijn vanzelfsprekendheid. Wat overblijft, is geen onverschilligheid, maar een openheid die niets meer nodig heeft. Geen afwezigheid van beoefening, maar een beoefening zonder centrum. Zonder 'ik'.

Daar, waar zelfs het verlangen naar de vruchten van de beoefening oplost, opent het pad zich als wat het altijd al was: een uitnodiging tot zien.

En in dat zien is er niemand die iets bereikt—alleen het wegvallen van wat nooit werkelijk van iemand was.



Wat werkelijk telt

De leer van de Boeddha bezit een opmerkelijke helderheid. Ze is compromisloos in haar eenvoud. Niet alles wat denkbaar is, is daarom ook van belang. Niet elke vraag hoeft te worden beantwoord. Wat niet bijdraagt tot het doorgronden van *dukkha* en haar beëindiging (*nirodha*; *id.*), hoeft de beoefenaar niet bezig te houden. Niet uit onwetendheid. Maar uit wijsheid.

Uiteindelijk komt het hierop neer: rechtstreeks zien wat ons werkelijk bindt.

Niet het ontbreken van een sluitende visie op het universum. Niet het niet-weten van het begin of het einde der dingen. Maar *dukkha* zelf. De grove of subtiele onbevredigdheid van het bestaan. Het verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*) dat haar voedt. De onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*) die haar in stand houdt.

Daarom richt de Boeddha zijn onderricht niet op speculatie, maar op bevrijding.

De Dhamma vraagt niet om het construeren van een allesomvattend wereldbeeld. Zij nodigt uit tot het onderzoeken van de misvattingen die gehechtheid voeden. Vooral de neiging van de geest om ervaring toe te eigenen als 'ik', 'mij' en 'mijn'.

Wanneer hem vragen werden gesteld over de eeuwigheid of eindigheid van de wereld, of over het bestaan van de Tathāgata na de dood, liet hij bepaalde vragen onbeantwoord (*avyākata*; *avyākṛta*). Niet omdat zorgvuldig denken zonder waarde zou zijn. Maar omdat zulke speculaties niet leiden tot het uitdoven van verlangen,

het loslaten van gehechtheid en de beëindiging van *dukkha*.

De weg die de Boeddha wees, het Edele Achtvoudige Pad (*ariya aṭṭhaṅgika magga; āryāṣṭāṅgika mārga*), is daarom meer dan een filosofisch systeem.

Het is een weg van beoefening. Van ethisch handelen. Van aandacht (*sati; smṛti*). Van concentratie (*samādhi; id.*). Van wijsheid (*paññā; prajñā*). Het is een uitnodiging om rechtstreeks te onderzoeken hoe *dukkha* ontstaat. Hoe verlangen en gehechtheid haar voeden. En hoe de oorzaken ervan kunnen ophouden.

In die zin is de Dhamma radicaal eenvoudig.

Wat niet bijdraagt tot de beëindiging van *dukkha* (*dukkhanirodha; duḥkhanirodha*), hoeft niet te worden vastgehouden. Zelfs de meest verfijnde gedachte, hoe verheven ook, is een voorbijgaand, geconditioneerd verschijnsel. Zij verschijnt. Verandert. Verdwijnt.

De vraag is niet hoeveel wij weten. Niet hoeveel wij kunnen verklaren. Niet hoeveel overtuigingen wij kunnen verdedigen.

De vraag is of het grijpen vermindert.
Of gehechtheid verzwakt.
Of *dukkha* tot een einde komt.

Dat is wat werkelijk telt.



Geen eerste oorzaak, geen schepper

Afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*) wijst niet naar een eerste schakel waarop alles uiteindelijk berust. Het laat zien hoe verschijnselen ontstaan in afhankelijkheid van oorzaken (*hetu*'s) en voorwaarden (*paccaya*'s). Niet vanuit een onafhankelijke oorsprong. Niet vanuit een blijvende grond. Maar doordat bepaalde voorwaarden aanwezig zijn: wanneer dit aanwezig is, ontstaat dat. Wanneer dit ophoudt, houdt dat op.

Wie zoekt naar een eerste oorzaak, naar een beginpunt waarop alle verschijnselen rusten, vindt daarin geen antwoord. Wat ontstaat, ontstaat afhankelijk. Wat geconditioneerd is, bezit geen onafhankelijke, onveranderlijke kern.

Daarmee wordt geen nieuwe theorie over de oorsprong van het universum aangeboden. Afhankelijk ontstaan is in de eerste plaats een uitnodiging tot onderzoek. Tot het rechtstreeks zien van de voorwaarden waaronder dukkha ontstaat. En van de voorwaarden waaronder dukkha ophoudt.

In die zin hoeft geen scheppend principe te worden verondersteld om het ontstaan van ervaring, verlangen en gehechtheid te begrijpen. Niet omdat daarmee iedere metafysische vraag definitief is beantwoord. Maar omdat het onderzoek zich richt op wat voor bevrijding werkelijk van belang is. Functioneel.

De vraag verschuift daardoor van het zoeken naar een ultieme oorsprong naar het onderzoeken van wat zich hier en nu voltrekt. Niet: waar komt alles uiteindelijk vandaan? Maar: waardoor ontstaat dit? Waardoor blijft het

voortduren? En wat gebeurt er wanneer de voorwaarden ervoor wegvallen? Daar wordt afhankelijk ontstaan rechtstreeks relevant voor de beoefening.

Ook wat gewoonlijk als ‘zelf’ wordt beschouwd, kan op deze wijze worden onderzocht. Lichaam. Gevoelens. Waarnemingen. Mentale formaties. Bewustzijn. De vijf aggregaten (*pañca khandhā; pañca skandhāḥ*) ontstaan en veranderen afhankelijk van voorwaarden. Nergens wordt een onafhankelijk, blijvend ‘ik’ gevonden dat dit proces bezit of bestuurt.

Onwetendheid (*avijjā; avidyā*) draagt bij tot het ontstaan van verlangen en gehechtheid. Door niet te zien hoe verschijnselen ontstaan en vergaan, eigent de geest zich toe wat niet blijvend kan worden vastgehouden.

Zo wordt de kringloop van *samsāra* (*id.*) voortgezet. Zonder aanwijsbaar eerste begin. Maar niet zonder de mogelijkheid van beëindiging.

Wanneer de voorwaarden voor verlangen en gehechtheid worden doorzien, kan het grijpen verzwakken. Wat als ‘ik’, ‘mij’ en ‘mijn’ werd beschouwd, verliest zijn vanzelfsprekendheid. Niet doordat de verschijnselen verdwijnen. Maar doordat hun geconditioneerde aard helder wordt gezien.

Het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata; asaṃskṛta*) is geen nieuwe toestand die uit dit inzicht ontstaat. Het wordt niet voortgebracht door oorzaken en voorwaarden. Met *nibbāna* (*nirvāṇa*) wijst de Boeddha naar het uitdoven van begeerte, afkeer en onwetendheid.

Daarin ligt de bevrijdende betekenis van afhankelijk ontstaan. Niet in het vinden van een eerste oorzaak. Niet in

het ontkennen of bevestigen van een schepper. Maar in het doorzien van wat *dukkha* doet ontstaan en wat haar beëindiging mogelijk maakt.

Niet de oorsprong van alles hoeft te worden gevonden. De oorzaak van het grijpen moet worden doorzien. Zodat wat het grijpen voedt, kan ophouden.



Een onbruikbaar ding

In de *Mahaparinibbana Sutta*, *Dīgha Nikāya* 16, zegt de Boeddha:

• *Zo is moreel gedrag. Zo is concentratie. Zo is wijsheid. Groot is de vrucht, groot is de winst van concentratie wanneer deze gebaseerd is op moreel gedrag. Groot is de vrucht, groot is de winst van wijsheid wanneer deze gebaseerd is op concentratie. Een geest die volledig ontwikkeld is in wijsheid, is volkomen bevrijd van de bezoedelingen van zintuiglijk verlangen, verlangen naar bestaan en onwetendheid.* •

Maar opgelet: het Pad wordt niet werkelijk stap voor stap afgelegd alsof elk onderdeel losstaat van het andere. Het vormt een geïntegreerd geheel waarin alle factoren elkaar voortdurend ondersteunen, verhelderen en versterken.

Om een einde te maken aan *dukkha* onderwees de Boeddha de samenhang van drie essentiële kwaliteiten: moraliteit, concentratie en wijsheid.

Een meditatiebeoefening waarin moraliteit, concentratie en wijsheid niet samen ontwikkeld worden, is als een stoel met slechts één poot.

Een onbruikbaar ding.



Graaf de wortel van verlangen op

In de *Dhammapada*, Vers 337, laat de Boeddha er niet de minste twijfel over bestaan wat de beoefenaar met 'verlangen' moet doen.

Kort, bondig en dwingend verklaart hij:

• *Tanhaya mulam kanatha'*—*Graaf de wortel van verlangen op.* •

Wil de beoefenaar tot bevrijding komen dan heeft hij geen andere keuze dan verlangen te vernietigen. Enkel op deze manier kan hij zich bevrijden van *dukkha*.

De Boeddha weet als geen ander wat voor een geraffineerd gif 'verlangen' is. Sluipend. Verraderlijk. Geniepig.

Niet verwonderlijk dus dat Mara—ons alter ego—er uitgebreid gebruik van maakt om ons op het verkeerde been te zetten. Elk verlangen—zelfs deze met de meest hoogstaande intentie—blokkeert onze spirituele progressie.

Daarom ook dit kernachtig bevel van de Boeddha: 'Graaf de wortel van verlangen op', i.c. vernietig het verlangen tot in de kern.



Vier synoniemen voor één bevrijding

Zijn het *Ongeborene*, het *Doodloze*, het *Ongeconditioneerde* en *Nibbāna* synoniemen? In de kern: ja—ze verwijzen allen naar dezelfde bevrijding, naar hetzelfde ongeconditioneerde einde van *dukkha*. Toch zijn het geen perfecte synoniemen, in die zin dat elk begrip een andere poort opent naar inzicht. Niet een andere bestemming, maar een andere benadering—een andere klankkleur.

De Boeddha was geen metafysicus die één sluitende definitie zocht. Hij sprak als een ontwaakte die uitnodigt tot *ehipassiko*—kom en zie. Wanneer hij verschillende woorden gebruikt, doet hij dat niet om ons te verwarren, maar om ons los te maken van de gedachte dat bevrijding één concept is dat we kunnen vasthouden. Elke term is een zachte fingerwijzing: niet naar een 'ding', maar naar een *zien* dat niets meer nodig heeft om zichzelf te bevestigen.

Nibbāna (*nirvāṇa*) is wellicht het meest bekende woord. Het betekent letterlijk: *uitdoving*, zoals een vlam dooft wanneer de brandstof op is. Niet het uitdoven van leven, maar het uitdoven van hunkering (*taṇhā*; *tṛṣṇā*), van grijpen (*upādāna*; *id.*), van het dwangmatige 'worden' (*bhava*; *id.*). *Nibbāna* toont ons de bevrijding als een innerlijke stilte: het ophouden van de koorts. Het is een woord dat meteen richting geeft: niet ergens naartoe, maar het ontsnappen uit de uitslaande brand van dorst en identificatie. Dit is de toon van het begrip '*nissaraṇa*' (*niḥsaraṇa*): de ontsnapping uit *dukkha*.

Het **Ongeborene** (*ajāta*; *id.*) legt een ander accent. Het wijst niet zozeer naar uitdoven, maar naar niet-ontstaan. Wat niet geboren is, kan niet sterven. Wat nooit geconditioneerd werd, kan niet uiteenvallen. Het Ongeborene

is het antwoord op onze diepste reflex: het zoeken naar houvast in tijd. Wij denken dat werkelijkheid verschijnt, groeit, verdwijnt—maar het Ongeborene wijst naar wat niet onderworpen is aan ontstaan en vergaan.

En daardoor is het precies zo bevrijdend: omdat *ajāta* ons subtiel uitnodigt om te zien dat het probleem niet 'de dood' is, maar geboorte—het telkens opnieuw opkomen van wat zich als werkelijkheid aandient, namelijk het verschijnen van wat ontstaat en weer vergaat, telkens opnieuw. Het Ongeborene is geen object dat door de zintuigen of het denken kan worden vastgegrepen. Het is de *afwezigheid* van het hele mechanisme dat zich vertaalt als “ik moet worden.”

Het Doodloze (*amata; amṛta*) is verwant, maar niet identiek in toon. *Amata* is *niet-dood*. Het klinkt bijna als een belofte, maar het is eigenlijk een ontmaskering: wanneer het hart ophoudt met grijpen, verdwijnt ook de existentiële angst. Niet doordat het lichaam onsterfelijk wordt, maar doordat het centrum van gehechtheid tot rust komt—datgene wat reeds sterft vóór het sterven.

Het Doodloze zegt: wat zich toont in diepste vrijheid is niet iets dat door tijd kan worden aangeraakt. Niet als metafysische doctrine, maar als existentieel inzicht: er is een vrede die niet meer bedreigd wordt. In *amata* klinkt het vertrouwen dat ontstaat wanneer de geest de grenzen van wording niet langer als een gevangenis ervaart.

Het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata; asaṃskṛta*) ten slotte is misschien de meest precieze, maar ook de meest sobere term. Hier spreekt de leer met een bijna mathematische helderheid: alles wat ontstaat is geconditioneerd (*saṅkhata; saṃskṛta*)—samengesteld uit oorzaken, afhankelijk van voorwaarden (*paccaya; pratyaya*).

Wat geconditioneerd is, is vergankelijk (*anicca*; *anitya*), onbevredigend (*dukkha*; *duḥkha*) en niet-zelf (*anattā*; *anātman*).

Het Ongeconditioneerde is dan niet 'een hogere wereld', maar het enige dat niet in het web van voorwaardelijkheid gevangen zit. Geen product van meditatie. Geen resultaat dat de *yogi* gerealiseerd heeft. Geen bewust-zijnsstaat die je kan vasthouden. Maar het einde van elke conditionerende activiteit (*saṅkhāra*; *saṃskāra*).

En precies daarom beschermt *asaṅkhata* ons tegen de subtiele valkuil: van *nibbāna* een ervaring maken, een spiritueel bezit, een nieuwe thuis voor het ego. Het Ongeconditioneerde laat niets toe om toe te eigenen.

Dus: zijn ze synoniemen? Ja, als richtingaanwijzers. Maar elk begrip wijst met een andere vinger.

- *Nibbāna* benadrukt de uitdoving van dorst en vuur.
- *Ajāta* benadrukt het niet-geboren zijn—*voorbij* tijd en verhaal.
- *Amata* benadrukt het niet-sterven—de vrede die niet bedreigd wordt.
- *Asaṅkhata* benadrukt het niet-geconditioneerde—niet gemaakt, niet veroorzaakt, niet geproduceerd.

Vier woorden, één stilte.

En misschien is dit het mooiste: dat de Boeddha geen definitie geeft waarin wij ons genoegzaam kunnen nestelen. Hij wijst ons enkel poorten aan.

Wie echt kijkt, merkt dat elke poort naar dezelfde open ruimte leidt—een ruimte die geen ruimte is, een zeker-

heid die niets vasthoudt. Stilte. Eenvoud. Dienstbaarheid.

Want wanneer het Ongeborene zichtbaar wordt, blijft er niets over om te verdedigen. Alleen helderheid. Alleen zachtheid. Alleen het stille weten dat dit leven zich moeiteloos voltrekt—zonder eigenaar, zonder kern, zonder dwang.



Het openen van het Dhamma-oog

Thera Soma:

“ Inzicht is het begrijpen van de ware aard van de dingen waardoor een volledige transfiguratie van het mentale leven plaatsvindt in de ziener en waardoor hij uitstijgt boven geboorte en dood.

Het begrijpen van de ware aard van de dingen komt neer op inzicht in de vergankelijkheid, onbevredigendheid en zelfloosheid van alle geconditioneerde verschijnselen. ”

Thera Soma beschrijft inzicht als een diepgaande transformatie van het mentale leven. Niet louter als het verwerven van kennis. Maar als het rechtstreeks begrijpen van de ware aard van de verschijnselen: hun vergankelijkheid (*anicca; anitya*). Hun onbevredigendheid (*dukkha; duḥkha*). Hun zelfloosheid (*anattā; anātman*).

Dit inzicht overstijgt elk intellectueel begrip. Het raakt aan de wijze waarop ervaring wordt waargenomen, toegeëigend en vastgehouden. Wat voordien als 'ik', 'mij' en 'mijn' werd beschouwd, wordt gezien in het licht van ontstaan en vergaan.

In de *Pāli*-canon wordt het openen van het Dhamma-oog (*dhammacakkhu; dharmacakṣus*) beschreven als de herkenning dat alles wat onderhevig is aan ontstaan, ook onderhevig is aan vergaan.

Deze doorbraak wordt verbonden met het betreden van de stroom (*sotāpatti; srotāpatti*). De wereldling (*puṭhujjana; prthagjana*) wordt een edele leerling (*ariya-puggala; ārya-pudgala*). Niet door het aannemen van een nieuwe

overtuiging. Maar door een inzicht dat niet langer uitsluitend op geloof of redenering berust.

In de theravāda-traditie verwijst het begrip '*gotrabhū*' naar het bewustzijnsmoment dat onmiddellijk voorafgaat aan het eerste pad-moment. *Gotrabhū* markeert metaforisch de overgang van de wereldling naar de stam van de edelen. De eigenlijke doorbraak volgt bij het eerste pad-moment: het rechtstreeks inzicht dat tot stroombetreding (*sotāpatti*; *srotāpatti*) leidt.

Bij stroombetreding worden de eerste drie ketens of boeien (*saṃyojanāni*; *saṃyojanāni*) definitief doorbroken.

De eerste is de persoonlijkheidsopvatting (*sakkāya-diṭṭhi*; *satkāya-drṣṭi*). De opvatting dat de vijf aggregaten (*pañca khandhā*; *pañca skandhāḥ*) een zelf zijn, aan een zelf toebehoren, zich in een zelf bevinden of een zelf in zich dragen.

De tweede is het vastklampen aan regels en rituelen (*śīlabbata-parāmāsa*; *śīlavrata-parāmarśa*). Niet de beoefening van ethische voorschriften of rituelen op zich vormen het obstakel. Maar de gehechtheid eraan alsof zij, los van bevrijdend inzicht, voldoende zouden zijn om een einde aan *dukkha* te maken.

De derde is de fundamentele twijfel (*vicikicchā*; *vicikitsā*). Niet het kritische onderzoek verdwijnt. Maar de verlamrende onzekerheid over de Boeddha, de Dhamma en de weg die tot bevrijding leidt.

Deze drie boeien worden niet door louter intellectueel begrip doorbroken. Het onderricht kan worden bestudeerd (*pariyatti*; *pariyāpti*). Het kan in praktijk worden gebracht (*paṭipatti*; *pratipatti*). Maar de beslissende door-

braak ligt in het rechtstreeks doorgronden (*paṭivedha*; *prativēdha*).

Stroombetreding betekent niet dat alle verlangen, afkeer en onwetendheid zijn uitgedoofd. De weg is nog lang niet voltooid. Maar een fundamentele verandering heeft wel plaatsgevonden. De eerste drie boeien zijn doorbroken. De richting naar bevrijding is onomkeerbaar geworden.

Het Dhamma-oog opent zich niet doordat iemand méér weet. Niet doordat iemand zich een hogere geestelijke status toe-eigent. Niet doordat een nieuwe identiteit ontstaat.

Het Dhamma-oog opent zich wanneer rechtstreeks wordt gezien dat alles wat afhankelijk ontstaat, ook weer vergaat. Dat geen enkel geconditioneerd verschijnsel blijvend houvast biedt. Dat lichaam en geest geen onafhankelijk, onveranderlijk 'zelf' vormen dat men als 'ik', 'mij' of 'mijn' kan beschouwen.

Dit is niet langer een inzicht dat uitsluitend op studie of redenering berust. Het wordt rechtstreeks gezien. En juist daardoor verliezen de opvattingen en gehechtheden die het zicht op de werkelijkheid vertroebelen, hun houvast.



De Vier Edele Waarheden als levende ervaring

Toen de Boeddha de Vier Edele Waarheden (*cattāri ariya saccāni; catvāri āryasatyāni*) onderwees, bood hij geen leer aan die uitsluitend op gezag moest worden aangenomen. Geen filosofisch systeem dat verdedigd moest worden. Geen overtuiging die op zichzelf bevrijding kon schenken.

Hij wees op iets dat rechtstreeks onderzocht kan worden. In het lichaam. In gevoelens. In waarnemingen. In gedachten. In de wijze waarop de geest zich verhoudt tot wat verschijnt en verdwijnt.

De Eerste Edele Waarheid wijst op *dukkha*. Niet als een pessimistische visie op het bestaan. Maar als de erkenning van pijn, verlies en onbevredigdheid. Ook aangename ervaringen veranderen. Ook wat dierbaar is, kan niet blijvend worden vastgehouden. Wat geconditioneerd is, biedt geen onveranderlijk houvast.

Dit wordt niet alleen begrepen. Het kan worden waargenomen. In het verlangen dat een aangenaam gevoel moet blijven. In het verzet tegen wat onaangenaam is. In de behoefte om zekerheid te vinden waar niets blijvend vaststaat.

De Tweede Edele Waarheid wijst op het ontstaan van *dukkha*. Op verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*). De dorst naar wat aangenaam is. Naar worden. Naar niet-worden. Wanneer verlangen overgaat in grijpen en gehechtheid (*upādāna; id.*), wordt zichtbaar hoe de geest zich vastklampt aan wat verschijnt en onvermijdelijk verandert.

Ook dit vergt geen geloof. Het kan rechtstreeks worden onderzocht. Hoe een gevoel aanleiding geeft tot verlan-

gen. Hoe verlangen kan uitgroeien tot gehechtheid. Hoe uit dat grijpen opnieuw *dukkha* ontstaat.

De Derde Edele Waarheid wijst op de beëindiging (*nirodha*; *id.*) van *dukkha*. Wanneer verlangen volledig uitdooft, houdt ook de daardoor gevoede *dukkha* op. Niet doordat een nieuw zelf ontstaat. Niet doordat bevrijding een bezit wordt. Maar doordat de oorzaken van gehechtheid worden beëindigd.

In de beoefening kan zichtbaar worden hoe het niet voeden van verlangen en grijpen ruimte geeft aan het loslaten. Zulke momenten zijn niet zonder meer de volledige verwezenlijking van de Derde Waarheid. Maar zij kunnen helpen om de mogelijkheid van beëindiging rechtstreeks te begrijpen.

De Vierde Edele Waarheid wijst op de weg (*magga*; *mārga*). Het Edele Achtvoudige Pad. Geen louter intellectuele oefening. Geen verzameling rituelen die op zichzelf bevrijden. Maar een samenhangende beoefening van ethisch handelen, juiste intentie, juiste inspanning, aandacht (*sati*; *smṛti*), concentratie (*samādhi*; *id.*) en wijsheid (*paññā*; *prajñā*).

Deze factoren ondersteunen elkaar. Aandacht maakt zichtbaar wat zich voordoet. Concentratie brengt stabiliteit. Wijsheid doorziet het ontstaan en vergaan van verschijnselen. Juiste inspanning ondersteunt het loslaten van wat *dukkha* voedt.

Zo worden de Vier Edele Waarheden geen vier overtuigingen die men moet verdedigen. Zij worden vier opdrachten die in de beoefening betekenis krijgen. Werkwoorden: doorgronden. Loslaten. Realiseren. Cultiveren.

Dukkha moet worden doorgrond. Haar oorsprong moet worden losgelaten. Haar beëindiging moet worden gerealiseerd. De weg moet worden ontwikkeld.

Wat eerst woorden waren, wordt rechtstreeks onderzoek. Wat eerst werd begrepen, kan worden doorzien.

Niet door iets aan de ervaring toe te voegen. Niet door haar anders voor te stellen dan zij is. Maar door te zien hoe verschijnselen werkelijk ontstaan en vergaan. Hoe verlangen ontstaat. Hoe gehechtheid wordt gevoed. En hoe zij kan ophouden.

Zien zoals het werkelijk is (*yathābhūta*; *id.*). Niet als overtuiging. Maar als een weg naar bevrijding (*vimutti*; *vimukti*).



De laatste schuilplaats van het denken

De denkende geest is een meester in verfijning. Hij kan eindeloos analyseren, vergelijken, interpreteren en verklaren. Hij kan spreken over vergankelijkheid, leegte, niet-zelf (*anattā; anātman*) en zelfs over het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata; asaṃskṛta*). Hij kan de diepste teksten bestuderen, subtiële filosofieën ontleden en complexe spirituele inzichten formuleren.

Maar geen enkele gedachte, hoe verfijnd ook, is bevrijding.

Zelfs het denken over het Ongeconditioneerde blijft een geconditioneerde activiteit. Zelfs de meest verheven beschouwing ontstaat afhankelijk van oorzaken en voorwaarden. Zij verschijnt. Verandert. Verdwijnt. De geest kan een leven lang filosoferen over bevrijding zonder haar ooit te verwezenlijken.

Werkelijk zien begint waar het denken zijn vanzelfsprekende gezag verliest. Niet omdat gedachten vijanden zijn. Niet omdat denken moet verdwijnen. Maar omdat een gedachte over de werkelijkheid niet hetzelfde is als het rechtstreeks zien ervan.

Gedachten kunnen richting geven. Onderscheid helpen maken. Onderzoek ondersteunen. Maar zij kunnen ook een schuilplaats worden. Een plaats waar de geest verklaringen verzamelt en zich veilig waant in wat hij *meent* te begrijpen.

Zolang het begrijpen een bezit wordt, blijft het 'ik' zich bevestigen. Ik weet. Ik begrijp. Ik heb inzicht. Zelfs de Dhamma kan zo een nieuwe vorm van identificatie worden.

Er komt een moment waarop zelfs de woorden van de Dhamma moeten zwijgen. Niet omdat zij onwaar zouden zijn. Maar omdat woorden slechts kunnen wijzen. Zij kunnen het rechtstreeks doorzien niet vervangen.

Wat dan wordt onderzocht, is niet langer uitsluitend een gedachte over vergankelijkheid. Maar het werkelijke ontstaan en vergaan van verschijnselen. Niet langer uitsluitend een opvatting over niet-zelf. Maar het ontbreken van een onafhankelijk, blijvend 'ik' in wat wordt ervaren.

In dat zien kan ook de gehechtheid aan het eigen 'begrijpen' verzwakken. Niet doordat gedachten ophouden. Maar doordat zij niet langer worden vastgehouden als 'ik', 'mij' of 'mijn inzicht'.

Het denken hoeft niet vernietigd te worden. Het hoeft alleen niet langer de plaats in te nemen van het zien.

En wanneer het begrijpen niet meer wordt toegeëigend, verliest het denken zijn laatste schuilplaats.



Het veld voorbereiden

De nadruk van onze beoefening hoeft niet te liggen op de slimst uitgekende gedachte. Evenmin op de meest nauwkeurig geformuleerde doctrine. Noch op de mooist versierde tempel.

Het doel is bevrijding uit dukkha. Maar het verlangen om dat doel te bereiken, kan zelf een nieuwe vorm van gehechtheid worden. Alsof ontwaken door wilskracht kan worden afgedwongen. Alsof inzicht verschijnt omdat iemand het voldoende sterk verlangt.

Zo werkt de Dhamma niet.

Inzicht ontstaat niet door het opeisen van een resultaat. Het vraagt om het ontwikkelen van de oorzaken (*hetu; id.*) en voorwaarden (*paccaya; pratyaya*) die bevrijdend zien mogelijk maken.

Ethisch handelen. Aandacht. Verzameling. Wijs onderzoek. Het herkennen van verlangen. Het doorzien van gehechtheid. Het loslaten van wat *dukkha* voedt.

Dat is het werk van de beoefenaar. Van de *dhammanuvatti*. Niet het afdwingen van ontwaken. Maar het zorgvuldig ontwikkelen van de voorwaarden waaronder inzicht kan rijpen.

Een doorbraak kan plotseling zijn. Wat voordien slechts werd begrepen, wordt dan rechtstreeks doorzien.

Maar die doorbraak is niet zonder voorwaarden. Wat plots zichtbaar wordt, kan het resultaat zijn van een lange beoefening. Van herhaald onderzoek. Van aandachtig

leven. Van het geleidelijk verzwakken van onwetendheid en gehechtheid.

Daarom ligt de nadruk niet op het voortdurend uitkijken naar de oogst. Maar op het voorbereiden van het veld. De grond verzorgen. Het zaad beschermen. Water geven. Licht toelaten. Geduldig blijven wanneer nog niets zichtbaar wordt.

De beoefenaar kan wel de voorwaarden helpen ontwikkelen waaronder zij tot rijping komt.

Niet de oogst afdwingen.
Wel het veld voorbereiden.



Waar niets vaststaat, ontvouwt zich alles

In het onderricht van de Boeddha verschijnt geen wereld van onveranderlijke dingen. Geen geconditioneerde werkelijkheid die zich laat vastleggen in absolute uitersten.

Wat zich toont, toont zich als een proces. Als ontstaan en vergaan. Als verschijnselen die afhankelijk van oorzaken en voorwaarden verschijnen en weer verdwijnen.

Daarom onderwees de Boeddha afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*). Niet enkel als theorie, maar vooral als directe aanwijzing voor onderzoek. Samengevat als volgt: wanneer dit aanwezig is, ontstaat dat. Wanneer dit ophoudt, houdt ook dat op.

Verschijnselen ontstaan niet onafhankelijk, maar steeds afhankelijk van specifieke voorwaarden (*paccaya*; *pratya-ya*).

Wie afhankelijk ontstaan rechtstreeks doorziet, hoeft zich niet langer vast te klampen aan de opvatting dat alles bestaat, noch aan de opvatting dat niets bestaat. Wat ontstaat, ontstaat afhankelijk van voorwaarden. Wanneer die voorwaarden ophouden, houdt ook het daardoor ontstane op.

Precies daarin ligt de middenweg die de Boeddha aanwijst. Niet vasthouden aan de opvatting dat alles bestaat. Evenmin aan de opvatting dat niets bestaat. Maar rechtstreeks doorzien hoe verschijnselen afhankelijk van voorwaarden ontstaan en met het wegvallen ervan vergaan.

Het is deze verschuiving van kijken, van vaste dingen naar afhankelijke processen, die ruimte schept voor inzicht.

Wat eerst als solide werd ervaren, blijkt veranderlijk. Wat als 'ik', 'mij' of 'mijn' werd toegeëigend, kan worden herkend als een samenkomen van vergankelijke verschijnselen.

Vergankelijk (anicca; anitya). Onbevredigend (dukkha; duhkha). Niet-zelf (anattā; anātman). Zo wordt de geconditioneerde werkelijkheid niet langer gezien als een verzameling van dingen die op zichzelf bestaan. Maar als verschijnselen die voortdurend ontstaan, veranderen en vergaan.

In dat inzicht kan het grijpen verzwakken. Niet door een nieuwe overtuiging te verdedigen. Niet door de werkelijkheid in een andere theorie te vangen. Maar door rechtstreeks te doorzien wat afhankelijk ontstaat en wat met het wegvallen van zijn voorwaarden ophoudt.

Geen vaste essentie om vast te houden.

Geen zelf dat bevrijd moet worden.

Maar de mogelijkheid dat het grijpen ophoudt.

En juist daarin: bevrijding.



Waar overtuiging plaats maakt voor inzicht

De mens zoekt zekerheid. In overtuigingen. In leerstellingen. In tradities. In woorden die verklaren wat de werkelijkheid is. Wat waar is. Wat onwaar is. Wat moet aangenomen worden. Wat moet verworpen worden.

Religies en filosofieën kunnen richting geven. Troost bieden. Het leven betekenis verlenen. Maar zodra hun uitspraken onaantastbaar worden, dreigt het onderzoek te verstommen. Wat oorspronkelijk een weg naar inzicht kon zijn, wordt dan een waarheid die verdedigd moet worden.

Daar ligt het wezenlijke onderscheid. Niet tussen de ene religie en de andere. Niet tussen gelovigen en ongelovigen. Maar tussen dogmatische zekerheid en vrij onderzoek.

Dogmatische zekerheid vertrekt vanuit wat vaststaat. Vrij onderzoek vertrekt vanuit de bereidheid om te zien. Om te twijfelen. Om te onderzoeken. Om zelfs de meest gekoesterde overtuigingen los te laten wanneer zij niet overeenstemmen met wat rechtstreeks wordt doorzien.

Ook het boeddhisme ontsnapt niet aan dit gevaar.

Vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*). Onbevredigendheid (*dukkha*; *duḥkha*). Niet-zelf (*anattā*; *anātman*). Zelfs deze fundamentele kenmerken kunnen worden herleid tot leerstellingen die men uit het hoofd leert, verdedigt en als bezit beschouwt.

Dan wordt de Dhamma een overtuiging. Een identiteit. Een standpunt tegenover andere standpunten. En wat

bedoeld was om gehechtheid te beëindigen, kan zelf een voorwerp van gehechtheid worden.

De Boeddha wees een andere mogelijkheid aan.

Niet dogmatisch geloven dat verschijnselen vergankelijk zijn. Maar hun ontstaan en vergaan rechtstreeks onderzoeken. Niet dogmatisch aannemen dat er geen onafhankelijk, blijvend zelf bestaat. Maar doorzien hoe lichaam en geest afhankelijk ontstaan en hoe de gedachte aan 'ik', 'mij' en 'mijn' tot toe-eigening leidt.

Daarvoor is geen vijand nodig. Geen andere religie die moet worden weerlegd. Geen overtuiging die met geweld moet worden afgebroken.

Wat nodig is, is de bereidheid om niets aan onderzoek te onttrekken. Ook de eigen opvattingen niet. Ook de eigen traditie niet. Ook de woorden van de Dhamma niet.

Maar vrij onderzoek is geen doel op zichzelf. Eindeloos twijfelen bevrijdt evenmin als blind geloven. Onderzoek krijgt zijn diepste betekenis wanneer het zichtbaar maakt hoe verlangen ontstaat. Hoe gehechtheid wordt gevoed. Hoe dukkha ontstaat. En hoe haar oorzaken kunnen ophouden.

Daar ligt de maatstaf. Niet in het aantal overtuigingen dat iemand bezit. Niet in de zekerheid waarmee hij ze verdedigt. Niet in de traditie waartoe hij behoort.

Maar in het verminderen van verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*). Het verzwakken van gehechtheid (*upādāna*; *id.*). Het groeien van wijsheid (*paññā*; *prajñā*). Het beëindigen van *dukkha*.

Ook de Dhamma is geen bezit. Zij is een weg die beoefend moet worden. Een aanwijzing die onderzocht moet worden. Een middel tot bevrijding, niet een nieuwe identiteit waaraan men zich vastklampt.

De Dhamma is geen waarheid om zich aan vast te klampen. Zij is een weg naar bevrijding. Geen onafhankelijk, blijvend ‘zelf’ dat gered of bevrijd moet worden. Maar het rechtstreeks doorzien van verlangen en gehechtheid. Het uitdoven van het grijpen dat *dukkha* in stand houdt.

En juist daarin ligt bevrijding.



Het onderscheid tussen dorst en toewijding

Veel beoefenaars raken vroeg of laat verward door een subtiele vraag: als verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) de oorzaak is van *dukkha*, geldt dat dan ook voor het verlangen naar bevrijding?

Op het eerste gezicht lijkt dat zo. Wie bevrijding verlangt, verlangt immers iets wat er nog niet is. En toch maakt de Boeddha een belangrijk onderscheid.

Niet elke beweging van het hart is *taṇhā*. Er bestaat ook *chanda* (*id.*): een heilzame intentie, een oprechte bereidheid om te onderzoeken, te begrijpen en te ontwaken.

Waar *taṇhā* grijpt, blijft *chanda* open. Waar *taṇhā* iets wil bezitten, wil *chanda* slechts zien.

De beoefening wordt daarom niet gedragen door dorst, maar door kwaliteiten zoals *virīya* (*vīrya*)—volhardende energie—en *adhiṭṭhāna* (*adhiṣṭhāna*)—vastberadenheid. Deze ontstaan niet uit een tekort dat gevuld moet worden, maar uit een diep vertrouwen in het pad.

Zelfs het verlangen naar bevrijding kan aanvankelijk nog vermengd zijn met *taṇhā*. Dat is niet ongewoon. Naarmate inzicht zich verdiept, verandert die dorst geleidelijk in een stille toewijding aan het zien van de dingen zoals ze werkelijk zijn (*yathābhūta*; *id.*).

Uiteindelijk wordt zelfs de gehechtheid aan bevrijding losgelaten.

Niet omdat bevrijding onbelangrijk zou zijn, maar omdat ware vrijheid geen bezit is dat verworven kan worden.

Wat overblijft is geen verlangen meer, maar een openheid waarin niets hoeft vastgehouden te worden. Wanneer grijpen, afkeer en worden uitdoven, ontvouwt zich het Ongeborene (*ajāta; id.*), dat niet ontstaat en niet vergaat.



Als er geen 'zelf' is, wat sterft er dan?

In het dagelijks leven spreken wij over mensen die geboren worden, leven en sterven. Ook de Boeddha gebruikte deze woorden. Maar wat wij een persoon noemen, is geen onafhankelijk, blijvend 'zelf'.

Het is een voortdurend veranderend samenspel van lichaam, gevoelens, waarnemingen, mentale formaties en bewustzijn: de vijf aggregaten (*pañcakkhandhā; pañca skandhāḥ*).

Deze verschijnselen ontstaan afhankelijk van oorzaken en voorwaarden. Zij veranderen. Zij vergaan. Nergens in dit proces kan een onveranderlijke eigenaar worden aangewezen.

Bij de dood houdt het lichamelijke leven op. De lichamelijke en geestelijke processen die dit leven vormden, komen ten einde. Maar daarmee wordt geen eeuwig zelf vernietigd. Er was immers geen onafhankelijk, blijvend 'zelf' dat deze processen bezat.

Volgens de leer van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda; pratītya-samutpāda*) kan de continuïteit van geboorte en dood voortduren zolang onwetendheid (*avijjā; avidyā*) en verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*) niet volledig zijn beëindigd.

Dat betekent niet dat een ziel verhuist. Evenmin dat hetzelfde bewustzijn van het ene lichaam naar het andere overgaat. Er is continuïteit van oorzaken en gevolgen, zonder een onveranderlijke identiteit die wordt overgedragen.

Wat voortduurt, is dus niet ‘iemand’ die van het ene bestaan naar het andere reist. Het zijn oorzaken en gevolgen die elkaar conditioneren. Wat later ontstaat, is afhankelijk van wat eraan voorafging. Zonder dat daarvoor een blijvende drager nodig is. Zonder een verborgen ‘ik’ dat achter het proces schuilgaat.

Zoals de vlam van een kaars een andere kaars kan aansteken, zonder dat een blijvende substantie van de ene naar de andere verhuist. De tweede vlam ontstaat afhankelijk van voorwaarden. Zij is niet eenvoudigweg dezelfde. Maar evenmin staat zij los van wat eraan voorafging.

Zo wordt ook wedergeboorte binnen de Dhamma begrepen. Niet als de reis van een ziel. Maar als het voortduren van een voorwaardelijk proces zolang de oorzaken ervan aanwezig blijven.

De vraag is daarom niet alleen: ‘Wat sterft er?’ Maar ook: ‘Was er ooit een onafhankelijk, blijvend zelf dat geboren werd en kon sterven?’

Het rechtstreeks doorzien van niet-zelf (*anattā; anātman*) verandert de verhouding tot geboorte en dood. Er is ontstaan en vergaan. Er is *dukkha* en de mogelijkheid dat *dukkha* ophoudt. Maar nergens hoeft een onveranderlijk ‘ik’ te worden verondersteld dat dit alles bezit.

Dat inzicht maakt het leven niet onbelangrijk. Het neemt de zorg voor het lichaam niet weg. Evenmin de betrokkenheid bij anderen. Maar het kan de gehechtheid aan wat nooit blijvend vastgehouden kon worden, verzwakken.

Wat geboren wordt, zal sterven. Maar er is geen eeuwig zelf dat bij de dood vernietigd wordt. Er was immers geen eeuwig zelf bij de geboorte.

En waar het grijpen naar 'ik', 'mij' en 'mijn' ophoudt, verliest ook de angst die uit dat grijpen ontstaat haar houvast.



Zonder 'zelf', wat gebeurt er dan met kamma?

Volgens de Dhamma is *kamma* (*karma*) geen bezit van een blijvend 'zelf'. Evenmin een onzichtbare substantie die van leven tot leven wordt meegedragen. *Kamma* betekent in essentie intentie (*cetanā*; *cetanāḥ*). Het intentionele handelen dat zich uitdrukt in gedachten, woorden en daden.

Daden ontstaan afhankelijk van oorzaken en voorwaarden. Zij kunnen worden gevoed door verlangen, afkeer en onwetendheid. Maar ook door vrijgevigheid, welwillendheid en wijsheid. Zowel heilzame als onheilzame intenties kunnen gevolgen voortbrengen die toekomstige ervaringen mee bepalen.

Bij de dood verhuist geen ziel. Geen onafhankelijk, blijvend 'zelf'. Geen onveranderlijke substantie die haar *kamma* naar een volgend bestaan meeneemt.

Toch hoeft daarmee de causale samenhang niet te eindigen. Zolang onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*) en verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) niet volledig beëindigd zijn, kunnen de voorwaarden voor nieuw ontstaan aanwezig blijven. Eerdere intentionele handelingen kunnen daarin een rol spelen.

Zoals een echo ontstaat afhankelijk van een geluid, zonder dat er een blijvende entiteit van de ene plaats naar de andere verhuist, zo kunnen ook de gevolgen van *kamma* ontstaan zonder een onveranderlijk 'zelf' dat door de tijd reist.

Er is voorwaardelijke continuïteit. Maar geen onveranderlijke identiteit. Geen eeuwig 'ik' dat verdergaat.

Dit inzicht vermijdt twee uitersten: het geloof in een eeuwig continu 'zelf' (*sassatavāda*; *śāśvatavāda*). En de opvatting dat een werkelijk bestaand zelf bij de dood volledig wordt vernietigd (*ucchedavāda*; *ucchedavāda*).

Maar niet-zelf (*anattā*; *anātman*) betekent niet dat handelingen zonder gevolgen zijn. Integendeel. Wat wij intentioneel doen, heeft betekenis. Niet omdat een eeuwige eigenaar de gevolgen ontvangt. Maar omdat handelingen deel uitmaken van een samenhang van oorzaken en voorwaarden.

Daarom blijft verantwoordelijkheid wezenlijk. Niet als bezit van een onveranderlijk 'ik'. Maar als de mogelijkheid om heilzame intenties te ontwikkelen, onheilzame intenties los te laten en de voorwaarden voor *dukkha* te verzwakken.

Afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*) maakt zichtbaar hoe onwetendheid, verlangen en gehechtheid de voortzetting van *dukkha* voeden. En hoe met het beëindigen van die oorzaken ook de voorwaarden voor verdere wedergeboorte ophouden.

Daarin ligt de bevrijdende betekenis van niet-zelf. Er hoeft geen blijvende eigenaar van *kamma* te worden gevonden om de gevolgen van intentioneel handelen te begrijpen.

Wat afhankelijk ontstaat, kan door het wegnemen van zijn voorwaarden ook ophouden. Niet door een 'zelf' te bevrijden. Maar door de oorzaken van *dukkha* te beëindigen.



Zonder zelf, toch verantwoordelijkheid

Wanneer de Boeddha onderwijst dat er geen blijvend zelf (*anattā; anātman*) kan worden aangewezen, bedoelt hij niet dat onze daden er niet toe doen of dat niemand verantwoordelijk is. Hij wijst op het ontbreken van een onafhankelijk, onveranderlijk zelf dat lichaam en geest bezit of bestuurt.

Er zijn gedachten, woorden en handelingen. Er zijn intenties (*cetanā; cetanāh*) en er zijn gevolgen. Wat vandaag gedacht, gezegd en gedaan wordt, kan de ervaring van het volgende moment en van latere momenten beïnvloeden.

Persoonlijke verantwoordelijkheid berust daarom niet op het bestaan van een blijvend 'ik', maar op het feit dat intentionele handelingen gevolgen kunnen hebben. Zoals een zaadje onder geschikte voorwaarden uitgroeit tot een plant, zo kunnen onze intenties bijdragen tot toekomstige ervaringen.

Het inzicht in niet-zelf ontnemt ons dus niets. Integendeel. Het nodigt uit tot een dieper besef van zorgvuldigheid en verantwoordelijkheid. Want juist omdat er geen onveranderlijk 'zelf' is dat alles bestuurt, kunnen onze intenties en handelingen mee bepalen wat zich verder ontwikkelt.

Verantwoordelijkheid vereist geen eeuwig 'ik' dat achter onze handelingen schuilgaat. Zij krijgt betekenis in wat wij hier en nu doen. In wat wij voeden. In wat wij loslaten. En in de gevolgen die daaruit kunnen ontstaan.



Perceptie

Perceptie is waarnemen.

Maar waarnemen is nog niet *zien*.

Wie helder ziet, ontdekt in alle verschijnselen dezelfde signatuur: vergankelijkheid, onbevredigendheid en zelfloosheid.



Geboren in elk moment

Vaak wordt *kamma* (*karma*) in verband gebracht met wedergeboorte (*punabbhava*; *punarbhava*) en met de continue stroom van worden (*bhava*; *id.*). Er wordt dan gesproken over opeenvolgende bestaansvormen en over de gevolgen van handelingen die zich over lange tijd blijven ontvouwen.

Bij westerse lezers kan dit gemakkelijk de indruk wekken dat één en hetzelfde individu of een blijvende entiteit van leven naar leven voortbestaat. Maar dat is niet wat de Dhamma aanwijst.

De leer van niet-zelf (*anattā*; *anātman*) nodigt juist uit om te zien dat er geen onveranderlijke eigenaar van de ervaring gevonden kan worden.

Elk moment en van moment tot moment kunnen we zien hoe intentioneel handelen nieuwe voorwaarden schept.

Een gedachte verschijnt. Een gevoel wordt als aangenaam, onaangenaam of neutraal ervaren. Er ontstaat verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*) of afkeer (*paṭigha*; *pratigha*). Er wordt gegrepen of losgelaten. En daarmee verandert ook de wijze waarop de wereld wordt ervaren.

Telkens opnieuw kan een gevoel aanleiding geven tot verlangen. Verlangen tot gehechtheid. Gehechtheid tot het ontstaan van een nieuwe identificatie met 'ik', 'mij' en 'mijn'.

In die zin worden we van moment tot moment opnieuw 'geboren'.

Niet als een blijvend 'zelf' dat van het ene ogenblik naar het andere voortgaat. Maar doordat de identificatie met wat verschijnt telkens opnieuw kan ontstaan. Wat nu wordt gevoeld, gedacht en gewild, kan mede bepalen wat zich vervolgens ontwikkelt.

Kijk aandachtig.

Zie hoe een ervaring ontstaat.

Hoe verlangen zich eraan kan hechten.

Hoe daaruit opnieuw een 'ik', 'mij' en 'mijn' worden gevormd.

En zie hoe dit proces kan ophouden wanneer het grijpen niet langer wordt gevoed.

Nergens in dat ontstaan en ophouden hoeft een onveranderlijke eigenaar van de ervaring te worden verondersteld.

In het rechtstreeks doorzien daarvan kan de gehechtheid verzwakken. En waar het grijpen volledig ophoudt, ligt bevrijding.



Gedachten zonder een denker

Wat we menen te zijn, ontvouwt zich in een voortdurend proces van gedachten, gevoelens, waarnemingen en lichamelijke processen.

Niet als een vaste kern die gevormd wordt. Niet als een onveranderlijke identiteit die achter de ervaring schuilt. Maar als een voortdurend ontstaan en vergaan, afhankelijk van oorzaken en voorwaarden.

Gedachten komen niet voort uit een onafhankelijk, blijvend 'ik'. Zij verschijnen wanneer de voorwaarden daarvoor aanwezig zijn. Zij veranderen. Zij verdwijnen. En kunnen sporen nalaten in de verdere ervaring. Zoals wind rimpelingen achterlaat op water zonder ooit bezit te nemen van het oppervlak.

Wat wij 'ik' noemen, is geen afzonderlijke eigenaar van deze processen. Het is een aanduiding voor het samenspel van lichamelijke en mentale verschijnselen die voortdurend veranderen.

Wanneer dit rechtstreeks wordt doorzien, kan de identificatie met gedachten verzwakken. Een gedachte hoeft niet onmiddellijk te worden gevolgd. Niet bestreden. Niet vastgehouden als 'ik' of 'mijn'.

Zij mag verschijnen. Zij mag verdwijnen.

En in dat *zien* ontstaat ruimte om niet langer door iedere gedachte te worden meegesleept. Niet omdat het denken ophoudt. Maar omdat het grijpen naar gedachten kan ophouden.



Een golf

Een golf ontstaat wanneer de voorwaarden aanwezig zijn. Wind. Water. Beweging. Zij rijst op, verandert en verdwijnt.

Nergens in dit proces bestaat een onveranderlijke golf die losstaat van haar voorwaarden.

Zo kunnen wij ook ons eigen bestaan onderzoeken. Lichaam. Gevoelens. Waarnemingen. Gedachten. Bewustzijn. Alles ontstaat afhankelijk van voorwaarden. Alles verandert. Alles wat geconditioneerd is, vergaat.

Maar anders dan een golf kunnen wij dit ontstaan en vergaan rechtstreeks onderzoeken. Met aandacht. Met volharding. Met de bereidheid om te zien wat zich werkelijk voordoet.

Daarin ligt de mogelijkheid van ontwaken.

Niet als een verborgen essentie die in ons wacht. Maar als de bevrijding die mogelijk wordt wanneer onwetendheid en gehechtheid worden doorzien en beëindigd.



De tilakkhaṇa zien is yathābhūta

Het is niet de lengte van de beoefening die ertoe doet. Het is de diepte ervan. Niet de hoeveelheid tijd die wordt beoefend, maar de helderheid waarmee de werkelijkheid wordt gezien. Het is dit directe inzicht dat tot stroombetreding (*sotāpatti*; *srotāpatti*) leidt.

Niet door het angstvallig opvoeren van een ritueel boeddhisme. Niet door louter intellectuele, scholastieke of doctrinaire arbeid. Maar door een gestaag volgehouden beoefening waarin leer (*pariyatti*; *paryāpti*) en praktijk (*paṭipatti*; *pratipatti*) elkaar ondersteunen en verdiepen.

Door inzichtmeditatie (*vipassanā*; *vipaśyanā*) wordt de ware aard van de verschijnselen zichtbaar. De beoefenaar onderkent de onveranderlijke wetmatigheid van ontstaan en vergaan en ziet de dingen zoals ze zijn: *yathābhūta* (*id.*).

Het inzicht in de *tilakkhaṇa* (*trilakṣaṇa*) vormt de sleutel tot bevrijding. Niet zozeer omdat het een leerstelling is om theoretisch te begrijpen, maar omdat het een werkelijkheid is die rechtstreeks kan worden gezien.

Allereerst in het eigen geest-lichaamproces (*nāma-rūpa*; *id.*). Daar wordt zichtbaar hoe alle verschijnselen ontstaan en weer verdwijnen—een ongrijpbare stroom die van moment tot moment verandert, pulseert en nooit één ogenblik hetzelfde blijft.

Wanneer de beoefenaar rechtstreeks ziet dat niets blijvend (*nicca*; *nitya*), bevredigend (*sukha*; *id.*) of als een zelf (*attā*; *ātman*) kan worden vastgehouden, begint de greep van de illusie te verdwijnen.

Bevrijdend inzicht is niets anders dan de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. Zonder zich eraan vast te hechten (*upādāna; id.*). Zonder ze af te wijzen (*paṭigha; pratigha*). Zonder zich ermee te identificeren als 'ik', 'mij' of 'mijn'.

Dat zien is het einde van *dukkha* (*duḥkha*). Dat is ontwaaken (*bodhi; id.*).



Niet geloven, maar doorzien

Geloven dat alles vergankelijk is, betekent nog niet dat vergankelijkheid rechtstreeks wordt doorzien.

Geloven dat er geen blijvend zelf bestaat, betekent nog niet dat het grijpen naar 'ik', 'mij' en 'mijn' beëindigd is.

Een overtuiging blijft een gedachte. Zelfs wanneer zij overeenstemt met wat de Boeddha onderwees.

De Dhamma vraagt daarom méér dan geloof. Zij nodigt uit tot onderzoek. Tot aandachtig waarnemen. Tot het rechtstreeks zien van wat ontstaat, verandert en vergaat.

Niet omdat denken verkeerd is. Niet omdat vertrouwen nutteloos is. Maar omdat bevrijding niet voortkomt uit het verzamelen van juiste opvattingen alleen.

Wat werkelijk wordt doorzien, hoeft niet langer uitsluitend te worden geloofd.

En waar verlangen en gehechtheid door dat inzicht ophouden, eindigt *dukkha*.



Het wereldse pad en het bovenwereldse pad

Er is een pad dat wordt beoefend, en er is een pad dat zich openbaart. Toch zijn het doctrinair gezien geen twee verschillende paden, maar twee dimensies van één en hetzelfde pad.

Dit pad wordt in de leer van de Gotama Boeddha het Edele Achtvoudige Pad genoemd (*ariya aṭṭhaṅgika magga; āryāṣṭāṅga mārga*).

Wanneer dit pad wordt ontwikkeld binnen de wereld van oorzaken en voorwaarden, wordt dit het wereldse pad genoemd (*lokiya magga; laukika mārga*).

Hier wordt de geest progressief gezuiverd. Aandacht (*sati; smṛti*) wordt stabiel. Concentratie (*samādhi; id.*) wordt dieper en stiller. Wijsheid (*paññā; prajñā*) begint te onderscheiden wat voorheen onopgemerkt bleef.

Dit is het pad als beoefening, behorend tot het geconditioneerde (*saṅkhata; saṃskṛta*), rijpend binnen oorzaken en voorwaarden.

Maar wanneer de ontwikkeling van het pad voldoende rijp is geworden, kan een doorbraak plaatsvinden.

Dan verschijnt het bovenwereldse pad (*lokuttara magga; lokottara mārga*). Niet omdat er een andere weg moet worden gevolgd, maar omdat de pad-factoren nu samenkomen in een rechtstreeks kennen van het Ongeconditioneerde.

In een bovenwerelds pad-moment (*magga-citta*) wordt het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata; asaṃskṛta*) rechtstreeks gekend. *Nibbāna (nirvāṇa)* wordt daarbij niet be-

reikt als iets wat ontstaat, maar gekend als dat wat nooit is ontstaan: het Ongeborene (*ajāta; id.*).

Wat hier wordt doorbroken, is niet de wereld, maar de begoocheling (*moha; id.*) die haar als blijvend, bevredigend en als een 'zelf' doet beschouwen. Deze bevrijdende doorbraak kan zich verder verdiepen, totdat alle onwetendheid en gehechtheid definitief beëindigd zijn.

Wat bij stroombetreding wegvalt, is de opvatting dat er een blijvend 'zelf' is dat het pad bewandelt. Maar subtielere vormen van identificatie en de drang om iets te worden kunnen blijven bestaan. Pas bij volledige bevrijding doven ook deze uit.

Daarom wordt gezegd dat het wereldse en het bovenwereldse pad niet verschillen in richting, maar in hun wijze van *kennen*. Het ene bereidt voor, het andere ontvouwt zich. Het ene zuivert het zien, het andere is het directe zien.

Het is als een spiegel die wordt gepolijst. Niet om helderheid te scheppen, maar om weg te nemen wat het helder zien belemmert.

Zo verdwijnt het pad niet. Het ontvouwt zich, totdat er niets meer vast te grijpen en niets meer los te laten valt.



Niet God, Niet Brahman, Niet Līlā

Een gevorderde yogi vraagt me waarin het Ongeborene verschilt van begrippen als God, Brahman of Līlā.

Op het eerste gezicht lijken deze woorden te verwijzen naar iets gelijkaardigs: een oorsprong, een grond of een geheim dat aan de wereld vooraf lijkt te gaan. Maar wanneer we aandachtig en zonder vooroordeel kijken, wordt zichtbaar hoe verschillend hun betekenis werkelijk is.

In de boeddhistische traditie (*Udāna* 8.3) wordt het Ongeborene (*ajāta*; *id.*) verder gespecificeerd als het Onge-wordene (*abhūta*; *id.*), het Ongemaakte (*akata*; *akṛta*) en het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*).

Het Ongeborene is geen entiteit die als een afzonderlijk wezen kan worden aangewezen. Geen vorm van bestaan die zich laat vastleggen in de categorieën waarmee wij geconditioneerde verschijnselen beschrijven. Het is geen vorm (*rūpa*; *id.*), geen gevoel (*vedanā*; *id.*), geen perceptie (*saññā*; *saṃjñā*), geen mentale formaties (*saṅkhārā*; *saṃskārāḥ*) en geen bewustzijn (*viññāṇa*; *vijñāna*). Het wordt niet voorgesteld als een plaats, een ruimte of een verborgen aanwezigheid. Het behoort niet tot het domein van ontstaan en vergaan. In de vroege Dhamma verwijst het naar *nibbāna* (*nirvāṇa*): de beëindiging van *dukkha* (*duḥkha*).

Daarin ligt het wezenlijke onderscheid met bepaalde opvattingen over God, Brahman en Līlā.

Binnen veel theïstische tradities wordt God beschreven als schepper, bestuurder of instandhouder van de wereld. Als een goddelijke werkelijkheid die liefheeft, leidt of

beschermt. Andere tradities spreken over God in veel abstractere termen, *voorbij* menselijke eigenschappen.

Het Ongeborene wordt in de vroege Dhamma niet op deze wijze beschreven. Het Ongeborene schept niet, bestuurt niet, verlangt niet en geeft geen opdrachten. Het is geen 'wezen' dat boven de wereld staat en ook geen verborgen macht die de wereld draagt. Het wordt niet aangewezen als de oorsprong van de geconditioneerde werkelijkheid, maar als de mogelijkheid van bevrijding uit deze werkelijkheid.

In advaita vedānta wordt Brahman beschreven als de ultieme, niet-duale werkelijkheid. Als zuiver bewustzijn (*cit*), verbonden met de aanduiding *sat-cit-ānanda*: Zijn – Bewustzijn – Gelukzaligheid. Brahman wordt in advaita vedānta begrepen als de diepste werkelijkheid van het zelf (*ātman*; *attā*) en van alles wat bestaat.

Het Ongeborene wordt in de vroege Dhamma niet beschreven als bewustzijn, ook niet als absoluut bewustzijn. Evenmin wordt het voorgesteld als een universele aanwezigheid of als de essentie van een zelf. Het draagt de wereld niet en vormt geen metafysische grondslag van het bestaan. Het behoort niet tot het domein van het ontstane, het gemaakte en het geconditioneerde.

In verschillende hindoeïstische tradities verwijst Līlā naar het goddelijke spel. Naar de wereld als uitdrukking van goddelijke creativiteit of spontane manifestatie. In bepaalde Shiva-tradities wordt deze vrijheid aangeduid als *svātantrya* (*id.*). Līlā verwijst dan naar een dynamiek van verschijnen, scheppen en uitdrukken.

Het Ongeborene daarentegen speelt niet. Het manifesteert niet en drukt niets uit. Het is geen bron waaruit de

wereld voortkomt en geen verborgen werkelijkheid die zich als wereld ontvouwt. Het behoort niet tot het domein waarin ontstaan, verandering en vergaan plaatsvinden.

God wordt in veel tradities als schepper van de wereld begrepen.

Brahman wordt in advaita vedānta als de ultieme werkelijkheid beschouwd.

Līlā verwijst naar de wereld als een goddelijk spel.

Maar het Ongeborene is geen van deze.

Het scheidt niet, doordringt niet en manifesteert zich niet. Het is het Ongewordene, het Ongemaakte en het Ongeconditioneerde.

Juist daarom zegt de Boeddha in de *Udāna* dat bevrijding mogelijk is. Omdat er het Ongeborene, het Ongewordene, het Ongemaakte en het Ongeconditioneerde is, kan er bevrijding zijn uit het geborene, het geworden, het gemaakte en het geconditioneerde.

De verwijzing naar het Ongeborene is daarom geen uitnodiging tot metafysische speculatie. Geen zoektocht naar een verborgen werkelijkheid achter de wereld. Geen poging om het Ongeconditioneerde in begrippen te vatten.

De Boeddha was geen filosoof die de werkelijkheid in een sluitend denksysteem wilde onderbrengen. Hij was bovenal een practicus. Zijn onderricht was gericht op één zaak: de beëindiging van dukkha.

Wat draagt een metafysische verklaring daartoe bij wanneer zij verlangen, gehechtheid en onwetendheid niet

helpt beëindigen? Wat baat een theorie over het Ongeborene wanneer het grijpen blijft bestaan?

Niet wat wij over het Ongeborene denken, geloven of verkondigen, is doorslaggevend. Maar wat wij rechtstreeks doorzien. Wat wij loslaten. Wat daadwerkelijk tot bevrijding leidt.

Daar ligt de essentie van de Dhamma. Niet in het verklaren van de werkelijkheid. Maar in de beëindiging van *dukkha*.



Gedachten ontstaan en vergaan

Wanneer we mediteren, rijzen gedachten op. Ze komen en ze gaan. Dit hoeft ons niet te verontrusten. Dit is normaal. Het is de aard van de dingen.

Belangrijk is niet dat gedachten ontstaan en vergaan. Waar het op aan komt is wat de beoefenaar *doet* met deze gedachtenstroom.

Identificeert de beoefenaar zich met de gedachten? Gaat hij mee in de stroom van verhalen en drama's die de geest hem voorspiegelt?

Ok ziet hij énkél hun ontstaan en vergaan? Hun efemeer karakter?

Een wereld van verschil.



Niets meer om aan vast te houden

Bevrijding (*vimutti*; *vimukti*) wordt niet gerealiseerd wanneer de wereld eindelijk doet wat wij willen. Maar wanneer de geest zich nergens meer aan vastgrijpt (*anissita*; *anāśrita*).

De arahant is niet bevrijd omdat het leven gemakkelijker is geworden. Hij is bevrijd omdat begeerte (*taṇhā*; *tṛṣṇā*), grijpen (*upādāna*; *id.*) en de subtiele neiging tot 'ik ben' (*asmimāna*) volledig zijn uitgedoofd.

Omstandigheden kunnen het lichaam nog raken. Maar verlangen, afkeer en onwetendheid slepen de geest niet langer mee.

Daarom is er geen gehechtheid meer aan wat verschijnt of verdwijnt.

Dat is geen afstandelijkheid, maar de natuurlijke vrede wanneer alle grijpen is uitgedoofd.

Het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*) wordt niet gevonden door ergens heen te gaan. Het wordt rechtstreeks gekend wanneer verlangen en gehechtheid volledig beëindigd zijn.

Deze mogelijkheid ligt besloten in ieder mens.

De Dhamma vraagt daarom niet om dogmatisch geloof, maar om beoefening (*paṭipatti*; *pratipatti*). Alleen wat werkelijk wordt geleefd, kan rechtstreeks worden doorzien.



Geen antwoord

De geest zoekt antwoorden.
Maar bevrijding is geen antwoord.

Ze is het einde van de vraagsteller.
Wat blijft, hoeft niets meer te weten.



Verlangen loslaten

Spirituele zuivering begint met het geleidelijk loslaten van verlangen (*taṇhā*; *tṭṣṇā*): niet door de wereld af te wijzen, maar door de gehechtheid (*upādāna*; *upādāna*) eraan te doorzien. De Dhamma nodigt niet uit tot een leven van ontbering, maar tot inzicht. Wanneer wijsheid groeit, verliest gehechtheid vanzelf haar greep.

Dat is bijzonder actueel in een samenleving waarin consumptie, voortdurende prikkels, sociale media en de drang naar zelfbevestiging steeds nieuw verlangen voeden. We worden aangemoedigd steeds meer te willen: meer bezitten, meer beleven, meer presteren en meer gezien worden.

Zo ontstaat gemakkelijk de illusie dat duurzaam geluk afhankelijk is van wat we bezitten of bereiken. Maar verlangen is onverzadigbaar. Wie vervulling blijft zoeken in het geconditioneerde, ontdekt vroeg of laat dat geen enkel bezit, geen enkele erkenning en geen enkel succes blijvende voldoening schenkt. Het gevolg is finaal *dukkha* (*duḥkha*).

Daarom is het zinvol om vóór elke aankoop of belangrijke keuze even stil te staan. Heb ik dit werkelijk nodig? Waarom wil ik dit zo graag hebben? Eerlijk onderzoek naar die vragen onthult vaak hoe subtiel verlangen werkzaam is.

De Boeddha nodigt uit om dit proces aandachtig te observeren. Door contact (*phassa*; *sparśa*) ontstaat gevoel (*vedanā*; *vedanā*). Wanneer dat gevoel niet helder wordt gezien, kan het overgaan in verlangen, verlangen in gehechtheid, en gehechtheid in 'worden' (*bhava*; *id.*).

Op deze manier houdt de cyclus van *dukkha* zichzelf in stand. Telkens opnieuw. Dit is de keten van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*).

Waar aandachtig en wijs onderzoek (*yoniso manasikāra*; *yoniso manaskāra*) aanwezig is, wordt dit proces rechtstreeks zichtbaar. Juist daar ontstaat de mogelijkheid om de keten te doorbreken. Niet door de wereld te veranderen, maar door helder te zien hoe verlangen ontstaat, hoe het verdwijnt en hoe daarin de weg naar bevrijding besloten ligt.



Waar stilte wijst en denken loslaat

Wanneer vragen opkwamen over het begin van het universum, over de eeuwigheid van de wereld of over het voortbestaan van een 'zelf' na de dood, liet de Boeddha deze vragen onbeantwoord. Geen ontwijking, maar een verschuiving van aandacht. Niet naar iets wat eindeloos overdacht kan worden, maar naar wat rechtstreeks doorzien kan worden.

Deze stilte was geen leegte van inzicht, maar een uitnodiging om niet verstrikt te raken in speculaties die niet tot bevrijding leiden. Want wat in het denken wordt geconstrueerd, blijft een gedachte. Hoe verheven of diepzinnig gedachten ook lijken te zijn.

In het licht van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*) ontvouwt zich een andere manier van kijken. Geconditioneerde verschijnselen ontstaan afhankelijk van oorzaken en voorwaarden. Niets daarvan staat op zichzelf. Niets ontstaat, bestaat of vergaat onafhankelijk van oorzaken en voorwaarden. Wat als blijvend wordt beschouwd, blijkt bij nader inzien onderhevig aan ontstaan en vergaan (*uppāda-vaya*; *utpāda-vyaya*).

In de *Pāli*-canon erkent de Boeddha het bestaan van goden (*deva*'s). Maar hij beschouwt hen niet als eeuwige, onafhankelijke of almachtige wezens. Ook goden behoren—net als religies en tradities—tot de geconditioneerde werkelijkheid (*saṅkhata*; *saṃskṛta*). Hoe verheven hun bestaan ook moge zijn, zij blijven onderhevig aan vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*). En wat vergankelijk is, kan geen blijvende bevrediging schenken. Ook goden ontsnappen niet aan *dukkha*.

Zo verschuift de aandacht van het zoeken naar definitieve antwoorden op metafysische vragen naar wat hier en nu rechtstreeks onderzocht kan worden. Niet als een filosofisch antwoord, maar als een levende uitnodiging tot kijken. Tot zien.

In die stille omkering ligt de mogelijkheid tot bevrijding. Niet in het vinden van antwoorden op iedere vraag, maar in het doorzien en loslaten van het grijpen naar antwoorden die *dukkha* niet beëindigen.



Wat altijd vrij was...

Bevrijding maakt geen blijvend 'zelf' vrij. Er was nooit een onafhankelijk 'ik' dat bevrijd moest worden.

Maar er was wel gebondenheid. Door verlangen. Door gehechtheid. Door onwetendheid.

Wanneer deze oorzaken worden doorzien en volledig beëindigd, houdt ook de gebondenheid op.

Zoals mist verdwijnt in de ochtendzon.



Een spirituele vriend

Een spirituele vriend (*kalyanamitta*; *kalyāṇamitra*) is iemand waar je niet alleen iets kán van leren; je móet er ook van leren.

In de *Visuddhimagga*—Het Pad van Zuivering—zegt Buddhaghosa dat, als er geen Boeddha als spirituele vriend voorhanden is, men zich moet wenden tot één van de acht grote discipelen.

Als dit ook niet kan, moet men iemand zoeken die alle [vijf] hindernissen verwijderd heeft, die alle *jhanas* heeft bereikt en inzicht heeft ontwikkeld.

Is dit ook niet mogelijk, dan moet men iemand zoeken die tenminste één *jhana* heeft bereikt, of iemand die de volledige *tipitaka* (de drie onderdelen van de *Pāli*-canon) kent; of iemand die er twee kent of iemand die tenminste één deel van de *tipitaka* kent.

Is dit ook niet mogelijk dan moet men op zoek gaan naar iemand die tenminste één hoofdstuk, met commentaar, uit de canon kent en die in aandacht leeft.

En als je geen spirituele vriend kunt vinden, raadt de Boeddha in de *Upakkilesa Sutta* het volgende aan:

‘...Leef dan alleen als een koning die een veroverd koninkrijk heeft opgegeven; als een olifantenstier in de wildernis.

Het is beter om alleen te leven; er bestaat geen vriendschap met een dwaas. Leef alleen, onbekommerd, doe geen kwaad; als een olifantenstier in de wildernis. ’

De *Dhammapada* zegt hierover:

• *Als iemand geen metgezel kan vinden die beter is dan
hijzelf of zijn gelijke, dan kan men beter alleen blijven.
Want met dwazen omgaan levert geen voordeel op.* •



Anattā en mededogen

In de *Anattalakkhaṇa Sutta* (*Anātmalakṣaṇa Sūtra*) toont de Boeddha aan dat geen van de vijf *khandha*'s een blijvend of onafhankelijk zelf vormt. *Anattā* (*anātman*) wijst erop dat alle verschijnselen vergankelijk, afhankelijk ontstaan en niet-substantieel zijn. Hij leert dat alle verschijnselen leeg zijn (*suññā*; *śūnya*) van een eigen, onafhankelijk zelf: de niet-substantiële aard van alle fenomenen, van alle *dhamma*'s (*dharma*'s).

Anattā verwijst niet naar een verborgen werkelijkheid achter de verschijnselen, maar naar het feit dat in geen enkel verschijnsel een blijvend of onafhankelijk 'zelf' kan worden gevonden. Elk fenomeen ontstaat, bestaat en vergaat door een veelheid aan oorzaken en voorwaarden.

Wanneer we deze leegte aandachtig onderzoeken, openbaart zich tegelijk de diepe onderlinge afhankelijkheid van alle dingen. Niets bestaat op zichzelf; alles maakt deel uit van het voortdurende proces van ontstaan en vergaan waarin alle vormen verschijnen, veranderen en verdwijnen.

De *dhammānūvattī* (*dharmānūvartin*) die deze werkelijkheid in zichzelf realiseert, ziet de *Dhamma*. Hij of zij ontwaakt. Hij of zij ziet wat zich werkelijk afspeelt en ervaart de dingen zoals ze zijn. Ontwaken onthult de niet-substantiële aard van alle verschijnselen en maakt duidelijk dat niets losstaat van al het andere.

Het heldere besef en diepe inzicht (*sampajañña*; *samprajanya*) dat alle fenomenen deze aard van niet-zelf bezitten, doet vanzelf een diep mededogen (*karuṇā*; *id.*) ontstaan voor alle wezens en voor alles wat bestaat.

Voor alles wat ons omringt. Voor deze grenzeloze openheid waarin alle vormen verschijnen, elkaar beïnvloeden en weer verdwijnen.

Aangezien alle wezens onderworpen zijn aan dezelfde wetmatigheid van ontstaan en vergaan, getuigt het van verregaande arrogantie om iemand te oordelen of te veroordelen, om iemand af te stoten of uit te sluiten.

Karuṇā is in wezen het diepe besef van verbondenheid met al wat leeft. Zij uit zich in het zich onthouden van het veroorzaken van pijn, haat, woede of vijandigheid aan anderen, zoals men ook niet moedwillig één van zijn eigen ledematen kwetst. Zonder mededogen is elke beoefening dor, schraal en uiteindelijk de naam 'beoefening' niet waard.

Op boosheid kan men geen beoefening bouwen. Wie bereid is met het hart te kijken, ziet het lijden in al zijn facetten. Bereidheid om met liefdevolle vriendelijkheid (*mettā; maitrī*) te kijken, betekent ook bereidheid die pijn onder ogen te zien en, waar mogelijk, te helpen lenigen.

In de *Mahāyāna*-traditie wordt dit mededogen op indrukwekkende wijze verbeeld door Avalokiteśvara, de *bodhi-sattva* van het mededogen, die met zijn elf gezichten en duizend armen steeds opnieuw de hand reikt naar allen die lijden.



In waarheid samen

In stilte. Kijken. Verbonden. Met anderen die ook kijken. Zonder woorden. De kracht die het geeft om dit samen te doen.

Dit is *satsang*—een prachtig Sanskriet-woord. Het is van oorsprong een Indisch hindoeïstisch begrip, maar het bezit een uitzonderlijk intieme diepte.

Satsang betekent letterlijk: ‘samenkomen in waarheid’ of, eenvoudiger maar even subtiel: ‘in waarheid samen zijn’. Waarheid is datgene wat werkelijk is. Alles wat werkelijk is, is Waarheid. *Yathābhūta*.

Telkens als iets onze ervaring van Waarheid verdiept, opent het ons hart en kalmeert het onze geest.

Omgekeerd, wanneer iets, zoals een gedachte, angst of oordeel, onze ervaring van Waarheid vernauwt, trekt het ons hart samen en wordt onze geest onrustig.

Ieder van ons is begiftigd met het vermogen om Waarheid te onderscheiden van illusie. We hoeven het enkel te ontdekken, op te delven. Zelf. De ware leraar bevindt zich in ons. Wij zijn de *Satguru*.

Wanneer de intentie (*cetanā*; *cetanāḥ*) er is, kunnen we telkens opnieuw terugkeren naar Waarheid. Voorbij de vormen van begoocheling gaan. Altijd in *satsang* zijn. In die gelukzalige ruimte die ontstaan en vergaan transcendeert.

Acalam sukham.



Woorden en het Pad

Woorden kunnen slechts wijzen. Het Pad ontvouwt zich in het directe zien—*yathābhūta-ñāṇadassana*—het heldere gewaar zijn van de dingen zoals ze zijn.

Woorden zijn als fingerwijzingen in de nacht: ze kunnen de blik openen, maar zijn zelf niet het licht. Structuren en vormen kunnen tijdelijk steun bieden—een gemeenschap, een methode, een traditie—maar zodra ze zichzelf tot doel maken, verliezen ze hun transformerende kracht.

Wat ooit levend inzicht was, wordt dan herleid tot een formule, een leer, een herhaling—tot een mantra zonder bezieling.

De geest hecht zich aan de verpakking en vergeet de inhoud.

Waar gehechtheid ontstaat, verliest het levende inzicht zijn openheid; wat bevrijdend was, wordt overtuiging; wat stil en open was, wordt systeem; wat bedoeld was om bevrijding mogelijk te maken, verstrikt de mens opnieuw in identificatie.

Zo sluipt onwetendheid—*avijjā (avidyā)*—naar binnen, vermomd als kennis, gezag en zekerheid, als iets dat op zichzelf lijkt te bestaan. Dhamma wijst niet naar een leerstelling, maar naar direct zien.

Ware Dhamma ligt niet besloten in woorden, maar in het directe zien—*yathābhūta-ñāṇadassana*—het heldere gewaar zijn van de dingen zoals ze zijn.



Een meditatie over inzicht en het Ongeborene

“Geloof verzet bergen,” zegt men. Maar wie innerlijk kijkt, ziet hoe inzicht (*paññā*; *prajñā*) een andere richting uitgaat. Inzicht probeert niets te forceren en legt de werkelijkheid geen gewenste vorm op. Het ziet de dingen zoals ze werkelijk zijn (*yathābhūta*). Inzicht verzet geen bergen; het doorziet de illusie van vastheid waarmee wij ze bekleden.

Wanneer de *yogi* werkelijk ziet, wordt alles lichter. Wat eerst massief en onwrikbaar leek—gedachten, gevoelens, herinneringen, identiteiten—blijkt afhankelijk van voorwaarden te ontstaan en weer te verdwijnen.

Inzicht verandert de wereld niet; het verandert de wijze waarop die wereld wordt gezien. Wat voorheen als blijvend, bevredigend of ‘van mij’ werd beschouwd, wordt doorzien als vergankelijk (*anicca*), onbevredigend wanneer eraan wordt vastgehouden (*dukkha*) en zonder zelf (*anattā*).

In deze helderheid wordt ook de betekenis van het Ongeborene zichtbaar. De vroege teksten spreken over het ongeborene, het niet-gewordene, het niet-gemaakte, het ongeconditioneerde. Het Ongeborene (*ajāta*; *id.*) is geen object dat de *yogi* kan bezitten, geen verborgen substantie achter de wereld en geen eeuwige grond waaruit de verschijnselen voortkomen. Het verwijst naar het ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*). Naar *nibbāna*: niet voortgebracht door voorwaarden en daarom niet onderworpen aan het ontstaan en vergaan van geconditioneerde verschijnselen.

De *yogi* verwerft het Ongeborene dan ook niet als een bezit. Het pad bestaat in het doorzien en loslaten van

onwetendheid, verlangen en gehechtheid. Wat men voortgang op het pad noemt, voltrekt zich in het verzwakken en uiteindelijk uitdoven van datgene wat aan het geconditioneerde bindt.

Daardoor worden zelfs bergen lichter. Niet omdat zij verdwijnen, maar omdat de geest ze niet langer hoeft te maken tot iets waaraan hij zich vastklampt of waartegen hij zich verzet. De wereld blijft verschijnen zoals zij verschijnt. Lichamelijke en geestelijke verschijnselen ontstaan afhankelijk van voorwaarden en vergaan wanneer die voorwaarden veranderen. Wat wordt doorzien, is niet de wereld zelf, maar de neiging haar als blijvend, bevredigend en ‘van mij’ vast te houden.

Hier wordt duidelijk waarom inzicht geen geloofsartikel is. Het vraagt niet dat men een metafysische werkelijkheid achter de verschijnselen aanneemt. Het vraagt om zien, onderzoeken en doorzien. Het Ongeborene is daarom geen boodschap die geloofd moet worden en geen verborgen aanwezigheid die achter ieder verschijnsel schuilgaat. Het ongeconditioneerde wordt juist onderscheiden van alles wat door voorwaarden ontstaat.

Wanneer de *yogi* doorziet dat al het geconditioneerde vergankelijk is, wordt duidelijk dat niets daarvan terecht als een blijvend ‘ik’ of ‘mijn’ kan worden vastgehouden.

Waar vergankelijke verschijnselen als blijvend worden gepercipieerd, kan gehechtheid worden gevoed. Waar het geconditioneerde zonder grijpen wordt gezien, kan gehechtheid worden losgelaten. Inzicht brengt de *yogi* niet dicht bij een verborgen essentie. Het doorziet de voorwaarden waaronder verlangen, toe-eigening en lijden ontstaan.

Ook leegte (*suññatā*; *śūnyatā*) hoeft daarom niet te worden opgevat als een werkelijkheid *achter* de werkelijkheid. In vroegboeddhistische zin wijst leegte op het ontbreken van een zelf en van wat aan een zelf toebehoort. Verschijnselen hoeven niet tot niets te worden verklaard om leeg te zijn; zij zijn leeg van datgene wat onwetendheid erin meent te vinden: een blijvende kern die als 'ik', 'mij' of 'mijn' kan worden toegeëigend.

En dan wordt het Pad helder in zijn eenvoud. De bevrijde mens leeft verder in een wereld waarin geconditioneerde verschijnselen voortdurend ontstaan en vergaan. Ook voor hem blijven aangename en onaangename ervaringen mogelijk zolang het leven voortduurt, maar het grijpen waardoor zij tot gehechtheid en lijden worden, is uitgedoofd. Inzicht maakt hem niet machtig, niet uitzonderlijk, niet verheven. Het bevrijdt hem van het grijpen.

Zo wijzen inzicht en het Ongeborene niet op twee werkelijkheden die uiteindelijk samenvloeien. Inzicht behoort tot het pad; Nibbāna is het ongeconditioneerde waarop dat pad is gericht. Wat geconditioneerd is, ontstaat afhankelijk van voorwaarden en is vergankelijk. Wat vergankelijk en zonder zelf is, kan niet terecht als 'ik', 'mij' of 'mijn' worden vastgehouden. Bevrijding ligt daarom niet in het herschikken van de wereld naar onze begeerte, maar in het uitdoven van verlangen, gehechtheid en onwetendheid.

Daarom moeten ook geloof en inzicht zorgvuldig van elkaar worden onderscheiden. Blind geloof en het verlangen naar zekerheid kunnen nieuwe vormen van gehechtheid worden.

Maar vertrouwen (*saddhā*; *śraddhā*) is binnen de Dhamma niet de tegenpool van inzicht. Vertrouwen kan

iemand ertoe brengen het pad te onderzoeken en te beoefenen; inzicht (*paññā*; *prajñā*) ziet vervolgens voor zichzelf wat vergankelijk is, wat zonder zelf is, hoe lijden ontstaat en hoe het ophoudt.

Het revolutionaire van *Dhamma* ligt dan ook niet in een nieuwe waarheid die men moet geloven, noch in de ontdekking van een eeuwige grond achter de wereld. Het ligt in het doorzien van het geconditioneerde, het loslaten van het grijpen en het uitdoven van de oorzaken van lijden.

Daar ligt bevrijding (*vimutti*; *vimukti*).



Breng je geest tot rust

De Boeddha:

‘Wanneer je de geest tot rust brengt, kun je het geheel zien. Dit is de visualisering van de Grond.’

Dit is het inzicht dat de Boeddha met ons wilde delen om sereen, vredig en onbevreesd te worden. Dit is het inzicht dat ons van onze (doods)-angst en ons verdriet bevrijdt. Dit is wat hij bevrijding noemde.

Nibbana betekent uitdoving en dan vooral uitdoving van ideeën; van opinies; van begrippen; van concepten zoals geboorte en dood; bestaan en niet-bestaan; komen en gaan; zelf en de ander..., Boeddha en Mara...

Eénmaal de yogi de andere oever bereikt heeft—die hem ‘voorbij geboorte en dood’ gebracht heeft—moet hij het vlot achterlaten.

De Boeddha in de *Alagaddupama Sutta*:

• *“Ik zal jullie in een vergelijking laten zien dat de Dhamma is als een vlot, dat bedoeld is om ermee over te steken, niet om vast te houden. Luistert daarnaar en neemt haar goed ter harte, ik ga spreken.”*

“Ja, Heer”, antwoordden de monniken instemmend.

De Bhagavat sprak als volgt:

“Stel, Monniken, dat een man die op reis is, een grote stroom ziet, waarvan de oever aan zijn kant gevaarlijk, angstaanjagend is en de tegenoverliggende oever veilig,

niet angstaanjagend, en er is geen veerpont of een brug om over te steken.

Hij zou zo denken: ‘Als ik nu eens gras, stukken hout, takken en bladeren zou verzamelen, een vlot zou bouwen en met behulp van dat vlot peddelend met handen en voeten veilig en wel naar de tegenovergestelde oever zou oversteken?’

Zo gedacht, zo gedaan en eenmaal aan de overkant gekomen zou hij dit denken:

‘Dit vlot is een grote hulp voor mij. Met behulp van dit vlot ben ik peddelend met handen en voeten, veilig en wel, naar de overkant overgestoken. Als ik het nu eens op mijn hoofd zou tillen of op mijn schouders zou laden en verder zou gaan waarheen ik maar wil?’

“Wat denken jullie, Monniken, zou die man, zo handelend, doen wat er met dat vlot gedaan moet worden?”

“Zeker niet, Heer!”

“Hoe zou die man moeten handelen met dat vlot? Welnu, Monniken, die man zou, als hij eenmaal overgestoken is, moeten denken:

‘Dit vlot is een grote hulp voor me geweest. Als ik het nu eens op het droge zou trekken of op het water zou laten wegdrijven en verder zou gaan waarheen ik maar wil?’

Zo handelend zou die man doen wat er met dat vlot gedaan moet worden.

Net zo, Monniken, heb ik de Dhamma onderwezen, als te vergelijken met een vlot, bedoeld om mee over te steken, niet om vast te houden.'

De gelijkenis van het vlot begrijpend, moeten jullie zelfs de leringen opgeven, laat staan de dingen die in strijd zijn met de leringen." •

De Boeddha is in deze *sutta* uiterst duidelijk: de dhammanuvatti moet zich niet verliezen in de Leer eenmaal hij de andere oever heeft bereikt.

Hij moet—net zoals trouwens álle andere fenomenen—ook de hulpmiddelen loslaten. Ook de Boeddha, de Dhamma en de Sangha zijn hulpmiddelen, *upaya*'s. Een goed verstaander behoeft slechts een half woord...

En wat heeft de beoefenaar verder nog te 'doen'?

Het is voldoende dat hij, door naakte aandacht, zich helder bewust blijft van het natuurlijk proces van vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid, dat zich constant aan hem ontvouwt. Gelijkmoeidig. Aanvaardend. In dit moment en van moment-tot-moment.



Geboorte en sterven in dit moment

Satya Narayan Goenka:

“ Het is niet nodig om in een vorig of toekomstig leven te geloven... Geloof in dit leven... in dit moment.

Zie hoe in elk moment iets eindigt. Zie hoe in elk moment iets verschijnt.

Voel hoe de geest zich hecht—of zich verzet. Voel hoe daarin telkens iets gevormd wordt.

En zie ook: wanneer dat grijpen en afweren stilvalt, blijft er niets over dat nog geboren hoeft te worden.

Wat toekomst genoemd wordt, groeit uit dit moment. Wanneer dit moment helder is, draagt het niets meer dat belast. ”



Waar verbeelding vervaagt en doorzien overblijft

Wie zich verliest in mythen, in verheven figuren of in goden, raakt gemakkelijk verwijderd van wat zich in het hier en nu ontvouwt. Niet omdat deze beelden geen betekenis zouden hebben, maar omdat ze het zicht vertroebelen op wat onmiddellijk en direct ervaarbaar is.

Alles wat verschijnt—of het nu grof is of subtiel, mense-lijk of goddelijk—beweegt binnen het veld van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*). Het komt tot stand door oorzaken (*hetu*; *id.*) en voorwaarden (*paccaya*; *pratyaya*), en verdwijnt wanneer deze uiteenvallen. In die zin delen mythen en goden dezelfde aard als elke gedachte, elke sensatie, elk moment van bewustzijn: ze zijn geconditioneerd (*saṅkhata*; *saṃskṛta*).

Wanneer het hart zich hecht aan deze verschijnselen, ontstaat er een subtiele vorm van grijpen (*upādāna*; *id.*), een vasthouden aan wat per definitie niet blijvend is. En waar vasthouden is, daar volgt onvermijdelijk lijden. *Dukkha*.

Toch ligt de misleiding niet in het *bestaan* van deze beelden, maar in het *geloof* dat zij op zichzelf bevrijding zouden brengen.

Bevrijding ontvouwt zich niet in wat gedacht, vereerd of voorgesteld wordt, maar in het helder doorzien van vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), onbevredigendheid (*dukkha*; *duḥkha*) en niet-zelf (*anattā*; *anātman*)—precies daar waar ervaring zich aandient, ongefilterd en zonder toevoeging.

Zo nodigt de *Dhamma* niet uit tot ontkenning, maar tot een verfijnd *zien*. Een *zien* dat niets uitsluit, maar ook niets verheft tot iets wat het niet is. Een *doorzien*.

In dat stille, ongekunstelde *doorzien* valt de verleiding weg om ergens anders te zoeken. En precies daar ontvouwt zich wat nooit gezocht hoefde te worden.



Waarheid laat zich niet vangen in tijd

Wat wij 'verleden' noemen, is reeds verdwenen; wat wij 'toekomst' noemen, is nog niet verschenen. En toch spreekt men over waarheid alsof zij zich door deze driedelige beweging uitstrekt—alsof zij iets is dat blijft, terwijl alles verschijnt en weer verdwijnt.

Maar wanneer er in stilte gekeken wordt, zonder projectie, zonder het teruggrijpen naar herinnering, zonder het vooruitlopen in verwachting, dan openbaart zich iets anders.

Niet een waarheid die zich in de tijd bevindt, maar een direct zien van wat zich toont—*yathābhūta-ñāṇadassana* (*yathābhūta-jñānadarsana*). Een zien dat niet vasthoudt, niet benoemt, niet fixeert. In dat zien wordt duidelijk dat alles wat verschijnt onderhevig is aan vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), niet bevredigend is (*dukkha*; *duḥkha*), en geen blijvende kern draagt (*anattā*; *anātman*).

Waarheid, in deze zin, is geen object, geen vaststaand gegeven dat door de tijd heen onveranderd blijft. Zij is geen idee, geen overtuiging, geen doctrine.

Wat wij gewoonlijk als waarheid beschouwen, behoort tot geconditioneerde formaties (*saṅkhāra*; *saṃskāra*), opgebouwd uit herinnering, taal en interpretatie.

En toch... in het loslaten van deze constructies, in het verstillen van deze neiging tot vastleggen, ontvouwt zich datgene wat niet gebonden is aan ontstaan en vergaan.

Niet als iets dat 'altijd geweest is' of 'altijd zal zijn', maar als datgene wat zich toont wanneer het proces van tijd niet langer wordt vastgehouden.

Dit wordt soms aangeduid als het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*). Niet als een entiteit, niet als een blijvende substantie, maar als de afwezigheid van conditionering—wat zichtbaar wordt wanneer het geconditioneerde (*saṅkhata*; *saṃskṛta*) volledig wordt doorzien.

Daar, in die eenvoud, valt de vraag naar verleden, heden en toekomst stil. En wat overblijft, vraagt geen bevestiging meer. Dat is waarheid.



Jezelf bestuderen, is jezelf vergeten

In de Shobogenzo zegt Eihei Dogen (1200-1253) het volgende:

“ Het pad van de Boeddha bestuderen is het zelf bestuderen. Het zelf bestuderen is het zelf vergeten. Het zelf vergeten is bevestigd worden door alles wat bestaat. Wanneer men bevestigd wordt door alles wat bestaat, vallen lichaam en geest weg, zowel van jezelf als van anderen. Er blijft geen spoor van verlichting over, en dat spoorloze blijft eeuwig voortduren. ”

Jezelf bestuderen lijkt op het eerste gezicht een proces naar binnen, een verfijning van aandacht, een subtiële vorm van wijze aandacht (*yoniso manasikāra*; *yoniso manaskāra*). Maar wie dieper kijkt, merkt dat dit onderzoek geen opstapeling is van kennis over een 'ik', geen verfijning van identiteit, geen bevestiging van wat men denkt te zijn.

Integendeel.

In het stille en onbevangen kijken naar lichaam (*kāya*; *id.*), gevoel (*vedanā*; *id.*), geest (*citta*; *id.*) en verschijnselen (*dhamma*; *dharma*), ontvouwt zich een inzicht dat niet gezocht werd, maar zich toont wanneer het zoeken zelf oplost. Wat eerst ervaren werd als 'ik', blijkt niets anders dan een samenspel van voorwaarden (*paṭicca-samuppāda*; *pratītya-samutpāda*), voortdurend opkomend en weer verdwijnend.

Hier begint het vergeten van het 'zelf'.

Niet als een verlies, maar als een loslaten zonder intentie. Het 'zelf' dat bestudeerd werd, kan niet gevonden

worden als een vaste kern, als iets blijvends, als iets dat aan iets of iemand toebehoort. Wat zich toont, is een stille helderheid, een weten zonder centrum, zonder 'zelf'—*anattā* (*anātman*) dat zich niet als concept aandient, maar als directe doorzichtigheid.

In dat zien valt de neiging weg om zichzelf nog te willen begrijpen, te willen vasthouden, te willen definiëren. Het proces van het denken—subtiel gehecht aan 'ik', 'mij' en 'mijn'—verliest haar bestaansgrond, haar fundament. Wat blijft is eenvoudig gewaarzijn (*sati*; *smṛti*), vrij van projectie, vrij van toeëigening.

En zo wordt het bestuderen van het 'zelf' een zachte ontmanteling van datzelfde 'zelf'.

Niet door inspanning, niet door ontkenning, maar door het stille inzicht (*paññā*; *prajñā*) dat niets wat verschijnt een 'zelf' is—noch in verleden, noch in toekomst, noch in dit moment.

Wat vergeten wordt, was nooit werkelijk aanwezig.
Wat zich presenteert, heeft zelfs geen naam.



Begoocheling

Alle verschijnselen ontstaan, bestaan en vergaan wanneer de daarvoor vereiste oorzaken (*hetu's*; *id.*) en voorwaarden (*paccaya's*; *pratyaya's*) aanwezig zijn.

Er is een wezenlijk onderscheid tussen het proces van ontstaan, bestaan en vergaan enerzijds en de illusie van een 'zelf' anderzijds.

Het proces is geen begoocheling. Het voltrekt zich. Waarneembaar. Direct te zien.

De illusie ligt niet in het verschijnen van de verschijnselen, maar in de manier waarop de onwetende 'wereldling' (*puthujjana*; *prthagjana*) ze ziet: als stabiel, als duurzaam, als iets met een eigen essentie.

Maar niets blijft.

Verschijnselen zijn leeg aan blijvende stabiliteit, leeg aan een onveranderlijke essentie. Ze zijn zelfloos (*anattā*; *anātman*). Wat ontstaat, verandert. Wat ontstaat, vergaat.

Concreet: je bent niet meer wat je was toen je deze tekst begon te lezen.

Wat je 'ik' noemt, is geen vaste, onveranderlijke kern. Het is een voortdurend veranderend, geconditioneerd gebeuren: lichaam, gevoelens, waarnemingen, mentale formaties en bewustzijn—verschijnend en verdwijnend naargelang oorzaken en voorwaarden.

Niets daarin kan worden vastgehouden als: 'Dit ben ik. Dit is van mij. Dit is mijn zelf.'

En toch voltrekt het leven zich.

Niet als een blijvende essentie, maar als een onophoudelijk ontstaan, veranderen en vergaan. Zonder vastheid. Zonder een kern die ergens achter of binnen dit gebeuren verborgen ligt.

Dit niet rechtstreeks zien—het vergankelijke voor duurzaam houden, het zelfloze voor een ‘zelf’—is begoocheling.



Wanneer het 'ik' wegvalt, dooft het lijden

Wie stil wordt, ziet soms iets merkwaardigs: datgene wat we zo vanzelfsprekend 'ik' noemen, laat zich nergens werkelijk vastnemen. Het verschijnt als een samenstelling van ervaringen, gewaarwordingen en intenties die opkomen en weer verdwijnen in een voortdurend spel van oorzaken en voorwaarden. Wat eerst als vast en centraal werd ervaren, toont zich dan als iets dat beweegt, verschuift en oplost.

In de taal van de *Dhamma* wordt dit aangeduid als *anattā* (*anātman*): niet-zelf, het inzicht dat in wat ontstaat en vergaat geen blijvend, onveranderlijk zelf kan worden gevonden. Niet als een filosofische stelling, maar als een directe herkenning die zich ontvouwt wanneer aandacht helder en onbevangen wordt. Daar waar dit inzicht begint door te dringen, verliest het idee van 'ik' geleidelijk zijn geconditioneerde vanzelfsprekendheid.

Met het vasthouden aan dat 'ik' gaan ook de subtiele bewegingen van grijpen en afweren gepaard—het verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) dat zich hecht en het vastklampen (*upādāna*; *id.*) dat daaruit voortvloeit. Hier ligt de voedingsbodem van *dukkha* (*duḥkha*): niet als een abstract begrip, maar als de fijnmazige spanning die ontstaat wanneer het veranderlijke wordt toegeëigend als 'dit is van mij', 'dit ben ik', 'dit is mijn zelf'.

Wanneer die toe-eigening niet langer wordt bevestigd, hoeven ook deze bewegingen niet langer gevoed te worden. Niet omdat ze worden onderdrukt, maar omdat hun voedingsbodem verdwijnt. Wat zich toont, is geen leegte in de zin van gemis, maar een openheid waarin verschijnselen kunnen ontstaan en vergaan zonder dat er aan hoeft te worden vastgehouden.

In die openheid ontvouwt zich een andere kwaliteit van kennen: niet langer gecentreerd rond een zelfbeeld, maar eenvoudig helder en onbevangen.

Hier wordt zichtbaar dat het loslaten van het ‘ik’ niet zozeer een daad is, maar het natuurlijke uitdoven van een misvatting. En met het uitdoven van die misvatting verliezen ook de oorzaken en voorwaarden die het lijden in stand houden hun voedingsbodem.

Niet door iets te worden, maar door het doorzien van de misvatting dat er een blijvend ‘ik’ is dat iets moet worden.



Anders Zien

Ontwaken is geen verandering van identiteit. Het voltrekt zich niet door van de ene religie naar de andere over te stappen, door een nieuw geloof aan te nemen of door van ‘boeddhist’ een nieuwe omschrijving te maken van wie je bent. Dat zou slechts de ene identiteit door een andere vervangen.

De vroegste Dhamma wijst in een andere richting. Niet naar wat je moet *worden*, maar naar wat je moet *zien*. Zolang de geest zich vastklampt aan ideeën, overtuigingen en identiteiten, blijft hetzelfde proces werkzaam: ervaring wordt toegeëigend als ‘ik’, ‘mij’ en ‘mijn’. Ook een spirituele identiteit kan zo een nieuwe vorm van gehechtheid (*upādāna*; *id.*) worden.

Daarom vraagt de Dhamma niet in de eerste plaats wat je moet geloven of wie je moet worden. De vraag is veel directer: wat gebeurt hier werkelijk?

Kijk naar de ervaring zoals zij zich ontvouwt. Naar lichaam en geest. Naar gevoelens en waarnemingen. Naar gedachten, verlangen en weerstand. Naar het voortdurende ontstaan en vergaan van verschijnselen.

Wie zorgvuldig kijkt, ziet dat wat verschijnt afhankelijk van voorwaarden ontstaat, verandert en weer verdwijnt. Niets ervan kan blijvend worden vastgehouden als ‘dit ben ik’ of ‘dit is van mij’.

Deze formulering sluit nauw aan bij de canonieke aansporing om de *khandha*’s te zien als ‘niet van mij’, ‘niet wat ik ben’ en ‘niet mijn zelf’.

Daar begint de ommekeer. Niet omdat een nieuwe waarheid wordt aangenomen, maar omdat het directe zien de onwetendheid (*avijjā; avidyā*) doorbreekt.

Vergankelijkheid (*anicca; anitya*) hoeft dan niet langer alleen te worden geloofd. Zij wordt gezien.

Niet-zelf (*anattā; anātman*) hoeft niet als leerstelling te worden verdedigd. Het wordt zichtbaar in de ervaring zelf.

Ook *dukkha* wordt niet langer alleen als begrip gekend: de voorwaarden waardoor het ontstaat en in stand wordt gehouden, worden rechtstreeks herkend.

In de *Anatta-lakkhaṇa Sutta* wordt precies die beweging van juist zien naar onthechting, passieloosheid en bevrijding beschreven.

Ontwaken betekent daarom niet dat er uiteindelijk iemand anders tevoorschijn komt. Geen beter 'ik', geen spiritueler 'ik', geen boeddhistisch 'ik'. Het is het steeds helderder doorzien van het proces waardoor dat 'ik' telkens opnieuw wordt gevormd en toegeëigend.

Niet anders worden, maar anders zien. Direct zien. De dingen zien zoals ze werkelijk zijn (*yathābhūta-ñāṇa-dassana; yathābhūta-jñānadarśana*).



Wakker worden

Ontwaken—‘wakker worden’—is geen intellectueel begripen van de Dhamma. Het is het rechtstreeks ervaren en doorzien van het geconditioneerde proces van ontstaan en vergaan. Niet langer eraan vastgrijpen. Niet langer eisen dat wat ontstaat, blijft.

In de *Dhammacakkappavattana-Sutta* wordt het ontstaan van het Dhamma-oog bij Koṇḍañña in één zin samengevat:

• *Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.* •

Dit ‘zien en weten’ is meer dan de vaststelling dat alles verandert. Het is het directe doorzien van de wetmatigheid van geconditioneerd bestaan: wat door oorzaken en voorwaarden ontstaat, kan niet blijvend zijn, kan niet naar onze wil worden vastgehouden en is daarom geen betrouwbare grond voor toe-eigening en hechting.

Daar wordt de werkelijkheid van de Vier Edele Waarheden zichtbaar.

Dukkha wordt doorgrond.

De oorzaak van *dukkha*—hunkering en gehechtheid—wordt losgelaten.

De beëindiging van *dukkha* wordt gerealiseerd.

Het Achtvoudige Middenpad dat tot deze beëindiging leidt, wordt gecultiveerd.

Deze Vier Waarheden zijn geen vier afzonderlijke waarheden die bij directe realisatie één voor één intellectueel worden begrepen. Zij vormen één ondeelbare samenhang.

Wanneer *dukkha* werkelijk wordt doorgrond, wordt tegelijkertijd duidelijk waardoor *dukkha* ontstaat, wat de beëindiging ervan betekent en welke weg naar die beëindiging leidt.

Elke Waarheid heeft daarbij haar eigen taak: *dukkha* moet worden doorgrond, de oorsprong ervan moet worden losgelaten, de beëindiging moet worden gerealiseerd en het pad moet worden ontwikkeld.

Dit is *paṭivedha*: niet langer alleen kennis van de Dhamma (*pariyatti*), noch uitsluitend de beoefening ervan (*paṭipatti*), maar haar directe doorgronding.

De beoefenaar ziet niet langer louter dát geconditioneerde verschijnselen ontstaan en vergaan. Hij doorziet wat dit betekent.

Wat ontstaat, vergaat.

Wat vergaat, kan niet worden vastgehouden.

Wat niet kan worden vastgehouden, kan geen blijvend 'ik' of 'mijn' zijn.

Zo maakt *weten* plaats voor *zien*.

En waar werkelijk gezien wordt, verliest hunkering haar grond.

Bij volledige verwerkelijking is de oorzaak van *dukkha* definitief uitgedoofd. De bevrijding van de geest is onwrikbaar. Geboorte is beëindigd. Het heilige leven is geleefd. Wat gedaan moest worden, is gedaan.

Er is geen verder worden (*bhava*).



En zelfs dat is al te veel gezegd

Er wordt soms gesproken over ontwaken alsof het een gebeurtenis is—een moment, een transformatie, een helder inzicht dat alles voorgoed verandert. Maar zodra we het zo benaderen, hebben we het al ingekaderd binnen tijd, binnen ervaring, binnen datgene wat verschijnt en weer verdwijnt.

En precies daarin ligt de subtiliteit: het ontwaken mag zich op een bepaald moment voltrekken, maar dat waarnaar het verwijst, laat zich niet vangen binnen het veld van ontstaan en vergaan.

Wat daarbij wordt verwerkelijkt, wordt in de leer aangeduid als *nibbāna* (*nirvāṇa*), het ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*). Maar deze woorden wijzen niet naar iets dat gekend kan worden zoals een object gekend wordt.

Ze verwijzen naar het uitdoven van verlangen (*taṇhā*; *trṣṇā*), gehechtheid (*upādāna*; *upādāna*) en onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*)—van datgene waardoor de geest zich vasthecht aan wat verschijnt. Niet omdat er iets verloren gaat, maar omdat het grijpen zelf tot rust komt.

In dat verstillen wordt zichtbaar dat alles wat voorheen als ‘werkelijkheid’ werd ervaren, afhankelijk is van voorwaarden (*paccaya*; *pratyaya*) die voortdurend opkomen en weer verdwijnen.

Dit zien—*vipassanā* (*vipaśyanā*)—onthult geen nieuwe werkelijkheid, maar doorziet de illusie van vastheid in wat nooit vast is geweest. Toch behoort ook dit zien tot het domein van de geconditioneerde ervaring.

Wanneer zelfs aan dit zien niet langer wordt vastgehouden, wanneer in het waarnemen geen waarnemer wordt gevonden, geen 'ik' dat iets bereikt of begrijpt, daar zwijgt de taal vanzelf. Niet als een tekort, maar als een vanzelfsprekendheid. Want hoe zou het ongeconditioneerde, dat niet ontstaat en niet vergaat, ooit volledig in begrippen kunnen worden gevat?

En toch spreken we erover. Niet om het vast te leggen, maar om voorzichtig te wijzen. Zoals een vinger naar de maan wijst, zonder zelf de maan te zijn.

Misschien is het daarom juister om te zeggen dat ontwaaken niets is wat aan ons wordt toegevoegd, maar de bevrijding die zich ontvouwt wanneer verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) en onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*) uitdoven.

En zelfs dat is al te veel gezegd.



Waar geen “ik” wordt gevonden

Wat wij het ‘ik’ noemen, verschijnt als iets vanzelfsprekends—een stille overtuiging die zelden bevraagd wordt. En toch, wanneer de aandacht zich verfijnt en het zien helder wordt, blijkt dit ‘ik’ nergens vast te liggen. Het toont zich niet als een kern, niet als een blijvend centrum, maar als een samenkomen van veranderlijke processen.

Binnen de Dhamma wordt dit inzicht aangeduid als *anattā (anātman)*: niet-zelf. Het wijst niet op een ontkenning van ervaring of van de conventionele persoon, maar op het ontbreken van een blijvende, onafhankelijke eigenaar ervan. Wat zich aandient—lichaam, gevoel, waarneming, mentale formaties en bewustzijn (*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa*)—ontstaat en vergaat afhankelijk van voorwaarden (*paṭicca-samuppāda; pratītya-samutpāda*), zonder dat daarin een vaste kern kan worden gevonden die dit alles bezit of bestuurt.

Het ‘ik’ lijkt vanzelfsprekend zolang het niet onderzocht wordt. Maar in het directe zien—stil, aandachtig, zonder voorkeur—verliest deze aanname haar vanzelfsprekendheid. Wat zichtbaar wordt, is een voortdurend komen en gaan van verschijnselen, zonder dat daarin iets blijvends kan worden aangewezen waarvan terecht gezegd kan worden: “*dit ben ik, dit is van mij, dit is mijn zelf*”.

Ook daar waar het zoeken zich verfijnt—waar een ziel, essentie of blijvende kern wordt verondersteld—kan dezelfde neiging zich stil voortzetten. Niet als grove identificatie, maar als een subtiële vorm van vasthouden, nauwelijks herkenbaar als grijpen. In die zin toont onwetendheid (*avijjā; avidyā*) zich niet alleen in het wereldse denken, maar evenzeer waar het denken een blijvende

grond probeert te vinden achter wat veranderlijk en geconditioneerd is.

Hier raakt het inzicht iets wat niet altijd zacht aanvoelt. Niet omdat het zich tegen iets keert, maar omdat het niets ongemoeid laat. Waar overtuigingen—religieus of niet, openlijk beleden of stil gedragen—steunen op de aanname van een blijvend, onafhankelijk ‘zelf’, worden zij in dit zien stil ondergraven. Niet door verwerping, maar door helderheid. Wat gedragen werd door aannames, verliest zijn bestaansgrond.

In dat zien ontstaat geen nieuwe overtuiging, maar een verzachting van het grijpen. Het verlangen om iets te zijn, iets vast te houden, iets te worden, verstilt. Niet doordat het grijpen met wilskracht wordt onderdrukt, maar doordat het wordt doorzien. Dat doorzien is wijsheid (*paññā*; *prajñā*): het rechtstreeks herkennen van verschijnselen zoals zij ontstaan en vergaan, zonder er een blijvend ‘ik’, ‘mij’ of ‘mijn’ in te leggen.

Zo ontvouwt zich bevrijding die niet afhankelijk is van wie of wat men denkt te zijn. Een bevrijding die niet ontstaat door iets toe te voegen, maar door te doorzien dat wat voor een blijvend ‘zelf’ werd gehouden, nooit een vaste, onafhankelijke kern is geweest.



Ik ook

In de *Āṅguttara Nikāya* zegt de Boeddha:

• *Aandacht voor de dood is, wanneer zij ontwikkeld en gecultiveerd wordt, van grote vrucht en groot nut. Zij mondt uit in het Doodloze en heeft het Doodloze als voltooiing.* • (*Marāṇassati Sutta, Āṅguttara Nikāya 6.19*)

De traditionele levensbeschrijving van de Boeddha vertelt hoe de jonge Siddhattha geconfronteerd werd met een oude man, een zieke, een dode en uiteindelijk een rondtrekkende asceet (*samaṇa*). Ouderdom. Ziekte. Dood. En daarnaast het perspectief van een weg die voorbij *dukkha* voert.

Of we deze bekende vier ontmoetingen nu letterlijk-historisch nemen of als een latere biografische verbeelding van zijn spirituele zoektocht, hun betekenis is onmiskenbaar: ook ik ben onderhevig aan ouderdom. Ook ik ben onderhevig aan ziekte. Ook ik ben onderhevig aan de dood. Niemand ontsnapt eraan.

De Boeddha was geen dromer. Zijn onderricht vertrekt vanuit de werkelijkheid zoals zij werkelijk is (*yathābhūta*). Vanuit *Dhamma*: het ontstaan en vergaan van verschijnselen overeenkomstig oorzaken en voorwaarden. Daarom vroeg hij om zijn onderricht niet louter te geloven omdat het door traditie was overgeleverd, omdat het in geschriften stond, omdat het logisch of aannemelijk leek, of omdat een gerespecteerde leraar het verkondigde. De *Dhamma* moest gekend en gezien worden. Direct gezien worden.

Zijn ontwaken beschreef de Boeddha in termen van het volledig kennen van de Vier Edele Waarheden: *dukkha*

moest doorgrond worden. De oorzaak van *dukkha* moest losgelaten worden. De beëindiging ervan moest gerealiseerd worden. Het pad naar die beëindiging moest ontwikkeld worden. En dit volgens drie rondgangen en twaalf aspecten: elke waarheid moest gekend worden; van elke waarheid moest gezien worden welke taak er mee verbonden was; en van elke waarheid moest gezien worden dat die taak volbracht was.

Het hoeft dan ook niet te verwonderen dat de Boeddha zijn volgelingen aanspoorde hun eigen sterfelijkheid nauwkeurig onder ogen te zien. Deze beoefening wordt *marāṇasati* genoemd: *marāṇa* betekent dood of sterven; *sati* verwijst naar indachtigheid, opmerkzaamheid, het helder aanwezig houden van wat gezien moet worden. De dood wordt daarbij niet beschouwd om ons angst aan te jagen. Integendeel. Hij wordt onder ogen gezien omdat hij behoort tot de werkelijkheid van het geconditioneerde bestaan. Alles wat geboren wordt, is onderhevig aan de dood. Ook dit lichaam. Ook het mijne.

In de *Satipaṭṭhāna-sutta* en *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* vinden we de zogenaamde kniekelveldcontemplaties. De beoefenaar beschouwt een dood lichaam in verschillende stadia van ontbinding en betreft wat hij ziet onmiddellijk op zijn eigen lichaam: ‘Ook dit lichaam is van dezelfde aard. Ook dit lichaam zal zo worden. Ook dit lichaam kan hier niet aan ontsnappen.’

Daar toont zich een bijzonder krachtige contemplatie: ik ook.

Onze westerse samenleving is bijzonder bedreven in het uit het zicht houden van de onaangename kanten van het bestaan. De dood is daarvan misschien wel het duidelijkste voorbeeld. We zijn ‘als de dood’ voor de dood.

Sterven gebeurt liefst achter gesloten deuren. Naar voorkeur 'clean', op daarvoor bestemde plaatsen: ziekenhuizen, woonzorgcentra, palliatieve afdelingen. We zien zelden een lijk. Nog minder vaak zijn we daadwerkelijk aanwezig bij het stervensproces. De dood wordt daarvoor gemakkelijk ervaren als iets dat het leven van buitenaf binnendringt. Als een ongewenste onderbreking. Als een mislukking: iets wat op een onbegrijpelijke of onbehoorlijke manier fout gelopen is.

Maar de dood is niet het tegendeel van het leven. Het behoort tot het geconditioneerde bestaan zelf. Wat ontstaat, vergaat. Wanneer we dat niet willen zien, verdwijnt de werkelijkheid niet. Alleen ons zicht erop wordt vertroebeld. Wat we uit onze aandacht verbannen, houdt daarom niet op te bestaan.

De Boeddha nodigt ons uit onze precare situatie onder ogen te zien. Zoals ze werkelijk is. Zonder opsmuk. Zonder ontkenning. Zonder weg te kijken. Niet door angst te onderdrukken, noch door onszelf te dwingen de dood gevoelloos te 'aanvaarden', maar door nauwkeurig te kijken naar wat zich voordoet. Ook naar de angst zelf. Ook zij ontstaat door oorzaken en voorwaarden. Ook zij verandert. Ook zij vergaat.

Daarom kan aandacht voor de dood een bijzonder krachtig instrument op het pad naar bevrijding uit *dukkha* zijn. Niet omdat contemplatie ons lichamelijk onsterfelijk maakt. Niet omdat de Wijze niet meer sterft. Maar omdat zij rechtstreeks raakt aan onze gehechtheid aan wat onmogelijk blijvend kan zijn.

Maar *marāṇasati* gaat nog een stap verder. De Boeddha vraagt zijn volgelingen in de *Aṅguttara Nikāya* 6.19 hoe zij aandacht voor de dood beoefenen. Sommigen den-

ken dat zij misschien nog een dag en een nacht zullen leven. Anderen denken aan een dag, een halve dag of de duur van één maaltijd.

De Boeddha beschouwt deze vormen van aandacht voor de dood nog als nalatig. Werkelijk scherpe aandacht voor de dood betekent beseffen dat het leven misschien niet langer duurt dan het kauwen en doorslikken van één hap voedsel. Misschien niet langer dan één ademhaling.

Dat verandert alles.

De dood bevindt zich dan niet langer ergens in een onbestemde toekomst. Het is geen gebeurtenis waarvan we stilzwijgend aannemen dat zij pas later zal plaatsvinden. De mogelijkheid ervan is *nu* aanwezig. Deze ademhaling. Misschien nog één.

Daarom is *marāṇasati* geen morbide fixatie op sterven. Het is een radicale aansporing tot niet-nalatigheid (*appamāda*). Als de dood elk ogenblik kan komen, wat verdient dan werkelijk onze aandacht? Wat moet worden losgelaten? Wat moet worden ontwikkeld? Wat moet worden voorzien? Wat stellen we uit alsof ons nog onbeperkt tijd ter beschikking staat?

Zo verdiept de beschouwing van de dood het inzicht in *anicca*: de vergankelijkheid van alles wat geconditioneerd is. En waar vergankelijkheid werkelijk gezien wordt, wordt ook duidelijk waarom wat vergankelijk is geen blijvende grond voor bevrediging kan bieden en niet als “*dit ben ik, dit is van mij, dit is mijn zelf*” kan worden vastgehouden.

Daar begint *marāṇasati* haar bevrijdende kracht te tonen. Niet doordat de dood verdwijnt, maar doordat onze verblinding erover begint te verdwijnen.

Naarmate de realiteit van de dood werkelijk wordt toegelaten, verliezen vermijding, ontkenning en krampachtig vasthouden geleidelijk hun greep. Ook doodsangst kan daardoor verminderen. Niet omdat we onszelf ervan overtuigen dat we niet zullen sterven, maar juist omdat we ophouden te eisen dat het anders zou moeten zijn.

En precies daar krijgt de uitspraak van de Boeddha haar diepste betekenis. Aandacht voor de dood mondt uit in het Doodloze (*amata*; *amṛta*).

Het Doodloze betekent niet dat dit lichaam niet meer zal sterven. Alles wat geboren en geconditioneerd is, blijft aan verval en dood onderhevig.

Het Doodloze verwijst naar *nibbāna*: het uitdoven van begeerte, afkeer en onwetendheid; de beëindiging van *dukkha* en van de voorwaarden waardoor geboorte en dood telkens opnieuw tot stand komen.

Zo ligt de paradox van *marāṇasati* volledig open: de dood werkelijk onder ogen zien, voert naar het Doodloze. Niet door aan de werkelijkheid te ontsnappen, maar door haar volledig te doorzien.



Geen enkele structuur is bevrijding

Structuren kunnen behulpzaam zijn. Ze kunnen het denken ordenen, richting geven aan de beoefening en een kader bieden waarbinnen het onderzoek van de Dhamma zich ontvouwt. Maar hun waarde is voorlopig. Het zijn hulpmiddelen. Geen waarheden om zich aan vast te klampen.

Geen enkele structuur is immers bevrijding. Noch organisatorische, noch mentale. Alles wat geconditioneerd is (*saṅkhata*; *saṃskṛta*), ontstaat afhankelijk van oorzaken en voorwaarden. Of het nu gaat om systemen van denken, meditatieve staten of zorgvuldig opgebouwde leerstellingen: wat geconditioneerd is, ontstaat, verandert en vergaat. Wie zich eraan vastklampt, hoe subtiel ook, blijft gehecht aan wat niet blijvend is.

Ook de meest verfijnde concentratie (*samādhi*; *id.*) en de meest meditatieve *jhāna*'s zijn geconditioneerd. Ze kunnen de geest verstillen, helder maken en bevrijdend inzicht faciliteren. Ze behoren tot de weg, maar zijn niet het einde van de weg.

Bevrijding (*vimutti*; *vimukti*) zelf is niet iets wat door het vervolmaken van een systeem kan worden voortgebracht.

Een methode kan richting geven. Een leer kan wijzen. Een beoefening kan de voorwaarden scheppen waaronder helder zien mogelijk wordt. Maar zodra de geest zich eraan vastklampt—zelfs aan zijn inzichten—wordt wat als middel diende opnieuw een voorwerp van gehechtheid (*upādāna*; *id.*).

Daarom bestaat de beoefening niet uitsluitend in het verfijnen van structuren, maar vooral in het doorzien van hun geconditioneerde aard.

Wat niet 'vast' is, niet 'stabiel', niet 'blijvend', wordt gezien als geconditioneerd. Wat ontstaat, wordt gezien als ontstaan. Wat vergaat, wordt gezien als vergaan. Zonder er verder iets van te maken. Zonder er verhalen en drama's aan toe te voegen, Zonder het zich toe te eigenen. Zonder daarin een 'ik', 'mij' of 'mijn' te zoeken.

Dat is direct zien.

Niet omdat structuren verworpen moeten worden, maar omdat hun aard wordt doorzien. Wat aanvankelijk behulpzaam was als richting en ondersteuning, hoeft niet langer te worden vastgehouden wanneer het zijn functie heeft vervuld.

Zoals een vlot wordt gebruikt om de overkant te bereiken en daarna niet op de schouders wordt meegedragen, zo dient ook de Dhamma niet om eraan vast te houden, maar om los te laten.

Wijsheid (*paññā*; *prajñā*) maakt zichtbaar wat door begeerte, gehechtheid en onwetendheid aan het zicht wordt onttrokken: dat niets wat geconditioneerd is een blijvende grond voor bevrediging kan bieden.

Het Ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*) wordt niet opgebouwd. Het wordt niet geproduceerd door een structuur. Het ontvouwt zich rechtstreeks wanneer de voorwaarden voor bevrijdend inzicht ontwikkeld zijn.



De natuur van de vormen

Fixeer je niet op de bestendigheid van de vormen. Noch materieel, noch mentaal. Wie zich vastklampt aan wat voortdurend verandert, ziet niet wat zich werkelijk voltrekt.

Richt de aandacht op het proces van ontstaan en vergaan. Op het proces waaraan alle geconditioneerde vormen onderhevig zijn. *Anicca (anitya)* is daarvan het fundamentele kenmerk. Wat ontstaat, verandert. Wat ontstaat, vergaat.

In het zorgvuldig observeren en doorzien van dit proces ontvouwt zich inzicht. *Paññā (prajñā)*. Niet door de vormen als blijvend te beschouwen, maar door hun vergankelijke aard direct te zien. Wat zich toont, is een onafgebroken stroom van ontstaan en vergaan. Alle vormen zijn efemeer. Ze ontstaan. Ze veranderen. Ze vergaan.

Dit is de wetmatigheid van geconditioneerde verschijnselen. *Dhammatā (dharmatā)*. Niet als een metafysische of kosmische wet, maar als datgene wat rechtstreeks kan worden waargenomen: wat afhankelijk van voorwaarden ontstaat, blijft niet zoals het is.

Daarin worden ook *dukkha (duḥkha)* en *anattā (anātman)* zichtbaar. Wat voortdurend verandert, kan geen blijvende vervulling bieden.

En in dit geheel van veranderlijke, geconditioneerde processen is nergens een blijvend, onafhankelijk en sturend 'zelf' te vinden.

Dit proces staat centraal in het onderzoek van de vroegste Dhamma.

Niet de vormen wijzen de weg naar inzicht en bevrijding, maar het zorgvuldig doorzien van hun ontstaan, verandering en vergaan.



Het lichaam zonder verfraaiing

In de *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* wijst de Boeddha op het aandachtig beschouwen van het lichaam (*kāya*). Niet zoals wij zouden willen dat het is, maar zoals het werkelijk is. En dat schildert niet altijd een mooi beeld.

De aanwijzingen van de Boeddha hoeven daarbij geen gesloten meditatieprotocol te worden. Laat ze het vertrekpunt vormen voor Vrij Onderzoek: zorgvuldig kijken naar het lichaam, zonder verfraaiing, zonder afkeer en zonder identificatie.

De Boeddha beschrijft de houding waarmee dit onderzoek plaatsvindt: ijverig en vurig (*ātāpi*), aandachtig (*sati-mā*), helder begrijpend (*sampajāno*), terwijl begeerte en ongenoegen ten aanzien van de wereld worden losgelaten (*vineyya loke abhijjhādomanassam*).

Vanuit die houding kunnen we het lichaam onderzoeken.

Beschouw het lichaam eens als een begraafplaats van wat ooit leefde. Ons dagelijks voedsel wordt opgenomen, verteerd, afgebroken en omgevormd. Wat gisteren nog plant of dier was, maakt vandaag tijdelijk deel uit van wat wij zonder aarzelen ‘mijn lichaam’ noemen.

Ajahn Dhammadharo gebruikte hiervoor in zijn boek *Frames of Reference* (1948), p. 8. het indringende beeld van het lichaam als een begraafplaats, gevuld met de resten van dieren en voedsel, verteerd en omgevormd tot de bestanddelen en afscheidingen van het lichaam.

Of kijk naar wat zich in onze ingewanden afspeelt. Miljar-den micro-organismen leven er samen met wat wij ‘ons lichaam’ noemen. Zij maken deel uit van processen

waarvan wij ons nauwelijks bewust zijn, maar zonder welke dit lichaam niet op dezelfde manier zou functioneren. En wanneer het lichaam sterft, gaan andere processen verder. Wat wij als één lichaam beschouwen, blijkt bij nader onderzoek een voortdurend veranderend samenspel van voorwaarden en processen.

Niets daarvan is blijvend. Niets daarvan staat op zichzelf. Niets daarvan kunnen we uiteindelijk vasthouden als:

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

Daar ligt de betekenis van zulke beschouwingen. Niet in het ontwikkelen van afkeer van het lichaam. Niet in walging. Niet in de gedachte dat het lichaam slecht of onwaardig zou zijn. De beschouwing van het onaantrekkelijke (*asubha-bhāvanā*) dient om fascinatie, begeerte en identificatie te doorbreken. Het lichaam wordt gezien voor wat het is: samengesteld, geconditioneerd en onderhevig aan ontstaan en vergaan.

Wat ontstaat, verandert. Wat ontstaat, vergaat.

Wanneer dit steeds duidelijker wordt gezien, kan ontuchtering ontstaan (*nibbidā*). De fascinatie voor het lichaam verliest haar greep. Passie verbleekt (*virāga*). Wat werd vastgehouden, kan worden losgelaten.

Dit is een andere manier om de dood een plaats te geven in ons leven. Niet door de dood uitsluitend te projecteren op hen die vóór ons gestorven zijn. Niet door vergankelijkheid te verbannen naar begraafplaatsen, herdenkingsdagen of een eeuwige toekomst. Maar door haar *hier* te zien. In dít lichaam. In dít leven.

Anicca is de aard van het bestaan. Net als *dukkha* en *anattā*. Ons lichaam verandert terwijl we ernaar kijken.

Cellen ontstaan en verdwijnen. Adem komt en gaat. Ge-
waarwordingen verschijnen en lossen op. Wat wij ‘mijn
lichaam’ noemen, is geen onveranderlijk bezit, maar een
geconditioneerd proces.

Vergankelijkheid vergt voortdurende aandacht.

De laatste woorden van de Boeddha vatten dit kernach-
tig samen:

• *Vayadhammā saṅkhārā; appamādena sampādetha —
Alle geconditioneerde dingen zijn onderhevig aan verval.
Streef met niet-aflatende aandacht naar voltooiing.* •

Met “*niet-aflatende aandacht*” betekent: niet één keer kij-
ken. Niet één keer begrijpen. Maar blijven kijken. Blijven
onderzoeken. Blijven beoefenen. Tot wat eerst als onder-
richt wordt geleerd (*pariyatti*), door beoefening wordt on-
derzocht (*paṭipatti*) en uiteindelijk rechtstreeks wordt
doorgrond (*paṭivedha*).

Niet *denken* over vergankelijkheid.

Vergankelijkheid direct *zien*.



Niets dan wat verschijnt

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 gekeken wordt, blijkt dat het leven zich nergens anders afspeelt dan in deze voortdurende opeenvolging van ervaringen. In het geziene is slechts het geziene. In het gehoorde slechts het gehoorde. In wat gedacht wordt slechts wat opkomt en weer verdwijnt.

Wat wij gewoonlijk beschouwen als een vast en doorlopend leven, blijkt bij nader onderzoek een stroom van geconditioneerde verschijnselen te zijn die afhankelijk van oorzaken en voorwaarden ontstaan en vergaan.

Juist in het direct zien van deze stroom ontvouwt zich wijsheid (*paññā; prajñā*). Niet door iets aan de ervaring toe te voegen, maar door te doorzien dat alle geconditioneerde verschijnselen vergankelijk (*anicca; anitya*) en onbevredigend (*dukkha; duḥkha*) zijn, en dat niets wat verschijnt als 'ik', 'mij' of 'mijn' kan worden vastgehouden (*anattā; anātman*).



Leef in het nu.

Er is alleen dít moment waarin rechtstreeks kan worden gezien.

Niet omdat verleden en toekomst niet bestaan of er niet toe doen. Wat geweest is, kan zich nu aandienen als herinnering. Wat nog moet komen, kan verschijnen als verwachting, hoop of angst. Ook deze processen van de geest ontstaan afhankelijk van oorzaken en voor-waarden.

En toch: hoe vaak blijft de geest hangen in wroeging (*kukkucca; kaukr̥tya*) over wat voorbij is? Hoe vaak wordt hij beheerst door angst (*bhaya; id.*) voor wat nog moet komen?

Wanneer dit zorgvuldig wordt onderzocht—niet alleen intellectueel begrepen, maar rechtstreeks gezien—kan er iets veranderen.

Het verleden hoeft niet telkens opnieuw te worden vastgegrepen. De toekomst hoeft niet voortdurend vooraf te worden beheerst.

Wat er nu in lichaam en geest gebeurt, kan worden gezien zoals het zich voordoet. Een gedachte ontstaat. Een herinnering verschijnt. Angst komt op. Een verwachting krijgt vorm. En ook dit verandert en verdwijnt weer.

Wat verschijnt, verschijnt afhankelijk van voorwaarden. Wat verdwijnt, verdwijnt wanneer de voorwaarden ervoor veranderen of ophouden.

Zo wordt steeds duidelijker wat de Dhamma aanwijst: wat geconditioneerd ontstaat, is vergankelijk (*anicca;*

anitya). Wat vergankelijk is, kan geen blijvende zekerheid of vervulling bieden. En wat zo ontstaat, verandert en vergaat, kan niet terecht worden beschouwd als: “*Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf*” (*anattā; anātman*).

Niet als een leerstelling die moet worden geloofd, maar als iets wat zorgvuldig kan worden onderzocht.

Naarmate dit helderder wordt gezien, hoeft de geest minder mee te gaan in zijn eigen uitwaaiering. Er kan meer gelijkmoedigheid (*upekkhā; upekṣā*) ontstaan: een evenwicht waarin aangename en onaangename ervaringen niet onmiddellijk hoeven te worden vastgegrepen of afgewezen.

Wroeging kan worden herkend als wat zij is: een geconditioneerd proces van de geest rond wat voorbij is. Angst kan worden herkend als een geconditioneerd proces rond wat mogelijk nog komt.

Ook zij hoeven niet te worden toegeëigend.

Daar ligt de betekenis van leven in het nu. Niet in het uitwissen van het verleden of het ontkennen van de toekomst. Het betekent aanwezig genoeg zijn om te zien wat zich nu voltrekt—en zorgvuldig te onderzoeken waardoor *dukkha* ontstaat en waardoor het kan ophouden.

Want alleen *hier* kan begeerte worden herkend wanneer zij ontstaat. Alleen *hier* kan vastgrijpen worden gezien wanneer het zich voordoet. En alleen *hier* kan worden losgelaten wat niet langer hoeft te worden vastgehouden.

Leef in het nu.

Niet door het verleden uit te wissen.
Niet door de toekomst te ontkennen.

Maar door helder te zien wat zich *nu* voordoet—zonder
er meer van te maken dan het is. Een continu proces.



Wat bewaart, kan ook versluieren

De Dhamma heeft ons niet buiten de geschiedenis om bereikt.

Zij werd mondeling overgeleverd, geciteerd, op schrift gesteld, geordend en geïnterpreteerd. Rond het onder-richt ontstonden leerstellingen, rituelen, instituties en gezagsstructuren. Toen het zich naar andere culturen verspreidde, nam het nieuwe talen, begrippen en symbolen in zich op.

Zonder die overlevering zouden de vroegste leerredes waarschijnlijk niet bewaard zijn gebleven. Traditie is daarom niet de vijand van de Dhamma. Zij is de drager die haar door de eeuwen heen heeft meegevoerd.

Maar wat de Dhamma bewaart, kan haar ook versluieren.

Een hulpmiddel kan een doel op zichzelf worden. Een aanwijzing kan verhard en tot een leerstelling die verdedigd moet worden. Vertrouwen kan veranderen in afhankelijkheid van gezag. Beoefening kan uitgroeien tot een identiteit waaraan men zich vastklampt.

Dan wordt de vorm belangrijker dan datgene waarnaar zij verwijst.

De vraag is daarom niet alleen of een leerstelling oud of nieuw, traditioneel of modern, religieus of seculier is. De beslissende vraag is welke functie zij vervult.

Draagt zij bij tot het herkennen van *dukkha*? Helpt zij ons de voorwaarden te doorzien waardoor *dukkha* ontstaat en in stand wordt gehouden? Wijst zij naar de mogelijk-

heid van beëindiging? Ondersteunt zij de weg die naar die beëindiging voert?

Dit criterium geldt voor rituelen en doctrines, maar evenzeer voor mindfulness, psychologie, stressvermindering en zelfontwikkeling. Ook moderne toepassingen kunnen waardevol zijn. Maar wanneer welzijn, succes of de verfijning van het 'zelf' het uiteindelijke doel wordt, is de oorspronkelijke gerichtheid van de Dhamma uit het zicht verdwenen.

De Dhamma vraagt niet dat we een oude overtuiging vervangen door een nieuwe. Zij nodigt ons uit om te onderzoeken.

Niet om boeddhist te worden.
Niet om een identiteit op te bouwen.
Niet om een leerstelling te verdedigen.

Maar om rechtstreeks te zien hoe *dukkha* ontstaat, waardoor het wordt gevoed en hoe het kan ophouden.

Vormen mogen blijven zolang zij deze bevrijdende gerichtheid dienen. Wanneer zij zelf om geloof, gehechtheid of verdediging vragen, moeten ook zij onderzocht worden. Grondig onderzocht te worden. Forensisch onderzocht te worden.

Niets staat buiten dat onderzoek. Ook onze eigen opvatting over wat de 'ware Dhamma' is niet.

Kijk aandachtig.
Onderzoek zorgvuldig.
Zie de dingen zoals ze zijn.



Sati en mindfulness

Mindfulness is vandaag bijna overal te vinden. Mindfulness om stress te verminderen. Mindfulness om beter te slapen. Mindfulness op het werk. Mindfulness om efficiënter te functioneren. Daar hoeft niets mis mee te zijn.

Maar wanneer we mindfulness gelijkstellen aan *sati*, zoals de Boeddha die onderwees, moeten we voorzichtig zijn. *Sati* betekent niet eenvoudigweg: aandachtig aanwezig zijn in het huidige moment.

In de Dhamma staat *sati* niet op zichzelf. Als *sammā-sati* —juiste opmerkzaamheid— maakt zij deel uit van het Edele Achtvoudige Pad en staat zij daarmee in dienst van bevrijding (*vimutti*).

Binnen *satipaṭṭhāna* wordt opmerkzaamheid gevestigd ten aanzien van lichaam (*kāya*), gevoel (*vedanā*), geest (*citta*) en verschijnselen (*dhammā*). De beoefenaar beschouwt wat zich presenteert en ziet het ontstaan en het verdwijnen ervan. Niet om de ervaring aangenamer te maken. Niet om efficiënter te functioneren. Maar om de werkelijkheid te leren zien zoals ze is (*yathābhūta-ñāṇa-dassana*).

Wat ontstaat, ontstaat afhankelijk van voorwaarden. Wat ontstaan is, is vergankelijk. Wat ontstaat, vergaat. En terwijl dit rechtstreeks gezien wordt, leert de beoefenaar zich er niet aan vast te klampen en het niet toe te eigenen.

Dat is de richting waarin *sati* binnen de Dhamma functioneert: niet eenvoudigweg aanwezig zijn in het huidige moment, maar opmerkzaam aanwezig zijn op een manier

die bijdraagt tot inzicht, het loslaten van gehechtheid en uiteindelijk bevrijding.

Een essentieel verschil.



Er valt geen tijd te verliezen

Er komt een ogenblik waarop je niet langer kunt doen alsof je het niet ziet. Alles wat ontstaat, vergaat. Het lichaam wordt ouder. Wat gezond is, kan ziek worden. Wat bijeenkomt, valt uiteen. Wie geboren wordt, sterft. We weten dit. Maar *weten* is nog geen *zien*. Zolang vergankelijkheid slechts een gedachte blijft, kunnen we rustig verder leven alsof er niets aan de hand is. Alsof er nog tijd genoeg is. Alsof wat we verzamelen, opbouwen en beschermen uiteindelijk stand zal houden.

Tot het ons werkelijk raakt.

Dat is *saṃvega*. *Samvega* is geen angst voor het leven. Geen pessimisme. Geen afkeer van de wereld. Het is de existentiële schok die ontstaat wanneer we werkelijk zien wat we altijd al wisten, maar liever niet beschouwen: dat niets waaraan we ons vastklampen blijvend houvast biedt.

De Boeddha kende die schok. Ouderdom. Ziekte. Dood. Niet als abstracte begrippen, maar als werkelijkheid. En precies daarin ligt de kracht van *saṃvega*.

Het maakt duidelijk dat de beoefening geen vrijblijvende bezigheid is. Geen hobby voor wanneer er tijd overblijft. Geen verzameling ideeën waarmee we ons wereldbeeld kunnen verfraaien.

Maar concreet: er is *dukkha*. Er is het ontstaan van *dukkha*. Er is de beëindiging van *dukkha*. En er is een weg die naar die beëindiging leidt.

Er valt dus werk te doen.

Maar dat vraagt om waakzaamheid. Want zelfs rond de Dhamma kunnen we nieuwe structuren bouwen waaraan we ons vervolgens vastklampen. Onze traditie. Onze *saṅgha*. Ons centrum. Onze leraar. Onze methode. Onze overtuiging.

Daar is op zichzelf niets verkeerd mee. Structuren kunnen noodzakelijk zijn om de Dhamma te bewaren, te beoefenen en door te geven. Maar het blijven middelen. Hulpmiddelen. *Upāya*'s. Geen doel.

Wanneer echter het behoud van de structuren belangrijker wordt dan datgene waarvoor ze bestaan, dreigen we precies hetzelfde te doen wat we overal elders doen: iets geconditioneerds tot houvast maken.

Samvega herinnert ons eraan waarvoor de Dhamma dient. Niet om iets op te bouwen dat eeuwig blijft bestaan, maar om te *zien*. Om te *doorzien*. Om *los te laten*.

Daarom staat *saṃvega* niet alleen. In de boeddhistische traditie wordt het verbonden met *pasāda*: helder vertrouwen. Het besef van vergankelijkheid hoeft ons niet moedeloos te maken. Het kan juist de helderheid geven om onze aandacht te richten op wat werkelijk van belang is.

We hoeven de wereld niet te ontvluchten. We moeten enkel ophouden haar te vragen wat zij ons onmogelijk kan geven: duurzaamheid in wat vergankelijk is, veiligheid in wat geconditioneerd is, een blijvend 'zelf' in wat zonder vaste essentie ontstaat en vergaat.

Samvega is het ogenblik waarop dit niet langer alleen begrepen wordt. Het wordt *gevoeld*.

Alles wat ontstaat, vergaat. En plotseling wordt de vraag niet meer: hoeveel tijd heb ik nog? Maar: wat doe ik met de tijd die er is?

Weet dit: er valt geen tijd te verliezen.



De Dhamma is geen verklaring van de wereld

De Dhamma is niet encyclopedisch, maar functioneel. De Boeddha probeert ons geen allesomvattende verklaring van de werkelijkheid te geven. Zijn onderricht is er niet op gericht iedere denkbare filosofische of metafysische vraag te beantwoorden. De Dhamma heeft een veel concreter doel: *dukkha* doorgronden en de weg wijzen naar de beëindiging ervan.

Er is *dukkha*: lijden, onbevredigendheid. De fundamentele onbevredigendheid van wat ontstaat, verandert en vergaat en waaraan we ons vastklampen alsof het blijvend is, alsof het ons werkelijk toebehoort. De Boeddha wijst daarnaar.

Vervolgens toont hij waardoor *dukkha* ontstaat. Hij wijst naar *taṇhā*, de begeerte die telkens opnieuw zoekt, grijpt en zich hecht. Niet om een theorie over het bestaan op te bouwen, maar omdat wat door oorzaken en voorwaarden ontstaat ook eindigt wanneer diezelfde voorwaarden ophouden.

En precies daar wordt de Dhamma radicaal praktisch en functioneel. De beëindiging van *taṇhā* betekent de beëindiging van *dukkha*. *Nirodha*. Beëindiging.

Maar ook daarmee houdt het onderricht niet op. De Boeddha wijst een weg waarop die beëindiging verwezenlijkt kan worden: het Edele Achtvoudige Pad.

Daarom zijn de Vier Edele Waarheden geen vier dogmatische geloofsstellingen over de werkelijkheid. Ze beschrijven een opdracht.

Dukkha moet worden doorgrond. De oorzaak ervan moet worden losgelaten. De beëindiging ervan moet worden gerealiseerd. Het pad moet worden ontwikkeld.

Dat is het proces van Dhamma. Niet: Hoe kan ik alles verklaren? Maar: Wat is *dukkha*, waardoor ontstaat het, kan het eindigen, en wat moet ik doen om die beëindiging te verwerkelijken?

De Dhamma vraagt daarom niet om loutere instemming. Zij vraagt om onderzoek, om beoefening, om direct zien. Om doorzien.

Dhamma is niet voor ja-knikkers.



Laat de Dhamma Dhamma zijn

De Dhamma heeft geen opsmuk nodig. Geen mysterie om haar dieper te doen lijken. Geen exotische verpakking om haar bijzonder te maken. Geen grote woorden, titels, hiërarchieën of structuren om haar gezag te geven. Titels, posities, tradities of instellingen maken een uitspraak niet tot Dhamma. Wat als Dhamma wordt onderwezen, moet aan de Dhamma worden getoetst. De Dhamma is al radicaal genoeg.

Er is *dukkha*. Er is een oorzaak waardoor *dukkha* onstaat. Er is de beëindiging ervan. En er is een weg die naar die beëindiging leidt.

Dat is geen eenvoudige boodschap in de betekenis van 'gemakkelijk'. Het is een directe boodschap. Een uitnodiging die onderzocht, beoefend, gezien en uiteindelijk verwerkelijkt moet worden.

Door de eeuwen heen heeft het boeddhisme vele vormen aangenomen. Rituelen, ceremonies, gewaden, beelden, gebruiken, instituties en culturele tradities zijn daar deel van gaan uitmaken. Daar hoeft op zichzelf niets mis mee te zijn. Mensen organiseren en geven vorm aan wat voor hen waardevol is. Maar de vorm mag nooit belangrijker worden dan datgene waarnaar zij verwijst.

Wanneer de verpakking de inhoud begint te verduisteren, wanneer mysterie de plaats inneemt van helderheid, wanneer titels, status of institutioneel gezag belangrijker worden dan kennis en beoefening, dreigen we iets wezenlijks uit het oog te verliezen.

Wie de Dhamma onderwijst, draagt daarom een grote verantwoordelijkheid. Niet om indruk te maken, niet om

een rol te spelen, niet om leerlingen afhankelijk te maken van de leraar of van een structuur, maar om zo helder mogelijk te wijzen naar wat de Boeddha centraal stelde: *dukkha*, het ontstaan ervan, de beëindiging ervan en de weg die tot die beëindiging leidt.

Daarvoor zijn kennis, beoefening en zorgvuldigheid nodig. En vooral de nederigheid om te zeggen: dit weet ik niet.

Een goede leraar ontleent zijn gezag niet aan een titel, een positie of het behoren tot een bepaalde traditie. Evenmin maakt zijn gezag wat hij verkondigt tot Dhamma. Niet de autoriteit van de leraar is de maatstaf. Maar de bevrijdende werking van zijn onderricht.

Zijn taak is niet om geloof of volgzzaamheid af te dwingen. Maar om richting te wijzen. Om onderzoek aan te moedigen. Om de beoefenaar te helpen zelf te zien.

Want de waarheid van de Dhamma wordt niet bepaald door wie haar verkondigt, maar door wat rechtstreeks kan worden onderzocht, doorzien en gerealiseerd.

En uiteindelijk door één vraag: leidt wat wordt onderwezen en beoefend daadwerkelijk naar de beëindiging van *dukkha*?

Laat daarom vormen vormen zijn en structuren structuren. Respecteer ze waar ze de beoefening ondersteunen. Hecht er niet aan wanneer ze de Dhamma beginnen te verduisteren. En vooral: verwar ze nooit met de Dhamma zelf.

Laat de Dhamma helder blijven. Eenvoudig waar ze eenvoudig is. Moeilijk waar ze moeilijk is. Radicaal waar ze radicaal is.

Zonder theater.
Recht voor de vuist.
Dat is Dhamma.



Waaraan herken je de Dhamma?

Niet aan de verpakking. Niet aan de titel van degene die spreekt. Niet aan zijn plaats binnen een traditie. Niet aan de ouderdom of het prestige van een instelling. De Boeddha geeft zelf een veel concretere toets: kijk naar de richting waarin iets leidt.

In de *Saṅkhiṭṭa Sutta*, *Aṅguttara Nikāya* 8.53, vraagt Mahāpajāpatī Gotamī aan de Boeddha om haar de Dhamma in het kort te onderwijzen.

Het antwoord van de Bhagavat is opmerkelijk praktisch. In essentie zegt hij: kijk naar wat het onderricht en de beoefening teweegbrengen. Leiden ze tot minder begeerte en gebondenheid? Tot minder behoefte om steeds meer te willen en te verwerven? Tot meer tevredenheid, afzondering en daadwerkelijke beoefening? Worden we eenvoudiger in onze behoeften en minder veeleisend voor anderen? Dan bewegen we in de richting die de Boeddha aanwijst.

Leiden ze daarentegen tot meer begeerte en gebondenheid, tot steeds meer willen en verwerven, tot ontevredenheid, vastklampen en gemakzucht, dan gaan ze de verkeerde kant op. Daarover is de Boeddha duidelijk: dat is niet de Dhamma, niet de *Vinaya* en niet het onderricht van de Leraar.

Dat is een bijzonder nuchtere toets.

Een onderricht kan indrukwekkend klinken. Een leraar kan charismatisch zijn. Een ritueel kan ontroeren. Een traditie kan eeuwenoud zijn. Een instelling kan groot en invloedrijk zijn. Maar geen van die dingen maakt iets tot Dhamma. De vraag blijft: waar leidt het naartoe?

Die vraag geldt niet alleen voor wat anderen ons onderwijzen. Ze geldt evenzeer voor onze eigen beoefening. We kunnen veel over de Dhamma weten, veel teksten gelezen hebben, verschillende meditatietechnieken kennen en jarenlang deel uitmaken van een boeddhistische traditie. Maar als onze begeerte, gehechtheid en onwetendheid daardoor alleen maar verder gevoed worden, missen we de richting waarin de Boeddha wijst.

De Dhamma gaat de andere kant op. Naar minder begeerte en minder gehechtheid. Naar tevredenheid. Naar loslaten. Naar het doorzien en uiteindelijk beëindigen van datgene waardoor *dukkha* ontstaat.

Dat is ook waarom de vraag van de *Saṅkhitta Sutta* zo krachtig is. Het gaat daarbij niet om hoe indrukwekkend een onderricht klinkt, wie het verkondigt of hoeveel mensen het volgen. Waar het om gaat, is de richting waarin het wijst: waar leidt het naartoe?

Dáár ligt de toets. Het is de enige maatstaf.



Ontwaken is niet esoterisch

Ontwaken is niet esoterisch. Het is heel concreet. Down to earth. De Boeddha vraagt ons niet om een verborgen werkelijkheid binnen te treden of geheime kennis te verwerven. Hij vraagt ons te kijken naar wat zich voordoet. Kijken. Naar het lichaam. Naar gevoel. Naar de geest. Naar het ontstaan en vergaan van verschijnselen.

Dat klinkt eenvoudig. Maar precies daar ligt de moeilijkheid. We kijken voortdurend, maar we kijken niet helder. We ervaren voortdurend, maar doorgronden niet wat er gebeurt. Wat vergankelijk is, behandelen we alsof het blijvend kan zijn. Wat geen blijvende bevrediging kan bieden, proberen we toch vast te houden. Wat niet-zelf is, eigenen we ons toe als "ik", "mij" en "mijn". *Avijjā*. Onwetendheid.

Ontwaken betekent niet dat achter deze werkelijkheid een andere werkelijkheid zich schuilhoudt. Het betekent dat de onwetendheid waardoor we niet zien zoals het werkelijk is, verdwijnt.

Het vergankelijke wordt gezien als vergankelijk. Het onbevredigende als onbevredigend. Het niet-zelf als niet-zelf. Dát is de werkelijkheid. De enige werkelijkheid van al het geconditioneerde. *Yathābhūta*.

Niet omdat we dat geloven, maar omdat we het direct zien. Doorzien.

Daarom is de weg die de Boeddha wijst zo concreet. *Dukkha* moet worden begrepen. De oorzaak ervan moet worden losgelaten. De beëindiging ervan moet worden verwerkelijkt. Het Edele Achtvoudige Pad moet worden

ontwikkeld. Het gaat om vier werkwoorden: Begrijpen. Loslaten. Realiseren. Ontwikkelen.

Dit is geen verborgen boodschap. Geen geheim. Geen kennis die alleen voor ingewijden bestemd is.

Dit wil echter niet zeggen dat ontwaken gemakkelijk is. Integendeel. Juist wat zo dichtbij is, zien we vaak over het hoofd. Onze eigen ervaring. En vooral de begeerte, afkeer en onwetendheid die onze verhouding tot die ervaring bepalen.

Ontwaken voert ons niet naar een verborgen wereld. Het bevrijdt ons van de begoocheling waarmee we de werkelijkheid tegemoet treden. Geen esoterie. Geen geheime waarheid die ontdekt moet worden. Wel rechtstreeks zien wat ontstaat, wat vergaat, hoe *dukkha* ontstaat en hoe *dukkha* ophoudt wanneer verlangen en gehechtheid worden losgelaten.

Down to earth. De *Buddhadhamma* is radicaal bevrijdend. Een goede leraar houdt dat zo.



Ik, mij, mijn

Mijn lichaam. Mijn gevoelens. Mijn gedachten. Mijn herinneringen. Mijn leven. We gebruiken die woorden zo vanzelfsprekend dat we nauwelijks nog stilstaan bij wat we ermee zeggen. Er is een lichaam, en het is *mijn* lichaam. Er is een gevoel, en *ik* voel het. Er verschijnt een gedachte, en het is *mijn* gedachte. Zo wordt wat zich presenteert, voortdurend bekeken in termen van 'ik', 'mij' en 'mijn'.

De Boeddha nodigt ons uit om precies daar aandachtig naar te kijken. Niet om een nieuwe overtuiging aan te nemen dat er 'geen ik bestaat', maar om te onderzoeken wat we werkelijk als 'ik' en 'mijn' beschouwen. Neem het lichaam. Het is niet blijvend. Het verandert voortdurend en uiteindelijk vergaat het. We kunnen het ook niet eenvoudig bevelen: laat mijn lichaam zo zijn en niet anders. Het wordt ouder. Het kan ziek worden. Het sterft. Het verandert, ongeacht onze wensen.

Hetzelfde geldt voor gevoelens, waarnemingen, mentale formaties en bewustzijn: de aggregaten van toe-eigening. De *khandha*'s. Ze ontstaan wanneer de voorwaarden daarvoor aanwezig zijn. Ze veranderen en verdwijnen weer. Een aangenaam gevoel verschijnt en verdwijnt. Een gedachte komt op zonder dat we haar hebben uitgenodigd. Een stemming verandert. Wat we vandaag met grote zekerheid denken, kan morgen alweer anders zijn. En toch eigenen we ons dit alles toe als: "*dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf*".

Precies die toe-eigening stelt de Boeddha ter discussie. Wat vergankelijk is, aan verandering onderhevig en daarom geen blijvende bevrediging kan bieden, is niet pas-

send om te beschouwen als: *“dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf.”*

Dat is de richting waarnaar *anattā* wijst. Niet naar een metafysische theorie over wat wij uiteindelijk ‘werkelijk’ zijn. Niet naar een nieuwe overtuiging die we tegenover het geloof in een zelf moeten plaatsen. De Boeddha vraagt ons te onderzoeken wat we voortdurend als ‘ik’, ‘mij’ en ‘mijn’ vastgrijpen.

Het probleem ligt daarbij niet in de woorden. We kunnen zonder enig bezwaar zeggen: ‘mijn lichaam doet pijn’ of ‘ik ben vandaag moe’. Conventionele taal is niet het probleem. Het probleem ligt in het vastgrijpen: in het toe-eigenen van wat ontstaat, verandert en vergaat alsof het werkelijk van ons is, alsof het ons blijvend kan toebehoren, alsof we terecht kunnen zeggen: *“dit ben ik.”*

Daarom vraagt de Dhamma ons te kijken. Naar het lichaam dat ontstaat, verandert en vergaat. Naar gevoelens, waarnemingen, mentale formaties en bewustzijn die verschijnen en weer verdwijnen. Naar dat hele voortdurende proces dat we zo vanzelfsprekend als ‘ik’, ‘mij’ en ‘mijn’ beschouwen.

En dan wordt de vraag bijzonder concreet: waar is in dit voortdurende ontstaan, veranderen en vergaan iets dat we zonder voorbehoud kunnen vastgrijpen als *“dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf.”*

De Boeddha vraagt ons niet het antwoord te veinzen. Hij vraagt ons te kijken. Te zien. Te doorzien.



Geen gesloten vuist

De Dhamma kent geen geheime leer.

In de *Mahāparinibbāna Sutta*, *Dīgha Nikāya 16*, maakt de Boeddha dit, kort voor zijn dood, bijzonder duidelijk.

Hij zegt dat hij de Dhamma heeft onderwezen zonder enig onderscheid te maken tussen ‘binnen’ en ‘buiten’. Niets wezenlijks werd voorbehouden aan een kleine kring van ingewijden. De Tathāgata kent, zo zegt hij, niet de ‘gesloten vuist van een leraar’ die bepaalde kennis voor zijn leerlingen verborgen houdt.

Dat betekent niet dat de Dhamma oppervlakkig is. Integendeel. Er ligt een wereld van verschil tussen *horen* dat alle geconditioneerde verschijnselen vergankelijk zijn en die vergankelijkheid *direct zien*. Er ligt een wereld van verschil tussen *begrijpen* wat *anattā* betekent en werkelijk *doorzien* dat wat we als ‘ik’, ‘mij’ en ‘mijn’ vastgrijpen niet terecht beschouwd kan worden als “*dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf.*” En er ligt een wereld van verschil tussen *spreken over nibbāna* en de beëindiging van *dukkha zelf realiseren*.

Maar die diepgang maakt de Dhamma niet esoterisch.

Er verschijnt onderweg geen geheime tweede leer die alleen voor gevorderden bestemd is. Wat verandert, is niet dat de Boeddha plotseling iets anders blijkt te hebben onderwezen. Wat verandert, is de diepte waarmee de beoefenaar ziet en doorgrondt wat hij heeft onderwezen.

Daarom vereist de Dhamma geen toegang tot verborgen kennis, maar om beoefening. Wat eerst gehoord wordt, kan onderzocht worden. Wat onderzocht wordt, kan

doorgrond worden. Wat doorgrond wordt, kan direct gezien worden. En wat direct gezien wordt, hoeft niet langer te worden vastgegrepen.

De Dhamma kan diep zijn. Radicaal. Zelfs moeilijk te doorgronden.

Maar zij is niet geheim.

De vuist van de Boeddha is open.



Vrees de dood niet

Mark Twain zei in zijn autobiografische overpeinzingen dat vernietiging hem geen angst inboezemde, omdat hij haar vóór zijn geboorte al honderd miljoen jaar had 'meegemaakt' zonder daaronder te lijden. In één uur van zijn leven, voegde hij eraan toe, had hij meer geleden dan in al die tijd vóór zijn geboorte. Het is een mooie, bijna bevrijdende gedachte.

Alleen: het is niet de weg die de Boeddha wijst.

De Dhamma leert niet dat de dood eenvoudigweg de definitieve vernietiging van een bestaand zelf betekent. De Boeddha vermijdt zowel het idee van een blijvend 'zelf' dat van leven naar leven voortgaat als de opvatting dat een werkelijk bestaand 'zelf' bij de dood wordt vernietigd.

Hij wijst op afhankelijk ontstaan: wanneer de voorwaarden aanwezig zijn, ontstaat wat ermee samenhangt; wanneer de voorwaarden ophouden, houdt het daarmee samenhangende ontstaan op. *Paṭicca-samuppāda* (*pratītya-samutpāda*).

Daarom ligt het probleem van de dood voor de Boeddha niet zozeer in het feit dat dit lichaam zal sterven. Geboorte, ouderdom en dood behoren tot *dukkha*. Zij maken deel uit van *samsāra*, de kringloop van wedergeboorte zolang de voorwaarden daarvoor aanwezig blijven.

De vraag is dan niet hoe we onszelf kunnen geruststellen met de gedachte dat er na de dood niets meer is. De vraag is waardoor geboorte en dood telkens opnieuw

mogelijk worden en hoe dat proces tot beëindiging kan komen.

Maar er is nog iets veel fundamentelelers.

Waarom boezemt de dood ons zoveel angst in? Omdat we gehecht zijn aan wat we niet willen verliezen. Dit lichaam. Mijn leven. Mijn geliefden. Mijn herinneringen. Mijn plannen. Alles wat ik ben en alles wat ik nog hoop te worden. De dood confronteert ons met wat we liever niet onder ogen zien: dat we niets kunnen behouden waaraan we ons vastklampen.

Precies daarom hoeft de contemplatie van de dood binnen de Dhamma niet somber te zijn. Zij brengt ons terug naar wat er nu al gebeurt. Het lichaam verandert *nu*. Gevoelens ontstaan en vergaan *nu*. Waarnemingen, mentale formaties en bewustzijn ontstaan en vergaan *nu*. Wat wij 'mijn leven' noemen, ontsnapt nergens aan verandering en vergankelijkheid.

De dood maakt de dingen niet vergankelijk. De dood maakt alleen zichtbaar wat ze altijd al waren.

Daarom ligt bevrijding niet in de zekerheid dat er na de dood niets meer komt. Ze ligt evenmin in de zekerheid dat het 'ik' op een of andere manier zal blijven bestaan.

Beide antwoorden vertrekken vanuit dezelfde vraag: wat zal er met mij gebeuren als ik sterf?

Dhamma draait de vraag om. Wat is datgene waaraan ik mij nu vastklamp als 'ik', 'mij' en 'mijn'? Is het blijvend? Kan ik het behouden? Kan ik er werkelijk over beschikken? En wat gebeurt er wanneer dat vastgrijpen ophoudt?

Dan wordt de contemplatie op de dood een contemplatie op loslaten (*vossagga*). Niet later, op het ogenblik dat het lichaam sterft, maar *nu*. In dit moment. En van moment tot moment.

We hoeven niet te wachten op de dood om te ontdekken dat niets waaraan we ons vastklampen blijvend kan behouden worden. We kunnen het *nu* zien. In alles wat ontstaat en weer vergaat.

Daar brengt de Dhamma ons telkens naar terug: aandachtig kijken naar ontstaan en vergaan, en leren loslaten wat we ten onrechte als 'ik', 'mij' en 'mijn' vastgrijpen.



Dhamma is niet worden. Maar gewoon loslaten

Je hoeft niets te worden. De Dhamma vraagt niet om van jezelf iemand anders te maken. Maar begrijp dit goed. De Boeddha zegt niet dat er niets te doen valt. Integendeel. *Dukkha* moet doorgrond worden. De oorzaak ervan moet worden losgelaten. De beëindiging ervan moet worden verwerkelijkt. Het pad moet worden ontwikkeld. De Dhamma is geen uitnodiging tot passiviteit.

De valkuil ligt elders.

Ook van de beoefening kunnen we iets maken waaraan het 'ik' zich vastklampt. Ik wil rustiger worden. Wijzer. Zuiverder. Een betere beoefenaar. Een gevorderde *yogi*. Iemand die verlichting bereikt. Zo kan zelfs het streven naar bevrijding ongemerkt worden toegeëigend als een project van het 'ik': iemand worden, iemand bereiken, iemand zijn. Dan raakt de beoefening verweven met *bhava-taṇhā*: begeerte naar worden, naar bestaan.

De Boeddha wijst in een andere richting. Wat we voortdurend als 'ik', 'mij' en 'mijn' toe-eigenen, moeten we leren zien zoals het werkelijk is: vergankelijk (*anicca*), onbevredigend (*dukkha*) en niet passend om te beschouwen als "*dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf (anattā)*."

We hoeven geen nieuwe identiteit te construeren. We moeten leren doorzien wat we telkens opnieuw als onze identiteit vastgrijpen.

Dat vergt oefening. Beoefening. Het Edele Achtvoudige Pad moet worden ontwikkeld. Onheilzame kwaliteiten moeten worden losgelaten en heilzame kwaliteiten gecultiveerd.

Sīla, *samādhi* en *paññā* ontstaan niet door achterover te leunen en te wachten.

Die ontwikkeling staat in dienst van loslaten. We beoefenen niet om een nieuwe identiteit te verwerven. We beoefenen om begeerte, gehechtheid en onwetendheid te doorzien en los te laten. Om datgene wat *dukkha* doet ontstaan niet langer te voeden.

Daarom is het pad geen reis naar een betere versie van onszelf. Het is een weg van loslaten. We hoeven niemand te worden.

Het enige wat ons te doen staat is loslaten. *Vossagga*.



Yathābhūta — Zoals het werkelijk is

Inzicht is niet méér weten. Het is helder *zien* wat zich daadwerkelijk voordoet.

Gewoonlijk wordt onze kijk op de werkelijkheid gekleurd door begeerte, afkeer en onwetendheid. Wat verschijnt, maken we ons gemakkelijk eigen. We identificeren ons ermee. We nemen het in bezit. Zelfs in de meest letterlijke betekenis van het woord: bezit als niet-bezit door een ander. We beschouwen het als *“dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf.”*

De Dhamma nodigt ons uit om dieper te kijken. Nauwkeuriger. Inzichtelijker.

Wat ontstaat, vergaat. Wat vergankelijk is en aan verandering onderhevig, kan geen blijvende bevrediging bieden. En wat vergankelijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, kan niet terecht beschouwd worden als: *“dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf.”*

Anicca. Dukkha. Anattā.

Vergankelijk. Onbevredigend. Niet-zelf. Dat zijn geen filosofische ideeën die we moeten aannemen omdat de Boeddha ze onderwees. Ze moeten doorgrond en direct gezien worden in wat zich presenteert: in lichaam, gevoel, waarneming, mentale formaties en bewustzijn. Dáár vindt het onderzoek plaats. Niet ergens achter of buiten onze ervaring.

Inzicht betekent niet dat we een verborgen werkelijkheid achter de verschijnselen ontdekken. We leren zien wat ontstaat en vergaat. Iets wat door begeerte, afkeer en onwetendheid niet helder wordt gezien. We leren de din-

gen kennen en zien zoals ze werkelijk zijn — *yathābhūtaṃ ñāṇadassanaṃ*.

Wanneer dat zien zich verdiept, verandert onze verhouding tot wat wordt ervaren. Wat vergankelijk is, proberen we niet langer blijvend te maken. Wat aan verandering onderhevig is, proberen we niet langer vast te houden alsof het niet kan veranderen. Wat niet-zelf is, grijpen we niet langer vast als "ik", "mij" of "mijn".

Daar begint het loslaten (*vossagga*).

Niet omdat iemand ons zegt dat we moeten loslaten. Niet omdat loslaten een nieuwe overtuiging wordt. Maar omdat we beginnen te doorzien wat het vastgrijpen zelf teweegbrengt.

Werkelijk inzicht voegt daarom finaal niets toe. Het ontnemt ons slechts de begoocheling waardoor we als blijvend beschouwen wat vergankelijk is, als bevredigend wat geen blijvende bevrediging kan bieden, en als "ik", "mij" of "mijn" wat niet-zelf is.

En wat werkelijk wordt doorzien, hoeft niet langer te worden vastgegrepen.

Door het loslaten van vastgrijpen verdwijnt wat *dukkha* in stand houdt.



De vergankelijkheid van vorm

De Boeddha zegt:

• *Beschouw vorm als vergankelijk. Wie vorm op deze manier beschouwt, heeft juist inzicht. Wie juist inzicht heeft, keert zich ervan af. Wie zich ervan afkeert, maakt een einde aan genoeg en begeerte. Wie een einde maakt aan genoeg en begeerte, zo zeg ik, bevrijdt de geest.* •

Deze passage komt uit de eerste leerrede van de *Samyukta Āgama*, één van de vroege boeddhistische verzamelingen van leerredes die in Chinese vertaling bewaard zijn gebleven.

Het proces dat in deze *sutta* wordt beschreven, is kenmerkend voor de vroegste Dhamma: bevrijding begint met aandachtig kijken naar wat zich daadwerkelijk presenteert.

Vorm (*rūpa*) wordt niet beschouwd als iets stabiels of blijvends. Ze wordt onderzocht zoals ze zich werkelijk voor doet: als vergankelijk, veranderlijk en onderhevig aan beëindiging.

De vergankelijkheid van vorm zien, betekent daarom niet louter een leer over verandering aanvaarden. Het betekent rechtstreeks waarnemen dat vorm niet blijft zoals ze is. Direct zien.

Dat is het verschil tussen *weten* dat iets vergankelijk is en de vergankelijkheid ervan daadwerkelijk *zien*.

Wanneer vorm zo wordt gezien, verandert ook onze verhouding ertoe.

Wat als vergankelijk wordt herkend, biedt minder grond om aan vast te houden.

Vastgrijpen (*upādāna*) verliest zijn stelligheid.



Terug naar wat essentieel is

In de *Dhammapada* zegt de Boeddha dat wie het niet-essentiële voor essentieel houdt en het essentiële voor niet-essentieel, niet tot het essentiële komt. Wie daarentegen het essentiële als essentieel herkent en het niet-essentiële als niet-essentieel, komt tot het essentiële. Twee korte verzen. *Dhammapada 11 en 12*. Maar ze raken aan iets wat voor iedere beoefenaar van belang blijft: verlies de kern niet uit het oog.

Rond de Dhamma kan veel ontstaan. Tradities, scholen, interpretaties, commentaren, methoden, structuren, leraars en discussies over wat de Boeddha nu precies bedoeld zou kunnen hebben. Zou-kunnen-hebben.

Sommige daarvan kunnen ons helpen. Sommige kunnen zelfs noodzakelijk zijn om het onderricht goed te begrijpen. Maar geen daarvan mag ons doen vergeten waarnaar de Boeddha uiteindelijk wijst: *dukkha*, het ontstaan ervan, de beëindiging ervan en de weg die naar die beëindiging leidt.

Daarom brengt de Dhamma ons telkens opnieuw terug naar onze eigen ervaring. Naar het lichaam als lichaam. Gevoel als gevoel. Geest als geest. Dhamma's als dhamma's. Niet om erover te speculeren, maar om aandachtig te leren zien wat zich voordoet. Dat is de radicale eenvoud van *satipaṭṭhāna*: kijken naar wat er is en het leren kennen zoals het werkelijk is.

De Boeddha vraagt ons niet om zomaar te geloven. De Boeddha heeft het niet met dogmatiek. Hij wijst een weg van onderzoek en rechtstreeks zien. Hij zegt: kijk hoe *dukkha* ontstaat. Kijk hoe begeerte ontstaat. Hoe vastgrijpen ontstaat. Hoe wat verschijnt wordt toegeëigend

als “ik”, “mij” en “mijn”. En kijk wat er gebeurt wanneer begeerte en vastgrijpen niet langer worden gevoed.

Dat kijken staat niet los van de rest van het pad. Juist inzicht geeft er richting aan. *Sīla* schept de voorwaarden ervoor. *Samādhi* maakt de geest helder en stabiel. *Paññā* doorziet wat werkelijk plaatsvindt. De Dhamma zegt dus niet: doe niets anders dan kijken. De Dhamma zegt: ontwikkel het pad zodat je werkelijk kunt zien. Rechtstreeks kunt zien en weten. *Jānāti passati (jānāti paśyati)*.

En daar kan niemand onze geprivilegieerde plaats innemen. Een geleerde kan teksten verklaren. Een leraar kan de weg wijzen. Een traditie kan eeuwen aan kennis bewaren. Een Saṅgha kan ondersteunen en inspireren. Maar niemand kan voor een ander de vergankelijkheid van dit lichaam direct zien. Niemand kan voor een ander begeerte doorgronden terwijl ze ontstaat. Niemand kan voor een ander het vastgrijpen loslaten.

Daarom kan bevrijding nooit verdwijnen achter discussies die zich boven het hoofd van de beoefenaar afspelen. De Dhamma is geen bezit van geleerden, instituten, stromingen of lineages. Zij is evenmin het bezit van degene die beweert geen traditie nodig te hebben. De beslissende vraag blijft wat het onderricht van de Boeddha altijd weer terugbrengt naar de beoefenaar zelf: kun je zien wat ontstaat? Kun je zien wat vergaat? Kun je zien waar begeerte en vastgrijpen ontstaan? Kun je doorzien wat als “ik”, “mij” en “mijn” wordt toegeëigend? En kun je zien wat er gebeurt wanneer het vastgrijpen ophoudt?

Dat is waarom de Dhamma uiteindelijk geen uitnodiging is om een standpunt te verdedigen. Zij is een uitnodiging tot onderzoek, beoefening en direct zien. Niet: geloof mij

omdat ik het zeg. Niet: neem een interpretatie aan omdat ze gezag heeft. Maar: luister zorgvuldig, onderzoek, oefen, beoefen en kijk zelf.

Wie helder kijkt, ziet wat ontstaat en wat vergaat. Ziet wat wordt vastgegrepen. Ziet hoe *dukkha* daarmee samenhangt. En leert, door dat steeds dieper te doorgronden, los te laten.

Tussen al het bijkomstige ligt daar het essentiële. Kijk. Zie. Doorzie. En laat los.



Erkenning of herkenning

Een boeddhistische organisatie kan erkenning zoeken. Van de samenleving. Van andere religies en levensbeschouwingen. Zelfs van de overheid. Daar hoeft op zichzelf niets mis mee te zijn.

Institutionele erkenning kan praktische voordelen bieden. Ze kan het boeddhisme een plaats geven binnen maatschappelijke structuren, vertegenwoordiging mogelijk maken en voorwaarden scheppen waarin bepaalde activiteiten gemakkelijker kunnen worden georganiseerd.

Maar laten we duidelijk blijven over wat daarmee wordt erkend.

Een overheid kan een organisatie erkennen. Ze kan haar een juridisch statuut geven, vertegenwoordigers aanvaarden en financiële en praktische ondersteuning bieden. Maar wat zij niet kan doen, is de Dhamma wáár maken.

Geen wet of besluit kan *anicca* bekrachtigen. Geen officiële erkenning maakt *dukkha* werkelijker. Geen instelling kan *nibbāna* legitimeren. En geen maatschappelijke status kan voor een beoefenaar begeerte, vastgrijpen of onwetendheid beëindigen.

Institutionele erkenning kan daarom iets betekenen voor het boeddhisme als organisatie, als structuur. Zij bepaalt echter niets over de waarheid van de Dhamma en brengt geen bevrijding tot stand.

In deze vaststelling schuilt een merkwaardige paradox.

Een boeddhistische organisatie kan jarenlang energie steken in de vraag naar erkenning, terwijl de Dhamma de beoefenaar voortdurend terugbrengt naar herkenning.

Herken ik *dukkha* wanneer het ontstaat? Herken ik hoe begeerte bijdraagt aan het ontstaan en voortduren ervan? Zie ik hoe ik grijp naar wat aangenaam is en weerstand bied aan wat onaangenaam is? Zie ik hoe lichaam, gevoelens, gedachten en ervaringen telkens opnieuw worden toegeëigend als “ik”, “mij” en “mijn”? En vooral: merk ik dat het vastgrijpen daadwerkelijk vermindert?

Daar ligt een herkenning die geen overheid kan verlenen en geen organisatie voor ons kan verkrijgen. Zij ontstaat wanneer de beoefenaar zélf begint te zien wat de Boeddha aanwijst. Niet omdat een of andere autoriteit verklaart dat het waar is, maar omdat het in de eigen ervaring wordt onderzocht, doorgrond en gekend.

Dat betekent niet dat organisaties, structuren of maatschappelijke erkenning waardeloos zijn. Ze behoren eenvoudig tot een andere orde. Ze kunnen de omstandigheden ondersteunen waarin de Dhamma wordt onderwezen en beoefend. Maar zodra het middel het doel overschaduw, is het goed opnieuw de vraag te stellen die de Dhamma altijd stelt: waar leidt dit naartoe?

Draagt het daadwerkelijk bij tot de beëindiging van *dukkha*? Schept het voorwaarden waarin begeerte en vastgrijpen kunnen worden voorzien en uiteindelijk beëindigd?

En er blijft nog een ongemakkelijke vraag: hoeveel tijd en energie is dit alles waard? Ons leven is beperkt. Het lichaam veroudert. Ziekte kan komen. De dood wacht niet tot structuren voltooid zijn of de maatschappelijke

positie verzekerd is. Intussen blijven begeerte, vastgrijpen en onwetendheid werkzaam.

De vraag is daarom niet alleen of institutionele erkenning nuttig kan zijn. Dat kan ze zeker, voor zover zij de beoefening daadwerkelijk ondersteunt.

De essentiële vraag is hoeveel plaats zulke erkenning verdient in een leven dat in het teken staat van bevrijding. Heeft de beoefenaar niets dringenders te onderzoeken? *Dukkha* is hier. Begeerte is hier. Vastgrijpen is hier. Vergankelijkheid voltrekt zich hier en nu.

De samenleving kan het boeddhisme erkennen. Ze kan organisaties een plaats geven, structuren ondersteunen en de beoefening maatschappelijk faciliteren. Dat kan waardevol zijn.

Maar geen enkele erkenning opent de deur naar bevrijding. En dan stelt zich één fundamentele vraag: hoeveel van onze beperkte tijd en energie besteden we aan het organiseren van de voorwaarden voor beoefening, en hoeveel aan de beoefening zelf?

Is het sop de kool waard?



Een andere geschiedenis (I)

Geschiedenis wordt meestal verteld aan de hand van wat mensen hebben opgebouwd. Koninkrijken. Staten. Beschavingen. Religies. Ideologieën. Grenzen. Oorlogen die werden gewonnen of verloren. Heersers die kwamen en gingen.

De Dhamma zou ons niet noodzakelijk andere feiten laten zien. Maar wel dezelfde feiten met andere ogen.

Dan zouden we niet alleen vragen wie een rijk stichtte, maar welke begeerte naar macht, bezit en voortbestaan het voedde. Niet alleen wie een oorlog won, maar hoeveel *dukkha* door verlangen, angst, vijandigheid en gehechtheid ontstond. Niet alleen welke grenzen werden getrokken, maar waarom mensen bereid waren te lijden en anderen te laten lijden voor iets wat finaal even vergankelijk bleek als alles wat eraan voorafging.

Want ook de geschiedenis draagt het kenmerk van *anicca*. Geschiedenis wordt dan bijna een enorme demonstratie van ontstaan, verandering en vergaan—terwijl mensen telkens opnieuw proberen vast te houden wat niet vastgehouden kan worden.

Rijken, religies en illusies die eeuwig leken, zijn verdwenen. Grenzen waarvoor mensen stierven, werden opnieuw getrokken. Overtuigingen die onaantastbaar leken, verloren hun gezag. Heersers die de wereld naar hun hand wilden zetten, werden slechts namen in boeken. Wat mensen met enorme inspanning probeerden vast te houden, veranderde ondanks hun inspanningen.

De Dhamma nodigt ons niet uit om daar met minachting op terug te kijken. De mensen uit het verleden waren

onderworpen aan dezelfde geconditioneerdheid die we in onszelf kunnen herkennen: begeerte, gehechtheid, angst, afkeer, onwetendheid—maar ook vrijgevigheid, mededogen en het vermogen om los te laten.

Daarom zou een blik vanuit de Dhamma op de geschiedenis niet vragen: wie had gelijk? Wie was groot? Wie heeft gewonnen?

Maar: wat waren de voorwaarden waardoor dit kon ontstaan? Wat hield het in stand? Welk soort *dukkha* bracht het voort? En wat gebeurde toen die voorwaarden veranderden?

Dat is geen ándere geschiedenis. Het is dezelfde geschiedenis. Het zijn dezelfde mensen, dezelfde oorlogen, dezelfde beschavingen, dezelfde overwinningen en nederlagen. Maar bekeken vanuit een ander perspectief.

Niet alleen: wat hebben mensen gedaan? Maar vooral: waaraan klampten zij zich vast? Aan het vergankelijke als het eeuwige? Aan het onbevredigende als iets wat bevredigt? En aan het zelfloze als het Zelf?



Niet alleen geschiedenis (II)

In het vorige Dhamma-Zaadje keken we met andere ogen naar de geschiedenis. Niet alleen naar wat mensen hebben opgebouwd en vernietigd, maar naar de voorwaarden waaronder dat gebeurde. Naar wat ontstond, wat het in stand hield en wat gebeurde toen de voorwaarden veranderden.

Maar waarom zouden we bij de geschiedenis stoppen?

Dezelfde manier van kijken kan worden toegepast op alles wat mensen voortbrengen. Filosofie. Religie. Politiek. Economie. Wetenschap. Kunst. Technologie. Ideeën over waarheid, rechtvaardigheid, vooruitgang en hoe een samenleving zou moeten zijn.

Niets daarvan ontstaat uit zichzelf.

Een filosofie ontstaat binnen bepaalde historische en culturele omstandigheden. Een religieuze traditie ontwikkelt zich door mensen, teksten, gebruiken en interpretaties. Politieke en economische systemen zijn afhankelijk van talloze sociale en materiële voorwaarden.

Wetenschappelijke kennis groeit doordat waarnemingen, theorieën en technieken beschikbaar worden die er voordien niet waren.

Wanneer de voorwaarden veranderen, verandert ook wat eruit voortkomt. Dat maakt deze menselijke activiteiten niet verkeerd. Het maakt ze geconditioneerd.

De Dhamma nodigt ons daarom uit niet alleen te vragen wat iets is, maar ook waarvan het afhankelijk is. Welke voorwaarden maakten het mogelijk? Wat houdt het in

stand? Wat verandert wanneer sommige van die voorwaarden verdwijnen? Welke nieuwe voorwaarden ontstaan daardoor?

En ook: waar verschijnen begeerte, afkeer en onwetendheid? Waar ontstaat gehechtheid? Waar wordt een idee niet langer louter een idee, maar iets waarmee we ons identificeren? Mijn overtuiging. Mijn traditie. Mijn waarheid. Mijn wereldbeeld.

Dan proberen we vastheid te vinden in wat zelf afhankelijk van voorwaarden is ontstaan. Daar wordt de verbinding met het vorige Dhamma-Zaadje zichtbaar.

Wat geconditioneerd ontstaat, blijft niet onveranderd. Filosofieën veranderen. Religieuze vormen veranderen. Politieke systemen veranderen. Wetenschappelijke inzichten veranderen. Samenlevingen veranderen.

Al onze zekerheden dragen het kenmerk van *anicca*.

De Dhamma vraagt daarom niet om menselijke ideeën, systemen of verworvenheden af te wijzen. Ze nodigt ons uit ze te zien zoals ze werkelijk zijn: ontstaan door voorwaarden, afhankelijk van voorwaarden, veranderend wanneer voorwaarden veranderen.

Niet alleen de geschiedenis laat dat zien. Alles wat mensen voortbrengen doet dat.

En uiteindelijk geldt hetzelfde voor degene die zegt: “*Dit is van mij. Dit ben ik. Dit is mijn zelf.*”



Een persoonlijke geschiedenis (III)

We kijken naar de geschiedenis van beschavingen en zien hoe gebeurtenissen uit voorwaarden ontstaan. We kijken naar filosofieën, religies, politieke systemen en andere menselijke voortbrengselen en zien hetzelfde.

Maar wat gebeurt er wanneer we naar onze eigen geschiedenis kijken? Ook daar vertellen we meestal een verhaal. Waar we vandaan komen. Wat we hebben meegemaakt. Wat anderen ons hebben aangedaan. Wat we hebben bereikt en verloren. De keuzes die we maakten. De mensen van wie we hielden. Onze successen, mislukkingen, verwondingen en verwachtingen.

Samen lijken ze te vertellen wie we zijn. Dit is mijn leven. Dit is wat mij gevormd heeft. Dit ben ik.

De Dhamma vraagt niet om die geschiedenis te ontkennen. Wat gebeurd is, heeft gevolgen. Ervaringen laten sporen na. Keuzes hebben consequenties. Herinneringen kunnen vreugde, verdriet, verlangen of angst oproepen.

Maar ook “onze” geschiedenis kan met andere ogen worden bekeken. Dan zien we niet alleen wat er gebeurde, maar ook de voorwaarden waardoor het gebeurde. Dit gevoel ontstond door voorwaarden. Deze reactie ontstond door voorwaarden. Deze overtuiging werd gevormd door eerdere ervaringen, waarnemingen en gewoontepatronen. Ook wat we vandaag als vanzelfsprekend beschouwen, had onder andere voorwaarden anders kunnen ontstaan.

Ons persoonlijke verleden blijkt dan geen onveranderlijk bezit dat ergens als een vast “ik” wordt bewaard.

Het werkt door wanneer de voorwaarden daarvoor aanwezig zijn. Een herinnering verschijnt. Een gevoel ontstaat. Een gedachte volgt. Verlangen of afkeer komt op.

En bijna onmiddellijk kan toe-eigening volgen: *"Dit is mij overkomen. Zo ben ik nu eenmaal. Dit hoort bij mij. Dit ben ik."*

Daar wordt geschiedenis identiteit. Niet omdat het verleden niet werkelijk heeft plaatsgevonden, maar omdat wat geconditioneerd ontstond, wordt toegeëigend als "ik", "mij" en "mijn".

Ook die toe-eigening is geconditioneerd. En daarom kan ze onderzocht worden.

We hoeven ons verleden niet uit te wissen om ervan bevrijd te worden. We kunnen leren zien wat er nu, afhankelijk van voorwaarden, uit voortkomt—en wat er gebeurt wanneer we het niet langer vastgrijpen.

Want waar vastgrijpen wordt gevoed, wordt ook het proces van worden (*bhava*) gevoed. Op basis van wat geweest is, ontstaat telkens opnieuw wat "ik ben", wat "ik geworden ben" en wat "ik nog moet worden". Zo wordt het verleden niet alleen herinnerd. Het wordt materiaal voor verder worden. Verder *bhava*.

De Dhamma nodigt ons uit precies dat proces te zien: hoe ervaring tot toe-eigening leidt, hoe toe-eigening het worden voedt, en hoe dat worden niet langer gevoed hoeft te worden.

Dan blijft het verleden het verleden. Het hoeft immers niet opnieuw te worden wie wij zijn.

Dit is de geschiedenis die vanuit de Dhamma het meest zorgvuldig onderzocht moet worden. Niet alleen de geschiedenis van de wereld. Maar de geschiedenis waaruit we telkens opnieuw "ik", "mij" en "mijn" creëren.



Het oude pad. De Boeddha. En wij.

Buddhadhamma, de leer van de Boeddha, wordt soms voorgesteld alsof met de historische Boeddha iets heel nieuws begon.

Zelf gebruikte hij een ander beeld.

In de *Nagara Sutta*, *Samyutta Nikāya* 12.65, vergelijkt hij zijn ontdekking met iemand die in een woud een oud pad aantreft—een oude weg die in vroegere tijden al werd bewandeld. De Boeddha zegt vervolgens dat hij zo het oude pad zag dat door de volledig ontwaakte Boeddha's uit het verleden was gevolgd.

Dat pad is het Edele Achtvoudige Pad.

De Boeddha zegt dus niet dat hij een leer uit het verleden had overgenomen. Hij volgde het pad en realiseerde zelf rechtstreeks wat langs dat pad gezien moet worden: het ontstaan van *dukkha*, de voorwaarden waardoor het ontstaat, de beëindiging ervan en de weg die naar die beëindiging leidt.

Daarom kon hij over zijn ontwaken tegelijk spreken in termen van wat niet eerder door hem was gehoord en toch verwijzen naar een pad dat eerdere Boeddha's reeds hadden bewandeld.

De Dhamma was niet waar omdat de Boeddha haar bedacht had. En ze werd ook niet waar doordat hij haar onderwees.

De Boeddha doorzag hoe *dukkha* afhankelijk van voorwaarden ontstaat. En hoe *dukkha* ophoudt wanneer de voorwaarden ervoor worden beëindigd. Hij zag het, reali-

seerde het en wees vervolgens de weg zodat anderen dit zelf konden onderzoeken en verwezenlijken.

Daarom verwijzen de vroege teksten niet alleen naar Gotama Boeddha. Ze spreken ook over volledig ontwaakte Boeddha's uit het verleden.

Wat Gotama realiseerde, was niet uitsluitend voor hem toegankelijk. Dat betekent niet dat ontwaken als een verborgen essentie ergens in ons ligt te wachten om plots tevoorschijn te komen.

Er is een pad dat ontwikkeld kan worden. Er zijn voorwaarden die ontwikkeld moeten worden en voorwaarden die losgelaten moeten worden.

En wanneer de voorwaarden voor het ontstaan van *dukkha* niet langer worden gevoed, kan datgene gerealiseerd worden waarnaar het oude pad altijd heeft gewezen.

Het pad is oud.
De Boeddha wees het aan.
Maar wij moeten het bewandelen.
Dat is onze taak.



Het einde van worden

Bevrijding is niet de ultieme vorm van 'worden'. Het is niet de hoogste toestand die iemand kan bereiken, noch de uiteindelijke verwezenlijking van een zelf dat zichzelf heeft vervolmaakt.

Bevrijding ligt juist in het ophouden van het proces van 'worden' (*bhava; id.*) doordat de voorwaarden die het voeden tot stilstand komen.

Verlangen (*taṇhā; tṛṣṇā*) conditioneert vastgrijpen (*upādāna; id.*); vastgrijpen conditioneert 'worden' (*bhava*). Van zodra begeerte en vastgrijpen ophouden, wordt ook nieuw 'worden' niet langer gevoed.

Daarom moet ook het verlangen naar bevrijding helder worden gezien.

Het heilzame verlangen om het pad te ontwikkelen hoeft geen probleem te zijn. Maar zolang bevrijding wordt voorgesteld als een toekomstige toestand die het "ik" zal bereiken, kan het 'worden' ongemerkt voortgaan in het zoeken naar het einde ervan. De Dhamma vraagt daarom uiteindelijk niet: 'Wat moet ik worden?'

Dhamma nodigt ons uit te zien wat zich nu voltrekt: verlangen dat opkomt, vastgrijpen dat ontstaat, 'worden' dat vorm krijgt—en dit alles te zien zoals het werkelijk is.

Wanneer de voorwaarden voor nieuw 'worden' ophouden, is bevrijding niet de voltooiing van worden.

Bevrijding is het einde ervan.



De Dhamma is geen verzameling overtuigingen. Geen leer om zich aan vast te klampen. Om zich ermee te identificeren. Geen waarheid die een ander voor ons kan realiseren. De Dhamma is een uitnodiging. Om te kijken. Te onderzoeken. Te zien. Zélf te zien.

In dit elfde deel van Dhamma-Zaadjes wordt die uitnodiging verder uitgediept. Beschouwingen, persoonlijke reflecties en verwijzingen naar de *Pāli*-canon wijzen telkens in dezelfde richting: de werkelijkheid beschouwen zoals ze werkelijk is (*yathābhūta*). Niet zoals we ze dromen.

Niet louter geloven omdat iets verteld wordt. Niet zomaar volgen omdat iemand voorgaat. Maar zélf onderzoeken wat ontstaat, verandert en vergaat. Zonder dogma. Zonder sektarische begrenzing. Met een open geest en een kritische blik. En wanneer nodig tegen de stroom in (*paṭisotagāmi*).

Deze teksten ontstonden binnen *Boeddha in de Stad*, de Antwerpse saṅgha waar de Leer van de Boeddha niet los staat van het dagelijkse leven. Waar eenvoud, stilte en dienstbaarheid de beoefening dragen. Waar woorden geen eindbestemming zijn, maar richtingaanwijzers.

Want uiteindelijk gaat het niet om woorden. Niet om vormen. Niet om structuren. Het gaat om het rechtstreeks doorzien van verlangen, gehechtheid en lijden. Om het loslaten van wat niet blijvend kan worden vastgehouden.

Woorden, vormen en structuren bevrijden niet op zichzelf. Bevrijding vergt direct inzicht. Zélf zien.

Vrij en ongebonden.