

DHAMMA-ZAADJES

DEEL VII



Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Jan Dewitte

DHAMMA-ZAADJES

DEEL VII

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA

—Inzichtmeditatie—

ATTHAKAVAGGA

—De Vrede van de Boeddha—

SATTA-VISUDDHI

—De Zeven Zuiveringen—

DHAMMA

—Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid—

DHAMMAPADA

—Het Pad van Waarheid—

KHAGGAVISANA Sutta

PARAYANAVAGGA

—De Weg naar de Andere Oever—

WOORDEN VAN WIJSHEID

—De Dhammapada Zonder Exegese—

ITIVUTTAKA

—Zo is het Gezegd—

KHUDDAKAPATHA

—Korte Passages—

YATRA NAAR MAJJHIMADESA

—Een Pelgrimsreis naar het Middenland—

UDANA

—Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha—

SATIPATTHANA

—Het Pad naar Zelfrealisatie—

EKAYANO MAGGO

—De Directe Weg—

SOTAPATTIMAGGA

—Het Pad van de Stroombetreder—

ANICCA
– Sleutel tot Bevrijding –

JIJ BENT DE STROOM

DHAMMA-ZAADJES
– Deel I & II & III & IV & V & VI –

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
– Versluieringen –

LĪLĀ
– Het Kosmische Spel van Leegte
en Werkelijkheid –

BOEDDHA ZONDER MASKER

*Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden
op de websites van:*

*Ehipassiko, Boeddhistisch Centrum Antwerpen-Mechelen
<https://www.antwerpen-meditatie.be/>*

&

*Ehipassiko Academy
<https://yatha-bhuta.com>*

DHAMMA-ZAADJES

DEEL VII

Guy Eugène DUBOIS
Voorwoord door Jan Dewitte



• *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/2025/Guy Eugène Dubois, uitgever
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, België
gdubois.dhammadbooks@gmail.com
<https://yatha-bhuta.com>

Vormgeving, Prepress & Design: GD
Tekstcorrectie: Jan Dewitte
Gezet in Helvetica Neue
Papier: Biotop crème FSC
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland
ISBN: 9789465203072 | NUR-Code: 718

*Voor vrede—niet slechts als doel, maar als inzicht.
Niet als verlangen, maar als aanwezigheid
in elk moment.*

• *Blind is deze wereld. Slechts weinigen zien de dingen zoals ze werkelijk zijn. Zoals slechts weinig vogels ontsnappen uit een net, zo ook bereiken slechts enkelen de Andere Oever.* •

Dhammapada, Vers 174

INHOUD

INHOUD	11
VOORWOORD	17
INLEIDING	21
DHAMMA-ZAADJES	25
Wees je eigen alerte Meester	25
Onwetendheid	27
Juist Inzicht (sammā ditṭhi)	29
Vertrouwen	31
Zitten als een berg	32
Gelijkmoedigheid (upekkhā)	33
Vreugde (pīti)	35
Je eigen Meester zijn	38
Dhamma is vertrouwen	39
Verlangen (taṇhā)	41
De Boeddha als richtingaanwijzer	43
Aandacht en Gelijkmoedigheid	45
Ariya-puggala	48
Dhamma en de Boeddha's	49
Vrij Onderzoek	51
Het Dhamma-pad	52
Identificatie in het boeddhisme en in advaita vedānta	54
De realisatie van stroombetreding	56
Mildheid & meedogenloosheid	57
Experiëntieel ervaren (paccaṇubhoti)	59
Ontwaken is een persoonlijke verantwoordelijkheid	60
Ontwaken	62

Leegte	63
De Boeddha wil van elk van ons een Boeddha maken	65
Onwetendheid	68
Nibbāna	70
Woorden	74
Niet-weten	76
Waarheid behoeft geen erkenning	77
Het verschil tussen Leegte en Niet-zelf	78
Hulpmiddelen tot ontwaken	80
Identificatie	82
Maak je vrij	85
Experiëntieel ervaren (P. paccanubhoti)	87
Stroombetreding	88
Dhamma is een weg van persoonlijke bevrijding	89
Wees je eigen eiland	91
Onwetendheid	92
Puur Bewustzijn	94
Direct ervaren	95
De drie kenmerken (tilakkhaṇa)	96
Boeddhistische coaching	97
Meditatietechnieken	100
Anicca	101
Kamma & conditionering	103
Over oordelen, veroordelen en vergeven	105
Representativiteit	107
Wie ben ik?	108
Lof en Hoon als wereldse winden	110
Van uiterlijke praktijk naar innerlijke ervaring	112
Direct ervaren	113

Evam me sutam	115
Is bevrijdend inzicht het resultaat van direct ervaren?	117
Verzaking vereist juiste intentie	119
Alles wat zich presenteert is slechts een verschijnsel	121
Niet-oordelen en mededogen	122
Gotrabhū	124
Bezit de Dhamma een mystiek karakter?	126
Samatha en samādhi	128
Ieder is zijn eigen beschermer	130
Haat wordt niet door haar overwonnen.	132
Over persoonlijke verantwoordelijkheid ...	133
Een attānūvatti	135
Zijn. Niet 'iets' zijn.	137
Durf je meditatietechniek aan te passen	138
Alles wat zich voordoet is slechts een verschijnsel	141
'Geleende kennis' versus 'waarachtig weten'	143
Stroombetreding: keerpunt van transformatie	145
Svabhāva—de eigen aard van de dingen	147
Het Ongeborene (ajāta)	150
Meditatie op het afschuwelijke (asubha bhāvanā)	152
Ultieme Waarheid overstijgt elke dualiteit	155
Pariyatti - Paṭipatti - Paṭivedha	157
Waarheid	159
Tussen twee gedachten in	160
De Grote Stilte	161
Nibbidā—de bevrijdende ontgoocheling	163
Bevrijding uit dukkha gebeurt uitsluitend in het NU	166
Een heldere geest en bevrijding	168
Voortschrijdend inzicht & transformatie	170

Heilzaam (kusala) & Onheilzaam (akusala)	171
Thuisloosheid (anāgāriya)	173
Over regeltjes en normeringen	174
Het vermogen tot ontwaken	177
Rushen van ontstaan naar vergaan	178
De Boeddha is een Mahāpurisa; geen god	180
De Adem: het NU-moment	182
Over oorzaken en voorwaarden...	183
Accepteer dukkha	186
Vergankelijkheid (anicca) en niet-zelf (anattā)	188
Stroombetreding	190
Hoe definieer je een stroombetreder?	192
Het doorzien van illusie	194
Vinaya—Datgene wat het slechte verdrijft	196
De illusie van het zelf	198
Ontdekken en corrigeren van verkeerde zienswijzen	200
Leef in het heden	202
Over onwetendheid (avijjā)	203
Identificeer je niet met je Grote Gelijk	204
De Suttapiṭaka	206
Juist spreken (sammā vācā)	208
Sabbe sattā bhavantu sukhittā	209
I am a continuation...	211
Werkelijk zien	213
De zo-heid van de dingen	214
Aandacht als kompas	215
Taṇhā – Het Weefsel van Verlangen	216
Dhamma draait niet om geloof, wel om vertrouwen.	218
Voorkeur & Afkeer	219

Een constante flux van verandering	221
Stop deze waanzin!	223
Saṃsāra & Nibbāna	225
Heul niet met haatdragers	226
Oefen. Beoefen. Ontwikkel inzicht	228
Conditionering	229
Boeddha, goden en anattā: een boeddhistische visie	230
Meditatie op zelfrealisatie	233
VOETNOTEN	235

VOORWOORD

Je hebt nu deel VII van de *Dhamma-Zaadjes* in handen. Prijs jezelf gelukkig!

Zoals in de vorige zes delen presenteert Guy E. Dubois met veel zwier, enthousiasme en een gedegen vakmanschap ook hier weer een reeks korte beschouwingen op de *Dhamma*. Hij strooit deze zaadjes gul rond over onze al dan niet vruchtbare akker.

Telkens als ik in één van de vele *Dhamma-zaadjes* grasduin, moet ik aan de parabel van de zaaier denken. Deze parabel gaat als volgt:

• *Toen zich een grote menigte verzamelde, en uit de steden de mensen naar Jezus toestroomden, sprak hij in een gelijkenis:*

“De zaaier ging uit om zijn zaad te zaaien en bij het zaaien viel een gedeelte op de weg; het werd vertrapt en de vogels uit de lucht aten het op. Een ander gedeelte viel op de rotsgrond; het schoot wel op, maar droogde uit, omdat het geen vocht had. Weer een ander gedeelte viel tussen de distels, maar tegelijkertijd schoten de distels op en verstikten het. Nog een ander gedeelte viel op de goede grond; het schoot op en bracht honderdvoudige vrucht voort.”

En met luider stem voegde Hij eraan toe: “Wie oren heeft om te horen, hij luistere.”

Zijn leerlingen vroegen hem wat deze gelijkenis wel betekende. Hij antwoordde:

“(…) Welnu, de betekenis van deze gelijkenis is deze: het zaad is het woord van God. Die op de weg, zijn zij die geluisterd hebben. Maar dan komt de duivel en rooft het woord uit hun hart weg, opdat ze niet door te geloven gered wor-

den. Die op de rots zijn zij die het woord met blijdschap ontvangen wanneer zij het horen, maar zij hebben geen wortel; zij geloven voor een ogenblik, maar ten tijde van de beproeving vallen zij af.

Wat onder de distels viel, zijn zij die wel geluisterd hebben, maar gaandeweg door de zorgen, de rijkdom en de genoegens van het leven verstrikt raken en niet tot rijpheid komen.

Het zaad in de goede aarde zijn zij, die het woord dat zij hoorden in een goed en edel hart bewaren en vrucht voortbrengen door hun standvastigheid.” * (Lucas 8: 4-15)

Het leuke aan de reeks *Dhamma-zaadjes* is de beknoptheid en de variatie van de artikels, die elkaar eindeloos weerspiegelen, een beetje zoals de parels in Indra's net.

Bovendien hebben de boekjes een handig pocketformaat. Je kan zo'n boekje overal mee naartoe nemen : op de bus, in de trein, in de wachtkamer bij de dokter..., je haalt het boekje uit je zak en je leest een stukje, als een spiritueel tussendoortje. En het maakt ook niet zo veel uit welke bladzijde je openslaat. Laat het toeval zijn werk doen.

Het zaadje kan op de weg vallen, of op de rots. Dan is dat maar zo... Je zorgen of je hang naar plezier kunnen de distels zijn. Ok, we zijn immers niet volmaakt.... Je geest is misschien niet thuis als je een artikel leest, maar maak je hierover geen zorgen.

Heb vertrouwen in het proces:

• Je kunt tellen hoeveel zaden er in een appel zitten, maar niet hoeveel appels er in een zaadje zitten. * (Ken Kesey)

Als je een edel hart hebt (door de beoefening van *sīla*) en standvastig het Pad blijft volgen, zal je kleine inspanning beloond worden met een rijke oogst aan inzichten.

En mocht je nog twijfelen aan het nut van de lectuur van spirituele boeken, dan kan deze anekdote je over de brug helpen:

Een leesgrage student legde aan zijn docent zijn twijfel voor:

• *Ik merk dat ik mij van de vele boeken die ik gelezen heb, achteraf maar weinig lijk te herinneren. Heeft dat vele lezen dan eigenlijk nog wel zin?* •

De wijze docent antwoordde:

• *Jawel, hoor! Stel je een gebarsten kruik voor, waarin je telkens weer helder water giet. Het water loopt wel weer weg, maar de kruik wordt vanbinnen telkens steeds zuiverder, al het vuil wordt langzaam weggespoeld. Beschouw je geest dus als een gebarsten kruik, die door het vele lezen steeds schoner wordt.* •

Nog een laatste aansporing voor de wakkere lezer:

De Boeddha herhaalde op het eind van zijn leven: • *Streef onvermoeibaar naar ontwaken!* •

Je kan deze *Dhamma-zaadjes* dan ook als een uiterst handige *upāya* in je consistente beoefening gebruiken.

Alle dank aan Guy Dubois, die met onverdroten ijver zijn grondige kennis van de *Dhamma* met ons wil delen! Zijn gedrevenheid werkt aanstekelijk!

Mogen we nog vele zaaiperiodes meemaken!

Jan Dewitte
Deurne, 15 maart 2025

Jan Dewitte (°1946) was in zijn actieve leven leraar Nederlands en Geschiedenis op een Antwerpse Middenschool.

Na zijn pensionering bleef hij nog een paar jaar als vrijwilliger Nederlands als tweede taal onderwijzen aan nieuwkomers en was hij een tijd lang buddy voor enkelen van hen.

Uit één van deze contacten vloeide een blijvende relatie voort als 'vervangende vader' voor de nieuwkomer, als 'schoonvader' voor diens echtgenote en als 'opa' voor hun kinderen.

Sinds 1995 al was hij het meditatieve pad aan het volgen, te beginnen met TM, maar de praktijk verwaterde, omdat hij geen groep gelijkgezinden vond ter ondersteuning.

Via zijn huisarts kwam hij een tiental jaren geleden in contact met Ehipassiko. Na een aarzelend begin begon de meditatie een vaste plaats in zijn dagelijks leven in te nemen.

Nu is hij al een tijdje als vrijwilliger betrokken bij Ehipassiko en gaat hij ook voor in groepsmeditaties. Mede door de publicaties van Guy Dubois groeide zijn inzicht dat boeddhistische meditatie verdiept kan worden door een bestudering van de Dhamma.

De Andere Oever lonkt...

INLEIDING

Deze uitgave is het zevende deel van de boekenreeks *Dhamma-Zaadjes*.

Dhamma-Zaadjes zijn berichtjes die dagelijks gratis aan de leden en sympathisanten van Ehipassiko, het Boeddhistisch Centrum van Antwerpen-Mechelen ©, toegestuurd worden.

Deze dagelijkse berichtjes zijn korte, middellange of langere teksten over *Dhamma*—de Leer van de Boeddha. Door het bundelen van deze teksten beoogt de samensteller van dit boek om de *Dhamma* dichter bij de beoefenaar en de belangstellende lezer te brengen. Ter lering, observatie en reflectie.

Deze *Dhamma-Zaadjes* kunnen zowat van alles zijn: een citaat van de Boeddha of van een boeddhistische leermeester; een gedichtje; een *haiku*; een uitleg over een uitspraak van de Boeddha. Of gewoon het antwoord op een vraag die in de *saṅgha* gesteld werd. Of de betekenis, respectievelijk etymologische verklaring van een *Pāli*-woord. Of een spontane *Dhamma*-ontboezeming—een *udāna*—van een bevlogen *kalyāṇamitta*.

In de selectie van deze teksten proberen we een gezonde mix te vinden tussen eenvoudige instructies voor beginnende beoefenaars en diepgaande beschouwingen voor gevorderde *dharmānuyatti*'s. Onze *saṅgha* is erg divers en dat willen we graag zo houden. We laten niemand achter. Ook de meesters van onze werkplaats zijn ooit leerling geweest. En ze beseffen terdege hoe moeilijk de eerste stappen op het meditatiepad kunnen zijn. En hoe volharding (*adhiṭṭhāna*) het sleutelwoord vormt.

Dhamma heeft vele betekenissen. *Dhamma* verwijst naar de Leer van de Boeddha zelf, maar ook naar 'de waarheid over hoe de dingen werkelijk zijn'. *Yathā-bhūta*. Het is de realiteit van het ontstaan en vergaan van alle verschijnselen, gezien als een directe, experiëtiële ervaring (*paccanubhoti*). ¹

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

Vastberaden om het verworven inzicht te cultiveren en uit te breiden. Met de nodige scepsis. Maar met méér dan royale goesting voor de verdere ontwikkeling van het spirituele experiment: de weg is immers nooit glad, gemakkelijk of éénduidig. Met de nodige branie en bravoure om —ongeconditioneerd— wijs te zijn. Om zélf te zien. Om zélf te weten. *Sapere aude*. ²

Volkomen in overeenstemming met onze *saṅgha* bezitten deze berichtjes geen vaste, gestructureerde vorm. In onze vereniging gaan we ervan uit dat vorm niet belangrijk is. Méér: dat vormen beletsels zijn voor inzicht. Obstaten voor ontwakens. Dat waarheid zich in het vormloze bevindt.

Wij gaan resoluut voor inhoud. Door de dingen te observeren zoals ze in werkelijkheid zijn. Structuren liggen ons niet. Dat is niet wat de Boeddha leerde. In Ehipassiko kiezen we voor een niet-dogmatische, niet-sektarische beoefening: onafhankelijk, eigenwijs, tegendraads. *Patisotagāmi*. ³

Onafhankelijk denken—zélf denken, vrij denken—is een persoonlijke taak. Niemand anders kan dit in onze plaats doen. *Attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā* ⁴

Wij willen onze eigen meester zijn. Onze eigen beschermer. Als meester willen wij de juistheid van de dingen forensisch onderzoeken voordat we ze tot de onze maken. Alleen meesters zien de stroom. Alleen meesters betreden de stroom. Alleen meesters 'zijn' de stroom. Alleen meesters 'stralen'.

De Boeddha noemde zulke mensen thuislozen. Zij die het huis verlaten. Vrijgevochten *samana*'s. ⁵ Zo volgen wij het voorbeeld van de historische Boeddha. Zo lopen wij zijn pad. Niet *achter* hem, maar *naast* hem. Om duidelijker en aanschouwelijker te kunnen horen wat hij ons te vertellen heeft. *Straight from the horse's mouth*.

Zulke ongebonden beoefening zit als het ware vervat in de naam van onze *saṅgha*. Ehipassiko betekent 'kom en zie'.

Een rechtstreekse uitnodiging en aansporing van de Boeddha aan iedereen om te komen kijken. Zélf te kijken. Met eigen ogen te kijken. Niet door de ogen van anderen. Om te onderzoeken. Om te verifiëren. Om te experimenteren. Vol van empirisch Vrij Onderzoek. Met trial & error. Om het Pad (*magga*) te beoordelen. Zodat de vrucht (*phala*) zich kan ontvouwen. Vrij van dogma's. Zonder enige vooringenomenheid.

De woorden en concepten van de *Pāli*-canon omschrijven deze realiteit, maar ze zijn deze werkelijkheid niet.

Beschouw daarom de woorden van de Boeddha als wegwijzers. Woord na woord. Maar leg ze niet vast in

dogma's. Maak er geen doctrinair gedoe van. Maak er geen verstikkende religie van, want dat is het níet. Dat is wat men er in de loop der tijden, al dan niet goed bedoeld, van gemaakt heeft.

Geef de woorden van de Boeddha ruimte om te ademen. Bevrijding is hun genesis. ⁶ Zoek naar betekenissen die logisch zijn. En nuttig naar beoefening toe. Aangepast aan dit tijdsmoment. *Dhamma* is immers tijdloos.

Kijk er met een etherisch blik doorheen en ontdek met groeiende nieuwsgierigheid en penetrerende opmerkzaamheid de onderliggende waarheid die ze vertegenwoordigen.

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

Je schoenen staan klaar. Trek ze aan en loop het Pad. Het Middenpad dat de uitersten van excessief werelds genot en zelfontzegging vermijdt en een harmonische en inzichtelijke levenswijze cultiveert. Ver van alle extremen. Met als inzet ons verlangen en gehechtheid te verminderen, ons lijden te overwinnen en tot bevrijding te komen. Tot Ontwaken. Tot Licht.

Guy
Beerzel, maart 2025

DHAMMA-ZAADJES

Wees je eigen alerte Meester

Aandacht (*sati*) is synoniem voor 'bewust zijn'. Voor 'alert zijn'. Voor 'wakker zijn'. Je bewust zijn van alle zintuiglijke activiteiten: zien, horen, ruiken, smaken, voelen en denken.

Je bewust zijn van jezelf en van alles wat je omringt. Van 'jouw' manifestatie. Van 'jouw' wereld. Zonder enige toevoeging. Zonder aanhechting van persoonlijke verhalen en drama's. Alles ervaren als een observator. Als een getuige. Als een Meester. Vrij en onbevangen, voorbij gevestigde structuren, zonder hoofd boven je hoofd. Enkel door op deze manier bewust te zijn, kan je 'zijn'. Kan je het bestendige 'worden' (*bhāva*) vermijden. Kan je jouw 'ware aard' (her)ontdekken (*sabhāva*).⁷

Meestal ben je niet bewust. Verdwaal je in het bos van jouw geconditioneerde droomwereld. Beweeg je je voort in de mallemolen van je gewoontepatronen. De Boeddha noemde dit 'rondjes draaien': *samsāra*. Steeds opnieuw hetzelfde doen en toch een ander resultaat verwachten.

Slechts door bewust te zijn, aandachtig te zijn, alert te zijn, verwerf je controle over jouw geest. Krijg je grip op jouw gedachten. Kan je jouw geest tot rust brengen. Kan je de rondspringende apen in je geest kalmeren. Kan je de dingen zien zoals ze wérkelijk zijn. *Yathā-bhūta*.

En hoé zijn de dingen?

Ze zijn vergankelijk, onbevredigend en zonder wezenlijke kern—'leeg' aan stabiliteit. Dit zijn de drie karakteristie-

ken van alle verschijnselen (*tilakkhaṇa*). Van alle fenomenen. Van alle dingen. Van alle *dhamma*'s. In de eerste plaats van jezelf. Maar ook van al de rest. Inzicht in de *tilakkhaṇa* vormt de basis van elk hoger inzicht. Van wijsheid. Van ware wijsheid (*paññā*).

In de (*Mahā*)*satipaṭṭhāna Sutta* ⁸ ontleedt de Boeddha forsensisch gedetailleerd de techniek om aandacht te vestigen. Over deze techniek zegt de Boeddha het volgende in de inleiding (*uddeso*) tot deze voordracht:

• *Monniken, dit is een (enige/directe/ongeëvenaarde) weg die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen van verdriet en zorgen; tot het beëindigen van lijden (dukkha) en angst; tot het onder de knie krijgen van de juiste methode voor het realiseren van nibbāna, namelijk door het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.* •

De bedoeling van de beoefening van deze voordracht kan moeilijk duidelijker omschreven worden:

- de zuivering van de wezens;
- het overstijgen van verdriet en zorgen;
- het beëindigen van *dukkha* en angst;
- het verwerven van de juiste methode voor het realiseren van *nibbāna*.

Deze *sutta* sluit bijgevolg naadloos aan bij de eerste twee voordrachten in Sarnath en bij zijn laatste voordracht, i.c. bij de essentie van de Leer van de Boeddha, de *Buddhasasana*.

Laten we deze voordracht—deze 'technische' handleiding—dus maar meenemen in ons menselijk overlevingspakket.



Onwetendheid

'Onwetendheid' (*avijjā*) is geen synoniem voor gemis aan intellectuele paraatheid of voor niet-weten. Maar wel voor 'verkeerd-weten'. Voor 'misleidend-weten'. Voor *micchā ditthī*.

Avijjā is ons identificeren met processen en fenomenen die zich in en buiten onszelf manifesteren. Ons vereenzelvigen met zaken waar we géén éneke impact op hebben. *Avijjā* is ons verliezen in illusoire verhalen en drama's. Geloven in dingen die flagrant tegen de intrinsieke aard van de dingen ingaan. Die de natuurwet tegenspreken. Die *Dhamma* ontkennen.

Onwetendheid is de belangrijkste oorzaak van *samsāra* — de eindeloze cyclus van geboorte, leven en dood. Het is door onwetendheid dat begeerte, passie en begoocheling ontstaan, die ons gevangen houden in dit voortdurende proces. Onwetendheid leidt rechtstreeks tot pijn, ellende en lijden. Tot onvoldaanheid (*dukkha*). Niet voor niets wordt *avijjā* de moeder van *Māra* genoemd, omdat het door deze onwetendheid is dat lijden en misleiding blijven bestaan.

Onwetendheid is synoniem voor het niet kunnen/niet willen/niet durven begrijpen wie we (niet) zijn; wat we hier (niet) doen; waarom verschijnselen (niet) plaatsvinden.

Omdat we onwetend zijn, projecteren we illusoire manieren van bestaan op onszelf en op anderen. Schichtig zoeken we naar enige zekerheid (vastheid) in een omgeving die uitsluitend bestaat uit verandering en vergankelijkheid. Op deze manier lopen we permanent op dun ijs, maar zien er het gevaar niet van in.

De hamvraag blijft hoe het mogelijk is om zó verknocht te blijven aan onze geest en ons lichaam waarvan het grootste kenmerk de permanente verandering is. Onze begoocheling is zó ingrijpend, dat we menen dat alle verschijnselen een substantiële kern bezitten en op zichzelf bestaan, onafhankelijk van al de rest.

Zulk waanbeeld leidt onvermijdelijk tot verlangen (*taṇhā*) en vastklampen/hechting (*upādāna*) omdat we ervan uitgaan dat deze verschijnselen (mensen, gedachten en dingen) ons permanent geluk zullen brengen. Wanneer deze illusie doorpikt wordt (wat de finaliteit is van elke begoocheling) ontwikkelen we haat en afkeer (*vyāpāda*).

Onwetendheid is het grootste gif. Maar verlangen (*taṇhā*, *lobha*, *raga*) en afkeer (*vyāpāda*, *dosa*) vervolledigen dit arglistige podium.

In de *sutta*'s van de *Pāli*-canon spreekt de Boeddha over de Drie Vergiften (*kilesa*'s). Ze vormen dan ook de centrale as van het Levenswiel. De vergiften worden metaforisch uitgebeeld als een varken (onwetendheid); een haan (verlangen) en een slang (afkeer).



Juist Inzicht (*sammā ditṭhi*)

In de *Mahavedalla Sutta* ⁹ zegt de Boeddha dat er twee voorwaarden vervuld moeten worden voor het ontstaan van perfect inzicht (*sammā ditṭhi*): aandachtig luisteren naar de *Dhamma* en systematisch aandacht geven (*yoniso manasikāra*). ¹⁰

Wat bedoelt de Boeddha hier juist mee?

— Luisteren naar de *Dhamma* (*dhammasavana*): ¹¹ dit houdt in dat men de leringen van de Boeddha aandachtig en met een open geest beluistert. Het is niet slechts een passief horen, maar een diepgaand proces van reflectie en inzicht. Ware luisterbereidheid vraagt niet alleen om intellectueel begrip, maar vooral om een ontvankelijk hart. Men luistert niet enkel met het oor, maar met het hele wezen, zodat de *Dhamma* werkelijk doordringt en tot transformatie leidt. Dit vergt wijs beschouwen (*yoniso manasikāra*), waarbij men de leer op een diepgaande manier overweegt en toepast in het dagelijks leven. Dit 'ware luisteren' scheidt de voorwaarden voor wijsheid (*paññā*), die verder reikt dan louter kennis en zich uit in een directe, intuïtieve herkenning van de waarheid.

Dhammasavana is daarmee niet alleen een intellectuele oefening, maar een uitnodiging tot innerlijke groei. Het is een eerste stap op het pad naar ontwaken, waarbij het horen van de leer overgaat in het daadwerkelijk belichamen ervan.

— Systematisch aandacht geven (*yoniso manasikara*): dit verwijst naar doordachte en diepgaande overweging van de *Dhamma*. Het is niet alleen het oppervlakkig overden-

ken van concepten, maar het systematisch en grondig onderzoeken van de Leer. Het betekent ook dat men de oorzaken en gevolgen van fenomenen begrijpt, en dat men inzicht ontwikkelt in de diepere aard van het bestaan.

Deze twee voorwaarden zijn nauw met elkaar verbonden. Ze vormen in feite een twee-eenheid.

Door actief te luisteren naar de *Dhamma* krijgt de beoefenaar de basisinformatie. Vervolgens wordt *yoniso manasikāra* toegepast om deze informatie diepgaand te begrijpen en te internaliseren. Het is een proces van diepgaande overweging en reflectie, waarbij de beoefenaar de Leer niet alleen intellectueel begrijpt, maar vooral een 'direct ervaren' ontwikkelt dat tot inzicht leidt. *Paccakkha ñāṇa*.¹²

Paccakkha ñāṇa duidt op een directe, persoonlijke realisatie of ervaring van de waarheid, zonder afhankelijkheid of tussenkomst van concepten of gedachten. Dit slaat op het direct inzicht in de vergankelijkheid (*anicca*), onvoldaanheid (*dukkha*), en niet-zelf (*anattā*) door meditatie en persoonlijke ervaring.

Samengevat is het essentieel om actief naar de leer te luisteren en deze diepgaand te overdenken om juist inzicht (*sammā ditṭhi*) te ontwikkelen en tot bevrijding te komen.



Vertrouwen

Ieder van ons draagt het vermogen tot ontwaken in zich. We bezitten alle kwaliteiten die nodig zijn om het pad te gaan—dat is ons vertrekpunt. Zonder vertrouwen hierin wordt het moeilijk om te beginnen. Hoe zou je immers stappen kunnen zetten als je twijfelt aan de grond waarop je staat?

Toch vraagt de Boeddha ons niet om zomaar iets te geloven. De *Dhamma* is geen kwestie van dogma, maar van vertrouwen dat groeit door directe ervaring.



Zitten als een berg

Zitten als een berg. Als een rots. Soeverein zitten als een koning. Waardig. Onbewogen. Onverstoorbaar. Zitten met de kracht én de moed van de aanvaarding van de werkelijkheid zoals die is—*yathā-bhūta*.

Zitten met een lege geest: niet gevangen in denken, dromen of fantasieën. Gebruik je lichaam en adem als anker, als steunpunt voor je aandacht.

Een geest vrij van *saṅkhārā*'s van verlangen. Vrij van *saṅkhārā*'s van afkeer. Dan stroom je als een rivier. Spontaan.

Slechts wanneer je geest stil geworden is, zie je de voortdurende verandering. De Flow. Het Proces. Het ontstaan en vergaan van de dingen. Van alle dingen. *Anicca*. Steeds fijner. Steeds delicates. Steeds subtieler. De eenheidservaring.

Dan zie je de dingen zoals ze werkelijk zijn—met de ogen van ontwaken, met de ogen van een Boeddha.



Gelijkmoedigheid (*upekkhā*)

Upekkhā is geen abstract begrip. *Upekkhā* is een levenshouding—een niet-reactieve, niet-identificerende manier van zijn. Een geest die in balans is. In harmonie met het proces. In harmonie met *Dhamma*.

Het is een staat van innerlijke rust, vrij van onrust door winst of verlies, eer of oneer, lof of blaam, genot of pijn. Dit noemt men de acht wereldse *dhamma*'s.

Upekkhā ontstaat wanneer de beoefenaar niet reageert op gewaarwordingen & gevoelens (*vedanā*): geen verlangen bij aangename gewaarwordingen & gevoelens; geen afkeer bij onaangename gewaarwordingen en gevoelens; geen onwetendheid bij neutrale gewaarwordingen & gevoelens.

Gelijkmoedigheid is geworteld in wijsheid (*paññā*)—het diepe inzicht dat alles voortdurend verandert, dat alles vergankelijk is (*anicca*). Wat blijft er over als alles uiteindelijk verdwijnt?

Gelijkmoedigheid is de totale aanvaarding van deze vergankelijkheid. Het betekent dat we alle ervaringen—aangename, onaangename en neutrale—maar ook alle geconditioneerde dingen als volkomen gelijkwaardig beschouwen.

Het is allemaal vergankelijk. Het is zoals het is. Het is gewoon de werkelijkheid. *Yathā-bhūta*. Ons (ingebeeld persoonlijke) standpunt of geloof heeft daarin geen enkele betekenis.

Gelijkmoedigheid ziet de zintuigen, de zintuiglijke objecten en het zintuiglijk bewustzijn zonder oordeel. Het oog

is slechts een zintuig, het object slechts een vorm en het bewustzijn slechts visueel bewustzijn. Zowel oog, object als bewustzijn zijn vergankelijk. Hetzelfde geldt voor oor, neus, tong, lichaam en geest.

Wanneer we ons laten meeslepen door het verhaal—wanneer we oordelen over het aangename, onaangename of neutrale karakter van een ervaring—verliezen we onze helderheid. Dan kunnen we de vergankelijkheid van deze diepe ervaring niet zien.

Gelijkmoedigheid doorbreekt deze illusie en onthult vergankelijkheid in haar puurste vorm. Daarom wordt *upekkhā* beschouwd als de hoogste van de vier *brahmavihāra*'s—de Verheven Gemoedstoestanden.

Gelijkmoedigheid omvat de drie andere: liefdevolle vriendelijkheid (*mettā*), mededogen (*karuṇā*) en medevreugde (*muditā*).

Ayya Khema:

'De vierde jhāna wordt heel vaak met gelijkmoedigheid aangeduid. Dit komt omdat in dit meditatieve stadium het centraal staan van het ego veel minder sterk wordt. (...) Als de ik-illusie minder is, wordt het een stuk eenvoudiger gelijkmoedig te zijn.'

Gelijkmoedigheid is vrijheid. *Upekkhā* en *vimutti* zijn diep met elkaar verbonden. Ze vormen een uitzonderlijk mooie combinatie. Beoefen *upekkhā*. Het is de poort tot inzicht (*paññā*).



Vreugde (*pīti*)

'*Pīti*' is een belangrijk concept in de sutta's van de *Pāli*-canon, vooral in de context van meditatie en de meditatieve absorpties (*jhāna*'s) in het boeddhisme.

Hoewel '*pīti*' vaak vertaald wordt als 'vreugde', doet deze vertaling geen recht aan de volledige ervaring en betekenis van het begrip.

Dit is niet ongewoon, aangezien er in westerse talen soms geen woorden bestaan voor oosterse begrippen—denk bijvoorbeeld aan '*saṅkhārā*'s', dat krakkemikkig vertaald wordt als 'mentale formaties'.

Pīti is, in plaats van enkel 'vreugde', een rijke en complexe ervaring, die zowel een fysieke als mentale dimensie heeft. Het is een dienende kracht die de beoefenaar helpt diepe concentratie en inzicht te bereiken.

Pīti vormt de 1ste *jhāna*, de eerste fase van diepe meditatie. *Pīti* wordt beschouwd als essentiële brandstof voor meditatie, omdat het de geest motiveert en ondersteunt om geconcentreerd te blijven.

De ervaring van *Pīti* verdiept de meditatie door de beoefenaar te stimuleren en positieve associaties met meditatie te versterken. *Pīti* helpt ook om de Vijf Hindernissen (*panca nīvaraṇāni*)—zintuiglijk verlangen (*kāmacchanda*), kwaadwilligheid (*vyāpāda*), traagheid & loomheid (*thīnamiddha*), rusteloosheid & wroeging (*uddhacca-kukkucca*), en twijfel (*vicikicchā*)—te overwinnen.

Door de sterke ervaring van vreugde en opwinding (extatisch enthousiasme) maakt *pīti* het gemakkelijker om deze mentale obstakels te doorbreken. In het bijzonder

helpt *pīti* boosheid te elimineren, omdat het onverenigbaar is met een aangenaam gevoel.

Pīti is zowel een fysieke als mentale aangename ervaring, die zich op verschillende manieren kan manifesteren. Elke beoefenaar is immers verschillend, waardoor ook de ervaringen uiteenlopen.

Pīti kan zich manifesteren als een fysieke energie (bijvoorbeeld rillingen) die door het lichaam trekt, of als het gevoel dat het lichaam een 'mierennest' is, of een 'vuurbal', maar ook als een ervaring van diepe mentale vreugde.

In de doctrine worden verschillende gradaties van *pīti* beschreven, afhankelijk van de intensiteit van de ervaring. Deze variëren van korte vreugde (*khanika-pīti*),¹³ als golven die door het lichaam rollen (*okkantika-pīti*),¹⁴ tot hevige vreugde die het lichaam lijkt op te tillen (*ubbega-pīti*),¹⁵ en overvloedige vreugde die het hele lichaam doordringt (*pharana-pīti*).¹⁶

Al deze gradaties hebben één gemeenschappelijk kenmerk: ze zijn erg aangenaam van aard. Het hevige karakter van *pīti* is de reden waarom in de 2de *jhāna* (*sukha*) de intensiteit van *pīti* getemperd wordt.

In de *sutta*'s van de *Pāli*-canon wordt het onderscheid tussen 'pīti' en 'sukha' als volgt metaforisch omschreven:

• '*Pīti*' is de gemoedstoestand die zich voordoet wanneer een dorstige reiziger in de woestijn plots een oase ziet opduiken; '*sukha*' is de toestand wanneer de reiziger de eerste slok neemt nadat hij in de oase aangekomen is. •

Sukha staat voor kalmte, vreedzaamheid, tevredenheid en 'goed voelen', terwijl *pīti* een opwindende, extatische ervaring is. *Sukha* is een verfijndere vorm van geluk, waaruit in de 3de *jhāna* gelijkmoedigheid (*upekkhā*) en in de 4de *jhāna* éénpuntigheid (*ekaggatā*) voortkomen.



Je eigen Meester zijn

Zelfrealisatie is hetzelfde als het verkrijgen van inzicht—het zien van je 'oorspronkelijke gezicht', zoals je werkelijk bent. Niet zoals je zou willen zijn of denkt te zijn.

In de *Saundarananda* ¹⁷ laat Aśvagoṣa de Boeddha het volgende zeggen:

‘... de smaak die écht bevredigt onder alle smaken is die van het inzicht. Het allerhoogste geluk kan je alleen in jezelf vinden...’

Dit inzicht verwijst naar het idee dat het ultieme geluk en bevrediging te vinden zijn in het inzicht dat tot zelfrealisatie leidt, en niet in tijdelijke of uiterlijke ervaringen.

Dit betekent: géén kopie worden van een god of guru, noch een volgzame volgeling van een religie of sektarische stroming. In plaats daarvan moet de beoefenaar inzicht verwerven als een meester—een échte meester die, met rustige kalmte en vastberadenheid, de menselijke beperkingen overstijgt en het hoogste pad van wijsheid volgt.

Zelfrealisatie moet letterlijk worden opgevat: het is een persoonlijke verwezenlijking die niemand anders voor je kan bereiken.

Niemand!



Dhamma is vertrouwen

Dhamma is vertrouwen (*saddhā*) in het alomvattende proces van ontstaan en vergaan—een vertrouwen dat gestoeld is op en groeit door vrij onderzoek en helder inzicht.

Dhamma is niet slechts een leer, maar een manier van leven, een leven dat onlosmakelijk deel uitmaakt van het proces.

Het is herkenning (*pariyatti*), erkenning (*paṭipatti*) en realisatie (*paṭivedha*)—zoals ook de Boeddha en de *Saṅgha* manifestaties zijn van deze herkenning, erkenning en realisatie. ¹⁸

Dit vertrouwen is echter geen blind geloof. Elke beoefenaar wordt aangemoedigd om het object van zijn vertrouwen—de Boeddha, de *Dhamma* en de *Saṅgha*—te onderzoeken en op waarheid te testen.

In de *Vīmaṃsaka Sutta* ¹⁹ lezen we:

• *Ākaravatī saddhā dassanamūlikā—Onwankelbaar vertrouwen dat geworteld is in inzicht.* • ²⁰

Saddhā kan nooit in strijd zijn met de geest van vrij onderzoek. De Boeddha moedigde een diepgaand en onbevooroordeeld onderzoek van alle dingen aan. Daarom is vertrouwen niet iets wat losstaat van wijsheid, maar iets wat ermee in evenwicht moet zijn.

De kracht van vertrouwen (*saddhā-indriya*) ²¹ en de kracht van wijsheid (*paññā-indriya*) ²² dienen elkaar aan te vullen en te versterken.

In de *Pubbārāma Sutta* ²³ lezen we dan ook:

• *Een monnik met helder begrip vestigt zijn vertrouwen in overeenstemming met dat helder begrip.* •



Verlangen (*taṇhā*)

Een naarstige *dhammanuvatti* vraagt me om de volgende tekst uit te leggen:

• *Wanneer je wilt veranderen, kan je niet veranderen. Stop dat 'willen', stop dat verlangen, stop dat 'worden'.* •

In het boeddhisme wordt verlangen (*taṇhā*) beschouwd als een van de voornaamste oorzaken van onvoldaanheid, van lijden (*dukkha*). Elke vorm van verlangen creëert innerlijke spanning en ontevredenheid, omdat het ons voortdurend doet streven naar iets anders dan wat er op dit moment aanwezig is.

Wanneer verandering voortkomt uit een sterk verlangen naar een andere bewustzijnsstaat, werkt dat verlangen juist als een hindernis. Dit komt doordat elk verlangen ons vastzet in een cyclus van gehechtheid en onvoldaanheid.

Hoe sterker het verlangen naar verandering, hoe meer we onszelf verankeren in het gevoel dat de huidige toestand ontoereikend is. Werkelijke transformatie kan pas plaatsvinden wanneer deze drang verdwijnt.

Een belangrijk concept in het boeddhisme dat hierop aansluit, is *upekkhā*—gelijkmoedigheid. Dit betekent dat we de dingen benaderen zonder gehechtheid of afkeer, wat leidt tot innerlijke rust en harmonie.

Wanneer de beoefenaar het 'willen' en het streven naar verandering loslaat, ontstaat er ruimte waarin transformatie op een natuurlijke en moeiteloze manier kan plaats vinden, zonder de spanning die verlangen en gehechtheid met zich meebrengen.

Het idee van 'worden' (*bhāva*)²⁴ speelt hierin een cruciale rol. Dit verwijst naar het voortdurende streven om iets anders te zijn dan wat je nu bent.

In het boeddhisme wordt dit proces gezien als een bron van lijden, omdat het ons in een staat van permanente ontevredenheid houdt. Door het verlangen om te 'worden' los te laten, bevrijd je jezelf uit deze cyclus en kom je dichterbij een staat van 'zijn' zoals het is—zonder de drang om iets anders te willen zijn of iets anders te willen bereiken.

Dit betekent niet dat groei of ontwikkeling stopt, maar dat deze processen benaderd worden zonder gehechtheid aan een bepaald resultaat.

Uiteindelijk wijst de tekst op een diepgaand inzicht: ware verandering en ontwaken (*nibbāna*) kunnen niet bereikt worden door ernaar te streven.

In het boeddhisme wordt vaak gezegd dat verlichting verschijnt wanneer het zoeken naar verlichting stopt. Wanneer verlangen en gehechtheid aan een toekomstige staat van 'zijn' losgelaten worden, ontstaat er een natuurlijke en spontane overgang naar bevrijding.

In deze zin benadrukt de tekst dat ware transformatie voortkomt uit loslaten, volledige acceptatie van het huidige moment en een afwezigheid van gehechtheid aan een gewenst resultaat (*vossagga*).²⁵



De Boeddha als richtingaanwijzer

Vergeet nooit dat de Boeddha ‘slechts’ een richtingaanwijzer is. Met oneindige wijsheid en mededogen ‘wijst’ hij onophoudelijk het pad dat de beoefenaar moet volgen om zich uit zijn lijden (*dukkha*) te bevrijden.

Maar ontwaken—wakker worden—is een persoonlijk werkwoord. Iets wat de *dhammanuvatti* niet zomaar vanzelf verwerft. Ontwaken moet door de beoefenaar zélf gecultiveerd worden.

Zelfrealisatie moet letterlijk opgevat worden: zichzelf realiseren. Het opgaande pad van moraliteit (*sīla*), meditatie (*samādhi*) en wijsheid (*paññā*) zélf belopen.

Bijgevolg moet de beoefenaar om wakker te worden zélf kijken, zélf horen, zélf ruiken, zélf proeven, zélf voelen en zélf denken.

Hij moet zijn zintuigen ‘gebruiken’ op een bijzondere manier. Spontaan. Ongeconditioneerd. Helder bewust. Met diep inzicht in de ware aard van de dingen. Met *sampajañña*.²⁶ Zonder toevoeging van persoonlijke verhalen en drama’s moet hij zijn zintuigen gebruiken als een ‘edel persoon’ (*ariya-puggala*), een stroombetreder (*sotāpana*).

Slechts op deze manier kan hij de diepe waarheid van *Dhamma* experiënteel ervaren (*paccanubhoti*). Kan hij ‘zien’ wat wáár is.

Zo wordt de beoefenaar zijn eigen autoriteit. Zijn eigen eiland (*dīpa*) waar de tsunami’s van onwetendheid, ver-

langen en afkeer geen vat op hebben. Zijn eigen lamp die alle duisternis verdrijft.

Zo is hij voor zijn spirituele realisatie niet langer van anderen afhankelijk. Realiseert hij zichzelf. Verwezenlijkt hij zijn geboorterecht. Wordt hij een *arahat*.



Aandacht en Gelijkmoedigheid

Aandacht (*sati*) en gelijkmoedigheid (*upekkhā*) zijn de twee essentiële ingrediënten die de beoefenaar in staat stellen om ‘de dingen te zien zoals ze zijn’ (*vipassanā*).

Dat hun belang niet te onderschatten is, blijkt uit hun plaats binnen de zeven ontwakingsfactoren (*satta sambojjhāṅga*): aandacht is de eerste stap, gelijkmoedigheid de voltooiing. Samen vormen zij de twee vleugels waarop *vipassanā* vliegt. *Sati + upekkhā = vipassanā*.

Aandacht

Aandacht betekent een voortdurende, alerte observatie van het lichaam, gewaarwordingen, de geest en de objecten van de geest.

Dit zijn de vier fundamenteën van opmerkzaamheid—de vier metaforische ‘velden’ (*gocara*) die door de beoefenaar naarstig moeten bewerkt worden.

Deze opmerkzaamheid is niet oppervlakkig, maar vraagt om een intense en onwankelbare toewijding (*atapi*). Ze moet doordringen als een pijl, tot in de diepste lagen van de innerlijke werkelijkheid. Dit proces kan confronterend zijn, omdat het steeds opnieuw tot dezelfde onontkoombare realisatie leidt:

• *Dit ben ‘ik’ niet; dit is niet ‘mij’; dit is niet ‘mijn’.* •

Daarnaast moet deze aandacht verankerd zijn in helder begrip en een diep inzicht in de vergankelijkheid van alle verschijnselen (*sampajañña*).

Gelijkmoedigheid

Gelijkmoedigheid betekent een houding van vrijheid en onthechting, zonder verlangen en zonder afkeer (*vineyya loke abhijja-domanassa*).

Het is de acceptatie van wat aandacht onthult—de aanvaarding van vergankelijkheid als fundamentele wet van het bestaan. Dit is de kern van de *Dhamma*, zoals onderwezen in zowel de eerste toespraak van de Boeddha (*Dhammacakkappavattana Sutta*) als zijn laatste woorden (*Mahāparinibbāna Sutta*):

• *Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.* •

De integratie van aandacht en gelijkmoedigheid is geen louter intellectueel begrip, maar een directe realisatie—het herkennen, erkennen en er één mee worden.

Dit is de enige, directe en ongeëvenaarde weg (*ekāyana magga*) die de Boeddha onderwees in de *Satipaṭṭhāna Sutta*:

• *Monniken, dit is de enige, directe en ongeëvenaarde weg die leidt tot zuivering van de wezens; dit is de weg tot het overstijgen van verdriet en zorgen, tot het beëindigen van dukkha en angst, tot het realiseren van nibbāna, namelijk door het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.* •

Wie deze beoefening ernstig neemt, ervaart een fundamentele verschuiving in perspectief. Dit is niet slechts een verfijning van het denken, maar een transformatie van het hele bestaan. Het opent de weg naar een niet

omkeerbare stap op het pad van ontwaken—het betreden van de stroom (*sotāpatti*).

Het maakt van de beoefenaar een stroombetreder (*sotāpanna*)—een edele volgeling (*ariya-puggala*).



Ariya-puggala

Een *kalyāṇamitta* vroeg me wat precies onder een ‘*ariya-puggala*’ verstaan moet worden.

Een *ariya-puggala* is een edel persoon die (op zijn minst) de stroom betreden heeft (*sotāpatti*).

De Commentaren (*atthakatha*) op de teksten van de *Tipiṭaka* beschrijven de *ariya-puggala* als volgt:

• *Hij die, door het waarnemen van nibbāna, de massa wereldlingen (puthujjana's), de afstamming van de wereldlingen en de kring van de wereldlingen achter zich laat, en binnentreedt bij de ariya, de afstamming van de ariya, de kring van de ariya. Zo'n persoon wordt aangemerkt als een ariya-puggala. Met deze bewustzijnsstaat wordt de plotse overgang bedoeld van de toestand van een wereldling naar die van een stroombetreder.* •



Dhamma en de Boeddha's

Buddhadhamma, de leer van de Boeddha, was volgens de Meester zelf, geen 'nieuw' inzicht. Zijn leer, zo zei hij, vloeide voort uit het volgen van 'een zeer oud pad dat al in het verleden werd bewandeld door hen die perfect verlicht waren.'

De Boeddha claimde geen originaliteit voor de openbaring van de *Dhamma*. Hij verklaarde dat hij dit inzicht niet had 'uitgevonden', maar enkel 'herontdekt' door persoonlijke ervaring en direct inzicht—door *paccakkha ñāṇa*.

De toelichting en verduidelijking over dit pad gaf hij wel op zijn eigen unieke wijze, maar aan de essentie van de Leer en het Pad veranderde hij niets.

De Boeddha omschreef zijn leer enerzijds als 'nooit eerder gehoord' en tegelijkertijd als 'universeel en van alle tijden.'²⁷

Als verlicht mens eiste hij geen enkele exclusiviteit op.

Ook zijn leerlingen spraken over Boeddha's uit het verleden, het heden en de toekomst, die de universele *Dhamma* onderwezen.

In de *Mahāpadāna Sutta* verhaalt de Boeddha concreet over de biografieën van enkele Boeddha's die hem voorgingen. Hij eindigt deze voordracht met de woorden: 'en in deze gelukkige tijdsperiode (*kalpa*) ben ik in deze wereld als volledig verlichte Boeddha opgestaan.'

Dit leidt tot een diepgaand inzicht: ontwaken is niet het exclusieve domein van één persoon. Ieder van ons

draagt het vermogen tot ontwaken in zich. De lotusbloem van verlichting kan in ieder van ons ontluiken—maar daarvoor moeten we zélf de voorwaarden scheppen.

Dit is onze persoonlijke verantwoordelijkheid.



Vrij Onderzoek

De *Buddhadhamma* verdiept zich wanneer je vragen stelt. Werkelijke inzichten ontstaan uit onderzoek en zelfreflectie.

Wanneer we de *Dhamma* bestuderen, is het essentieel om dit met zorgvuldigheid en precisie te doen, zodat we elk aspect ervan nauwgezet onder de loep nemen.

Dit betekent dat we niet genoeg nemen met oppervlakkige antwoorden, maar dieper graven om de onderliggende principes te begrijpen. *The sky is the limit.*

Door onszelf voortdurend uit te dagen en vragen te stellen, overstijgen we een oppervlakkig begrip van de *Buddhadhamma*. Vragen stellen is een krachtig hulpmiddel voor zelfreflectie en spirituele groei. Hoe meer we onderzoeken, hoe meer inzichten we ontdekken—en hoe dieper ons begrip van de *Dhamma* wordt.

Onze beoefening draait niet om het klakkeloos aannemen van leringen, noch om structuren of tradities. Het gaat om actieve betrokkenheid bij het ontdekken en doorgronden van de diepe waarheden die de *Dhamma* biedt.

Vrij onderzoek maakt onze spirituele reis rijker en betekenisvoller. Daag jezelf uit. Elk moment. Onder alle omstandigheden.



Het Dhamma-pad

Het *Dhamma*-pad kent geen verleden en geen toekomst. Verlichting wordt bereikt door volledige aanwezigheid in het *NU*, zonder gehechtheid aan wat geweest is of zorgen over wat nog komen moet.

In de leer van de Boeddha is het verleden voorbij en de toekomst onzeker. Bevrijding is geworteld in het hier-en-nu. Het pad is geen intellectuele oefening of theoretische verklaring, maar een directe ervaring van de werkelijkheid.

Kennis zonder ervaring leidt niet tot verlichting. De Boeddha benadrukte dat ware wijsheid niet voortkomt uit analyse of conceptuele uitleg, maar uit het direct ervaren van de realiteit zoals die is. Meditatie is een krachtig middel om deze directe ervaring te cultiveren.

Het *Dhamma-pad* is ervaringsgericht. Werkelijkheid wordt niet door gedachten of theorieën gekend, maar door een diepe, onmiddellijke ervaring van wat zich aandient in het *NU-moment*. Door directe ervaring ziet de beoefenaar de werkelijkheid zoals ze werkelijk is—zonder de filters van concepten, oordelen, verlangens en aversies.

Dit inzicht onthult de drie kenmerken van het bestaan (*tilakkhaṇa*):

Vergankelijkheid (*anicca*): door volledig aanwezig te zijn in het *NU*, beseft de beoefenaar de constante verandering van alle dingen. Niets blijft hetzelfde; alles wat ontstaat, vergaat. Dit inzicht bevrijdt de beoefenaar van gehechtheid aan tijdelijke fenomenen.

Onbevredigend (*dukkha*): door te observeren zonder oordeel, ziet de beoefenaar dat niets in deze veranderlijke wereld blijvende bevrediging biedt. Het najagen van geluk in vergankelijke dingen leidt onvermijdelijk tot lijden.

Niet-zelf (*anattā*): de beoefenaar doorziet dat er geen vast, onafhankelijk 'zelf' is. Wat men als het 'zelf' beschouwt, blijkt slechts een dynamische verzameling van veranderlijke fysieke en mentale processen (*khandha*'s), zonder enige permanente essentie.

Door deze inzichten transformeert zich het perspectief van de beoefenaar. Bevrijding ligt niet in het beheersen (controleren) van het bestaan, maar in het volledig *ervaren* ervan—vrij van illusies, vrij in het NU.



Identificatie in het boeddhisme en in advaita vedānta

In het boeddhisme wordt gewaarschuwd voor identificatie, omdat elke vorm ervan onvermijdelijk tot verlangen (*taṇhā*) en hechting (*upādāna*) leidt, wat op zijn beurt onvoldaanheid (*dukkha*) veroorzaakt.

Dit komt tot uiting in de drie vormen van begeerte (*taṇhā*): het verlangen naar zintuiglijk genot, naar 'worden' (*bhava*) en naar 'niet-worden'.

Het boeddhistische pad richt zich op het overstijgen van deze identificaties en het bereiken van bevrijding (*vimutti*) en verlichting (*nibbāna*) door inzicht in vergankelijkheid (*anicca*), onvoldaanheid (*dukkha*) en het ontbreken van een vast, onafhankelijk zelf (*anattā*).

In *advaita vedānta* wordt identificatie op een andere manier omschreven. Hier staat het inzicht centraal dat identificatie met een afgescheiden ego een illusie (*māyā*) is, terwijl de ware aard van de werkelijkheid non-dualistisch is.

Waar het boeddhisme identificatie volledig loslaat, verschuift *advaita vedānta* de focus naar de herkenning van het ware zelf (*ātman*) dat één is met het Absolute (*Brahman*). Dit wordt niet beschouwd als een conventionele identificatie, maar als het doorzien van de illusie van afgescheidenheid. In plaats van verlangen en hechting te versterken, leidt dit inzicht juist tot bevrijding van het ego, verlangens en onvoldaanheid.

Wanneer we beide benaderingen vergelijken, blijkt dat de identificatie met *Brahman* in *advaita vedānta* niet tot gehechtheid leidt, omdat ze gericht is op het overstijgen van illusie en beperkt zelfbesef. Vanuit een boeddhistisch

perspectief blijft elke vorm van identificatie—zelfs met het idee van eenheid—potentieel beperkend, vooral wanneer ze aanleiding geeft tot conceptueel verlangen of subtiele hechting.

Anders gezegd beschouwt *advaita vedānta* 'identificatie' als de ultieme realisatie en als bevrijdend, terwijl het boeddhisme juist de nadruk legt op het loslaten van alle vormen van identificatie, zelfs de spirituele.



De realisatie van stroombetreding

Stroombetreding (*sotāpatti*) wordt niet gerealiseerd door geleende, ontvangen wijsheid van anderen (*suta-maya paññā*). Evenmin door logisch en rationeel (maar geconditioneerd) denken (*cinta-maya paññā*).

Enkel door direct empirisch ervaren—ervaringswijsheid door zelfinzicht (*bhāvanā-maya paññā*)—betreedt de beoefenaar de stroom.



Mildheid & meedogenloosheid

In het Boeddhistisch Dagblad van 14 september 2024 lees ik een artikel van Ksaf Vandeputte. Het raakt me. Het ontroert me diep.

Ik citeer:

• *Laten we mild zijn voor onszelf. We zijn zo kwetsbaar en we leven niet zo lang. Wanneer we mild zijn voor onszelf hebben we geen schuld, moeten we niets veroordelen, zelfs niet beoordelen. Ook anderen niet, want ook al lijkt dat niet altijd zo, zij zijn even kwetsbaar als wij. Dat is de essentie van boeddhistisch mededogen.*

Laten we blij zijn dat we leven, in weerwil van al die kwetsbaarheid. Laat ons dankbaar zijn, ook al is er geen goddelijke interventie, geen Vader die voor ons zorgt. We kunnen onze dankbaarheid wel richten naar een onzichtbare kracht die dit leven mogelijk maakt. Een universele levensenergie, een boeddha-bewustzijn dat overal aanwezig is, dat alles doordrenkt, van een rots, een plant, een dier tot ons. Zo bevrijden we ons van de illusie dat we een op zichzelf staand individu zijn. Een losgeslagen vorm van leven.

Ook al leven we niet alleen, we moeten we ons er ook bewust van blijven dat we ook een eiland zijn dat we zelf verantwoordelijk zijn voor alles wat ons 'overkomt.'

Voor dat besef is scherpte van geest nodig, meedogenloosheid. Wel een meedogenloosheid die gebed is in het doorleven van onze kwetsbaarheid en die van andere mensen. Een meedogenloosheid die elke vorm van senti-

ment, zelfmedelijden en zelfbedrog doorziet en de realiteit blootlegt, hoe pijnlijk die realiteit ook is. ९

Laten we al die aanwezige toxische boosheid benaderen met aandacht (*sati*), gelijkmoedigheid (*upekkhā*) en liefdevolle vriendelijkheid (*mettā*).

Niet met woorden, maar met daden.



Experiëntieel ervaren (*paccanubhoti*)

Onlangs stuurde een *kalyāṇamitta* me dit vers van Rumi:

• *Er komt een grote stilte over me. En ik vraag me af hoe ik ooit op het idee kwam om taal te gebruiken.* •

Voor wie aandachtig is, is de Boeddha nooit veraf. In één van de oudste *sutta*'s uit de *Pāli*-canon—de *Parayana-vagga*—spreekt de Bhagavat als volgt tot Upasiva:

• *Wie tot rust gekomen is, kan niet meer 'gemeten' worden. Hij bezit niets meer dat kan 'benoemd' worden. Wanneer alle verschijnselen volledig tot rust gebracht zijn, eindigt ook het pad van woorden!* •

Voor wie voorbij het 'worden' (*bhava*) gaat bestaat er geen zintuiglijk criterium meer om dit te duiden. Het ongeconditioneerde (*asaṅkhata*)²⁸ kan niet verwoord worden.

Het is een dimensie waar zintuiglijke begrippen wegval-
len. Het overstijgt de fenomenale werkelijkheid. Wat zonder woorden is, kan uitsluitend 'ervaren' worden—experiëntieel waargenomen worden. *Paccanubhoti*.



Ontwaken is een persoonlijke verantwoordelijkheid

Structuren, tradities en lineages binnen het boeddhisme kunnen als hulpmiddelen dienen op het pad naar ontwaken, maar ze zijn geen garantie voor verlichting.

Ze bieden richtlijnen, ondersteuning en methoden die beoefenaars kunnen helpen de Leer van de Boeddha te begrijpen en toe te passen in hun leven. Uiteindelijk ontstaat ontwaken echter door persoonlijke, directe ervaring en inzicht—niet louter door het volgen van regels of tradities.

Tradities scheppen een geordend kader voor spirituele beoefening, waarin de ontwikkeling van moraliteit (*sīla*), concentratie (*samādhi*) en wijsheid (*paññā*) centraal staat. Deze elementen helpen de geest te zuiveren en voor te bereiden op diep inzicht. De *Saṅgha* speelt hierin een cruciale rol door beoefenaars te ondersteunen, discipline te handhaven en inspiratie te bieden. Ook dragen traditionele gedragsregels, zoals de *Vinaya* (monastieke discipline), bij tot een ethisch leven en mentale training, wat essentieel is voor de ontwikkeling van concentratie en wijsheid.

Lineages zorgen ervoor dat de leer en meditatie-instructies zorgvuldig van leraar op leerling worden overgedragen, waarbij zowel tekstuele als praktische aspecten van de *Dhamma* behouden blijven.

Tegelijkertijd brengen structuren en tradities ook risico's met zich mee. Wanneer beoefenaars zich verliezen in rituelen en regels zonder bijbehorende inzicht te ontwikkelen, dreigt het boeddhisme te verworden tot een formaliteit in plaats van een pad van bevrijding.

De Boeddha zelf waarschuwde hiervoor en benadrukte dat zijn leer slechts een middel is, niet het uiteindelijke doel. Zijn beroemde metafoor van het vlot illustreert dit: de *Dhamma* helpt om de rivier over te steken, maar zodra de overkant bereikt is, moet het vlot achtergelaten worden.

Op dezelfde manier kunnen tradities waardevol zijn, maar ze mogen geen eindpunt worden. Ze bieden richting en ondersteuning, maar het is aan de beoefenaar zelf om tot ontwaken te komen.

De Boeddha leerde dat diepgaand inzicht alleen ontstaat door persoonlijke ervaring, niet door het blind volgen van een traditie of een leraar.

Structuren, tradities en lineages kunnen dus een leidraad vormen, maar het ware ontwaken ontspringt altijd aan direct inzicht.



Ontwaken

Ontwaken is in wezen een verschuiving van perspectief. Wanneer we de werkelijkheid benaderen vanuit een dualistisch standpunt, ervaren we haar vaak als nietig en betekenisloos. Dit ontstaat door onze neiging om onszelf te beperken tot een egocentrisch wereldbeeld.

Wanneer we kijken vanuit het perspectief van *suññatā*—de erkenning van de leegte van inherent bestaan en de onderlinge verbondenheid van alles—begint de wereld zich in haar ware aard aan ons te openbaren.

In deze staat van bewustzijn zien we dat alles afhankelijk is en onderling verweven. Dit inzicht stelt ons in staat de werkelijkheid op een holistische en authentieke manier waar te nemen.



Leegte

Alles is al eens bedacht. Alles is al eens uitgesproken. Alles is al eens geïnterpreteerd. Wat steeds hetzelfde blijft, is leegte.

"*Alles is al eens bedacht*" wijst op de invloed van onze gedachten en concepten op hoe we de werkelijkheid ervaren. Onze gedachten zijn tijdelijk en subjectief; ze vormen onze perceptie van de wereld, maar ze zijn niet de ultieme waarheid. Deze mentale constructies zijn gebaseerd op conditioneringen en leiden ons af van de diepere werkelijkheid.

"*Alles is al eens uitgesproken*" beschrijft de rol van taal en communicatie. Taal is echter te beperkt om de essentie van onze ervaringen volledig vast te leggen. Het helpt ons gedachten over te brengen, maar het reduceert de rijkdom van onze ervaringen tot concepten die ons inzicht beperken.

"*Alles is al eens geïnterpreteerd*" benadrukt de subjectiviteit van onze ervaringen. Het toont aan hoe elk van ons gebeurtenissen interpreteert op basis van persoonlijke geschiedenis en overtuigingen, wat leidt tot verschillende perspectieven. Al onze percepties zijn gekleurd door ons 'ik'—door onze *sankhāra*'s van verlangen en afkeer—wat ons verwijderd houdt van de ware aard van de dingen.

Leegte (*suññatā*) verwijst naar de afwezigheid van inherent bestaan; het betekent dat niets op zichzelf bestaat, maar altijd afhankelijk is van andere factoren.

Afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*) herinnert ons eraan dat terwijl gedachten, woorden en interpretaties

voortdurend veranderen, de onderliggende werkelijkheid van leegte onveranderlijk blijft.

Suññatā is de ruimte waarin alle fenomenen ontstaan en vergaan—het biedt een diepere waarheid die niet gebonden is aan onze beperkte waarnemingen.

In plaats van ons te hechten aan tijdelijke constructies van denken, spreken en interpreteren, kunnen we de diepere waarheid van leegte direct ervaren.

Het begrijpen van leegte (*suññatā*) en onderlinge verbondenheid (*paṭicca-samuppāda*) vormt de kern van de boeddhistische zoektocht naar bevrijding uit lijden (*dukkha*) en bevrijding (*nibbāna*).



De Boeddha wil van elk van ons een Boeddha maken

Boeddha's boodschap is helder en krachtig: ieder van ons draagt de potentie in zich om een boeddha te worden, een verlichte, een ontwaakt persoon.

De Boeddha ziet ons niet als slaafse volgelingen die blindelings achter hem aanlopen, maar als wezens met de mogelijkheid tot zelfrealisatie.

Hoewel we niet onafhankelijk bestaan—ons leven en bewustzijn zijn afhankelijk van oorzaken en voorwaarden (*paṭicca-samuppāda*)—ligt de verantwoordelijkheid voor ontwaken bij onszelf. Dit betekent dat we het pad naar verlichting zelf moeten bewandelen, met als doel uiteindelijk inzicht te verkrijgen, zonder uitsluitend te vertrouwen op wat anderen zeggen.

De Boeddha benadrukt dat zijn leringen niet bedoeld zijn om aanbeden te worden, maar om gerealiseerd en beoefend te worden. Hierin verschilt hij grondig van andere spirituele leiders. Hij streeft ernaar ons geen passieve volgelingen te maken, maar gelijkwaardige, verlichte wezens. De uitnodiging is om naast hem te lopen, niet achter hem aan, zodat we zijn leringen direct zouden kunnen horen en begrijpen.

Boeddha's pad draait om directe ervaring. Wanneer we naast hem lopen, symboliseert dit dat elk van ons actief meewerkt aan het proces van ontwaken. Dit gaat over persoonlijke verantwoordelijkheid: de Boeddha wijst ons de weg, maar wij moeten zelf het pad bewandelen. Hij moedigt ons aan om niet blind te vertrouwen op de woorden van anderen—ook niet op de zijne—maar om

alles zelf te onderzoeken en te ervaren. *Ehipassiko*: kom en zie.

Dit idee wordt prachtig samengevat in de bekende metafoor:

• *Wees een licht voor jezelf; wees een eiland waar de tsunami's van verlangen en afkeer geen vat op hebben.* •

De rol van 'derden'—of het nu tradities, leraren of geschriften zijn—is niet om de waarheid voor jou te bepalen, maar om je te begeleiden op het pad.

Tradities, leraren en geschriften zijn slechts hulpmiddelen (*upaya's*). Het gevaar schuilt erin dat deze 'derde partijen' (ofwel door zichzelf, ofwel door jouw perceptie) zich de rol van Boeddha aanmeten, waardoor je je afhankelijk maakt van interpretaties van externe autoriteiten, in plaats van te vertrouwen op je eigen directe ervaring en wijsheid. De Boeddha moedigt je aan om de waarheid rechtstreeks te benaderen, niet via allerlei kronkelwegen.

Om naast de Boeddha te lopen, moet je de bereidheid en volharding hebben om aan de arbeid te gaan—om zelf jouw 'veld' (*gocara*) grondig te bewerken. Dit betekent concreet: mediteren, reflecteren en de leer van de Boeddha onderzoeken.

Maar het betekent in de eerste plaats het loslaten van vastgeroeste ideeën en vooroordelen. De Boeddha wil van elk van ons een Boeddha maken, en dat vraagt om moed. Het is een diepgaande transformatie die niet afhankelijk is van externe rituelen of dogma's, maar van onze persoonlijke innerlijke reis naar ontwaken.

Verlichting is niet iets wat buiten jezelf ligt. Het is geen geschenk dat je van een ander kunt ontvangen, maar een innerlijke verworvenheid die je zelf kunt realiseren, zolang je beide handen stevig aan de ploeg houdt.



Onwetendheid

We leven in illusie, gevangen in onwetendheid (*avijjā*). De Boeddha gebruikt dit begrip om te wijzen op een fundamentele misvatting (*micchā diṭṭhī*)²⁹ over de ware aard van de werkelijkheid.

De Boeddha beschouwt de zintuiglijke wereld niet als een absolute illusie, maar als een vergankelijke en onzekere realiteit, gekarakteriseerd door drie universele kenmerken (*tilakkhaṇa*): vergankelijkheid (*anicca*), onvolgzaamheid (*dukkha*), en niet-zelf (*anattā*).

Wanneer we door middel van reflectie, beschouwing en meditatie helder waarnemen, wordt duidelijk dat de *tilakkhaṇa* de enige universele waarheid vormen. Al het andere—samenlevingen, religies, ideologieën—is onderhevig aan deze kenmerken.

Onwetendheid is de fundamentele oorzaak van *dukkha* en vormt de eerste schakel in de keten van Afhankelijk Ontstaan (*paṭicca-samuppāda*), wat ons gevangen houdt in de cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte (*samsāra*).

Deze onwetendheid ontstaat niet uit een gebrek aan kennis, maar uit een diepgaande blindheid (niet willen, niet kunnen, niet durven) voor de drie universele kenmerken van de werkelijkheid.

Het inzicht in deze kenmerken is essentieel voor ontwaaken, omdat het de beoefenaar in staat stelt de illusoire aard van het ego en de wereld te doorzien. Enkel inzicht in de *tilakkhaṇa* maakt bevrijding mogelijk en stelt de *yogi* in staat het lijden te overstijgen—het uiteindelijke doel van de *Dhamma*.

De *tilakkhaṇa* vormt dus de kern van de waarheid die de beoefenaar moet realiseren om volledige bevrijding te bereiken. Alleen door de werkelijkheid te begrijpen zoals ze werkelijk is (*yathā-bhūta*), kan de wortel (*mūla*) van onwetendheid doorgeknipt worden. Zonder dit inzicht is ontwaken onmogelijk.



Nibbāna

De Boeddha omschreef *nibbāna* als de bevrijding van lijden en vermeed een exacte definitie, waarschijnlijk omdat het een ervaring is die voorbij conceptueel denken en woorden gaat.

In de *Pāli*-canon wordt *nibbāna* onderscheiden in twee vormen: *sa-upādisesa nibbāna* ³⁰ en *anupādisesa nibbāna*. ³¹

Sa-upādisesa nibbāna verwijst naar de realisatie van *nibbāna* terwijl het fysieke lichaam nog leeft. In deze definitie heeft de *arahant*—de volledig ontwaakte persoon—onwetendheid, verlangen en haat volledig opgeheven, maar ervaart hij/zij nog steeds de gevolgen van vroegere handelingen (*kamma*) en de beperkingen van een fysiek lichaam. Dit is de staat waarin een levende Boeddha of *arahant* verkeert.

Bij *anupādisesa nibbāna*, dat optreedt bij het overlijden van een *arahant*, verdwijnen alle overblijfselen van het geconditioneerde bestaan. Er is geen wedergeboorte meer, en *samsāra* eindigt definitief. De *Pāli*-teksten beschrijven dit niet als een 'bestemming' of een 'plaats', maar als het volledig 'uitdoven' van de oorzaken (*hetu*'s) en de voorwaarden (*paccaya*'s) die tot nieuw bestaan of 'worden' (*bhava*) leiden.

De *Mahāparinibbāna Sutta* beschrijft hoe de Boeddha bij zijn overlijden *anupādisesa nibbāna* binnenging. De term '*parinibbāna*' wordt vaak gebruikt om naar deze finale bevrijding te verwijzen. Dit betekent immers het definitieve einde van *samsāra* en de volledige bevrijding uit de cyclus van lijden.

Een veel voorkomende misvatting is dat boeddhistische wedergeboorte hetzelfde is als reïncarnatie. In de leer van de Boeddha is er geen onveranderlijke ziel of *ātman* die van leven naar leven reist. Wedergeboorte wordt eerder beschouwd als een continuïteit van oorzakelijke verbanden: handelingen of daden (*kamma*), intenties en neigingen zetten zich voort en brengen een nieuw bestaansproces tot stand, zonder dat er een permanente entiteit overgedragen wordt. Een bekende vergelijking is die van een kaarsvlam die een andere kaars aansteekt: de vlam gaat over, maar is niet identiek. Op dezelfde manier is het bewustzijn dat voortvloeit in een volgend leven niet hetzelfde als het voorgaande, maar wordt het wel veroorzaakt door de kammische omstandigheden van het vorige leven.

Het beëindigen van *samsāra* betekent dat de voortdurende stroom van conditioneringen stopt. Dit is niet de vernietiging van iets bestaands, maar het ophouden van de oorzaken en voorwaarden die nieuw 'worden' en lijden voortbrengen.

In *nibbāna* is er geen gehechtheid, geen ontstaan en geen vergaan—alle concepten die afhankelijk zijn van dualiteit lossen op. Daarom wordt het ook aangeduid als 'onbeweeglijk gelukzalig geluk' (*acalaṃ sukhaṃ*)³² of het 'ongeconditioneerde' (*asaṅkhata*).³³

De menselijke geboorte wordt in de *Pāli*-canon als uiterst zeldzaam en waardevol beschouwd, omdat ze de mogelijkheid biedt om de *Dhamma* te begrijpen en te beoefenen. Alleen in deze staat kan men de cyclus van wedergeboorte doorbreken en bevrijding realiseren.

De Boeddha benadrukt in zijn onderricht dat *nibbāna* alleen in *dī*t leven (*lokiya*) bereikt kan worden. Bevrijding

moet plaatsvinden terwijl iemand nog leeft en in staat is bewust de mentale bezoedelingen te overwinnen.

In verschillende *sutta's* vergeleek de Boeddha de kans op een menselijke geboorte met een zeer zeldzame gebeurtenis: de metafoor van een blinde schildpad die eens in de honderd jaar naar de oppervlakte van de oceaan komt en haar hoofd door een drijvende houten ring steekt.³⁴

Deze beeldspraak onderstreept hoe waardevol een menselijke geboorte is en benadrukt de noodzaak om deze kans niet te verspillen.

Het menselijke bestaan biedt de ideale omstandigheden voor *Dhamma*-beoefening, omdat mensen in staat zijn ethisch gedrag te ontwikkelen, meditatie te beoefenen en wijsheid te vergaren. Andere bestaansvormen, zoals die van de goden (*deva's*) of dieren, bieden deze mogelijkheden minder of helemaal niet: de *deva's* leven in overvloed en worden niet gemotiveerd om bevrijding te zoeken, terwijl dieren uitsluitend door hun overlevingsinstincten gedreven worden.

De Boeddha wees ook op de vergankelijkheid van het leven en de onzekerheid van de dood, wat de urgentie van de beoefening slechts benadrukt. Het is van groot belang actief te werken aan het overwinnen van onwetendheid en gehechtheid, omdat elk uitstel riskant is.

En tenslotte: iedereen is persoonlijk verantwoordelijk voor zijn eigen bevrijding: de *Dhamma* wijst de weg, maar ieder individu moet die weg zelf bewandelen. In de *Mahāparinibbāna Sutta*³⁵ moedigt de Boeddha zijn volgelingen aan zichzelf als hun toevlucht te zien en zich te

richten op de *Dhamma* en de *Vinaya*, waarmee hij het belang van persoonlijke inspanning benadrukte.

Het pad naar *nibbāna*, zoals uiteengezet door de Boeddha, omvat morele discipline (*sīla*), meditatie (*samādhi*) en inzicht (*paññā*)—deze vormen samen de kern van de Vier Edele Waarheden en het Achtvoudige Pad.

Nibbāna is geen concept om intellectueel te begrijpen, maar een realisatie die direct ervaren moet worden. Het is het loslaten van alle gehechtheid, het einde van identificatie met het vergankelijke, en de uiteindelijke bevrijding van lijden. Wie dit realiseert, overstijgt alle dualiteit en ervaart de ware aard van het bestaan.



Woorden

• *Woorden weten van zichzelf niet waarvoor ze gemaakt zijn—en zo is het met alles in de wereld. Niets weet waarvoor het er is en ook wij weten het niet.* •

(Rutger Kopland)

Woorden verwijzen slechts schijnbaar én bij conventie naar bestaande dingen. Ze zijn niet de werkelijkheid zelf. Ze wijzen naar 'een' werkelijkheid, maar 'de' werkelijkheid omvatten ze niet.

Niet alleen begrenzen woorden wat we waarnemen, ze vormen ook een kader waarin de stroom van verschijnselen gefragmenteerd wordt. Door deze inperking bemoeilijken ze een puur gewaar zijn van fenomenen—een onbevooroordeelde ervaring van wat is. Méér nog: door hun subjectief gekleurde lading roepen woorden automatisch reacties op.

Woorden zijn de uiterlijke vorm van onze gedachten, die op elk moment weerspiegelen hoe we denken dat de wereld in elkaar steekt—niet hoe de wereld werkelijk is.

Zoals Stephen Levine het treffend verwoordde: • *essentially impersonal phenomena passing by.* •

Brutaal gezegd: de dingen, zoals woorden ze benoemen, bestaan niet—althans niet op de wijze waarop wij, in onze groteske arrogantie, dénken dat ze bestaan.

Woorden dragen geen enkele substantie in zich. Zoals alle verschijnselen, zijn ze leeg van een eigen kern, leeg van een vaste essentie. Ze zijn zo leeg als de witruimte

tussen deze regels; zo leeg als de spaties tussen deze woorden, en zo leeg als de woorden zelf.

Toch plakken woorden labels op verschijnselen. Ze dwingen een vloeiende, voortdurend veranderende werkelijkheid in rigide, vaststaande vormen. Ze doen alsof fenomenen stabiel zijn—alsof ze geen vergankelijkheid in zich dragen en geen transformatie dulden.

Woorden scheppen daarmee een kloof tussen concept en werkelijkheid. Ze bouwen een wereld die niet is zoals ze lijkt te zijn.



Niet-weten

In de onmetelijke ruimte van niet-weten—waar we zekerheid en vaste antwoorden loslaten—schuilt ons grootste potentieel. Hier kan het leven zich vrij en onbegrensd ontplooien, zonder de ketens van vaststaande uitkomsten en beperkende overtuigingen.

Juist in deze openheid ontvouwt het bestaan zich spontaan, in een speelse dans zonder een vooraf bepaald resultaat of patroon. Niets hoeft vast te liggen; alles mag zich ontwikkelen zoals het komt.

Niet-weten nodigt uit tot een avontuurlijke houding, een onbevangen openheid waarin elke richting zich aandient als een mogelijkheid. Van het noorden tot het zuiden, van het oosten tot het westen, van zenit tot nadir.



Waarheid behoeft geen erkenning

Waarheid (*sacca*) heeft geen externe autoriteit nodig om te bestaan of bevestigd te worden.

Ze heeft geen hiërarchie, legitimatie, erkenning of bekrachtiging nodig—geen lineages, transmissies of tradities. Identificeer je er niet mee.

Waarheid overstijgt het geconditioneerde, het relatieve, het tijdelijke en het zintuiglijke.

Omdat waarheid niet in uiterlijke vormen besloten ligt, draait het niet om structuren of sektarische stromingen, maar om één enkel doel: ontwaken, bevrijding, verlichting.

Samengevat: realiseer jezelf. Al het andere is bijkomstig. Uiterlijk vertoon. Ballast.



Het verschil tussen Leegte en Niet-zelf

Niet-zelf (*anattā*) en leegte (*suññatā*) verwijzen in het boeddhisme naar verschillende, maar nauw verwante aspecten van de werkelijkheid.

Niet-zelf richt zich op de illusie van een vaste identiteit. De Boeddha onderwees dat er geen permanent 'zelf' of 'ziel' bestaat in levende wezens—niet bij mensen, maar ook niet bij dieren, goden of andere entiteiten.

Wat we doorgaans beschouwen als ons 'zelf'—lichaam, gewaarwordingen & gevoelens, perceptie/waarneming, reacties en bewustzijn—is samengesteld uit veranderlijke en vergankelijke componenten: de *khandha*'s. Omdat deze voortdurend veranderen, is er geen blijvende kern die als een 'ik' aangeduid kan worden.

De Boeddha omschrijft dit in de *Anattalakkhaṇa Sutta* heel duidelijk: • *Dit ben ik niet. Dit is niet van mij. Dit is niet mijn zelf.* •

Zulk inzicht helpt ons te begrijpen dat gehechtheid aan een persoonlijke identiteit een bron van lijden is. Door de illusie van een 'zelf' te doorbreken, ontstaat er ruimte voor bevrijding.

Leegte heeft een bredere betekenis en verwijst niet alleen naar het 'zelf', maar naar de aard van álle verschijnselen. In het boeddhisme betekent leegte dat niets een inherent, zelfstandig bestaan heeft. Alles ontstaat afhankelijk van oorzaken en voorwaarden—aangeduid in het *Pāli* als *paṭicca-samuppāda*.

Dit betekent niet dat dingen niet bestaan, maar dat ze geen op zichzelf staande essentie hebben. Objecten,

gedachten en emoties ontstaan en vergaan afhankelijk van allerlei oorzaken (*hetu's*) en voorwaarden (*paccaya's*).

Sommigen beschouwen niet-zelf als een meer subjectieve ervaring—het directe inzicht dat er geen blijvend 'ik' is—terwijl leegte eerder als een objectieve visie beschouwd wordt, waarin men de aard van alle verschijnselen als 'leeg' van zelfstandige essentie doorziet.

Beide perspectieven wijzen echter naar dezelfde realiteit: een bestaan zonder vaste grond, vrij van gehechtheid aan identiteit of vorm.

Het verschil tussen beide concepten is subtiel, maar betekenisvol. Niet-zelf richt zich op het loslaten van een persoonlijke identiteit, terwijl leegte onthult dat niets, inclusief het 'zelf', een vaste essentie heeft.

Waar het inzicht in niet-zelf ons bevrijdt van gehechtheid aan het ego, opent leegte de deur naar een diepere realisatie: alles is vergankelijk en bestaat slechts in onderlinge afhankelijkheid.

In de praktijk versterken beide inzichten elkaar. Door niet-zelf te begrijpen, kunnen we loskomen van ego en verlangen. Het besef van leegte helpt ons de wereld te zien zoals ze werkelijk is—dynamisch, vergankelijk en zonder inherente vaste identiteit.

Wie dit doorziet, leert het leven te omarmen zonder gehechtheid—vrij, helder en spontaan.



Hulpmiddelen tot ontwaken

De Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha* zijn hulpmiddelen (*upāya*'s) tot ontwaken. In de boeddhistische traditie verwijst *upāya* naar vaardige middelen—methoden die helpen om de weg naar verlichting te vinden.

De Boeddha paste zijn onderricht steeds aan naar het niveau en de behoeften van zijn volgelingen, zonder zich te binden aan vaste dogma's of structuren.

Zijn intentie was niet om mensen tot 'boeddhisten' te maken, maar om hen te bevrijden van lijden (*dukkha*) en te leiden naar *nibbāna*—tot innerlijke rust en vrede.

De Leer is een middel, geen doel op zich. Omdat bevrijding een directe, innerlijke ervaring is, is er geen noodzaak voor uitgebreide instituties, erkenningen of dogmatische interpretaties.

Werkelijke vrijheid ligt niet in concepten, maar in stilte, eenvoud en directe ervaring.

Ontwaken gebeurt niet door veel lawaai te maken, maar door stilte, aandacht, gelijkmoedigheid en liefdevolle vriendelijkheid (*mettā*). Deze kwaliteiten helpen de geest te kalmeren en inzicht te ontwikkelen.

Overmatige conceptualisering leidt alleen maar af van het ware doel: bevrijding uit lijden. Door stil, aandachtig en volhardend te zijn, scheidt de beoefenaar de voorwaarden die tot ontwaken leiden.

Er is geen enkele noodzaak om structuren te institutionaliseren of rigide ideologieën te ontwikkelen. De kern van de Leer ligt niet in uiterlijke vormen, maar in de directe

ervaring van innerlijke stilte, aandacht en gelijkmoedigheid. Bevrijding komt voort uit een open en aandachtige geest—uit de woord- en conceptloze verbondenheid van alles met alles.



Identificatie

Zonder identificatie is er geen verlangen. Zonder identificatie ontbreekt de basis voor verlangen.

Verlangen ontstaat omdat we ons identificeren met een tekort of een behoefte aan iets buiten onszelf.

Door los te komen van onze identificaties, bevrijden we ons van verlangen en van de bijhorende onrust en lijden.

Zo eenvoudig kan de Leer van de Boeddha zijn.



Op dit berichtje zijn heel wat reacties binnengekomen, heel veel vragen en bedenkingen. Mijn antwoord hierop luidde als volgt:

Dank voor de inzichten en overdenkingen die jullie gedeeld hebben. Wat ik vooral waardeer in de reacties, is de diepgaande reflectie op het concept van identificatie en hoe dit zich verhoudt tot verlangens, doelen, en onze ervaring van het leven.

In de *Dhamma* gaat het loslaten van identificatie niet om het verlies van zin of richting in het leven, maar om het bevrijden van de gehechtheden die ons lijden (*dukkha*) veroorzaken. Wanneer we ons niet langer vastklampen aan een gefixeerd idee van wie we zijn of wat we nodig hebben, creëren we de ruimte om vrij en spontaan in het NU-moment te leven.

Dit betekent niet dat we geen identiteit meer hebben, maar dat onze identiteit niet langer gebonden is aan rigide concepten of verwachtingen. Door het loslaten van

die identificaties kunnen we het leven ervaren zoals het is, zonder de constante drang naar controle of zekerheid. Het leven wordt dan zinvol in zichzelf—het doel van het leven is simpelweg om te leven, met een open hart en een vrije geest.

Het boeddhistisch begrip van het zelf als iets veranderlijks is inderdaad uitdagend vanuit een westerse psychologische visie, waarin de nadruk ligt op een stabiel en consistent zelfbeeld. In het boeddhisme wordt het zelf echter beschouwd als een dynamisch en vergankelijk proces. We bestaan uit voortdurend veranderende elementen en zijn samengesteld uit niet-zelf-elementen (*khandha's*).

Het loslaten van de illusie van een vast zelf biedt geen leegte, maar juist bevrijding van de spanning die voortkomt uit de gehechtheid aan die illusie. Het maakt ruimte voor een diepere verbondenheid met alles om ons heen en voor een vreugdevol ervaren van de vergankelijkheid van het leven (*anicca*).

Tot slot, zoals één van jullie mooi verwoordde, is het leven zelf het doel. Het besef dat er geen vast, afzonderlijk zelf bestaat, leidt niet tot een doelloos bestaan, maar juist tot een diepere vrijheid en verbondenheid. In het boeddhisme gaat het om het loslaten van de gehechtheid aan verlangens en identificatie met het ego, zodat we ons kunnen openen voor de werkelijkheid zoals ze is (*yathā-bhūta*). Dit proces, waarin we verlangens en onrust 'parkeren', stelt ons in staat om dieper in ons bewustzijn te duiken en meer aanwezig te zijn in het hier-en-nu.

In essentie gaat het niet om het opgeven van betekenis of doel, maar om het loslaten van de illusies die ons ge-

vangen houden in lijden. Door dit los te laten, ontstaat een natuurlijke vrijheid om het leven in zijn veranderlijkheid te omarmen en de diepe verbondenheid te ervaren die altijd aanwezig is.



Maak je vrij

Werkelijke vrijheid ontstaat pas wanneer alle doctrinaire cocons doorbroken worden. In het boeddhisme wordt gehechtheid aan concepten, inclusief religieuze doctrines, gezien als een belemmering op het pad naar verlichting (*nibbāna*). Doctrines zijn geen fouten, maar hulpmiddelen—geen absolute waarheden.

De Boeddha moedigde aan tot zelfonderzoek en directe ervaring, zoals hij benadrukte in de *Kālāma Sutta*. Het klakkeloos volgen van dogma's leidt tot starheid, terwijl vrijheid juist betekent dat men zich losmaakt van iedere vorm van gehechtheid, ook aan vaststaande opvattingen. Niet alleen verlangens binden de geest, maar ook ideeën die ons vasthouden in dualistisch denken.

Daarom vraagt dit om een open blik: voorbij concepten kijken en de werkelijkheid direct ervaren.

Wie bereid is de beperkingen van overtuigingen los te laten, opent zich voor een waarheid die niet in woorden of denkbeelden te vatten is. De Boeddha vergeleek zijn leer met een vlot: het helpt om de rivier van lijden over te steken, maar eenmaal aan de overkant hoeft je het niet langer mee te zeulen.

Wijsheid (*paññā*) ontstaat niet door intellectueel begrip of dogmatische kennis, maar door ethisch gedrag, meditatie en inzicht. Vrijheid ligt niet in denken over de werkelijkheid, maar in het direct ervaren ervan. Wie het cocon doorbreekt, vindt geen nieuwe leer om zich aan vast te klampen, maar een open ruimte—helder, onbevangen en vrij.

Dit is ook de reden waarom de Boeddha zich er niet druk om maakte als zijn volgelingen hun vertrouwde geloof bleven aanhangen. Hij wist dat wanneer wijsheid zich openbaart, overtuigingen hun greep vanzelf verliezen.



Experiëntieel ervaren (*P. paccanubhoti*)

Onlangs las ik dit vers van Rumi:

• *Er komt een grote stilte over me. En ik vraag me af hoe ik ooit op het idee kwam om taal te gebruiken.* •

Voor wie aandachtig is, is de Boeddha nooit veraf. In één van de oudste *sutta's* uit de *Pāli*-canon—de *Parayana-vagga*—spreekt de Bhagavat als volgt tot Upasiva:

• *Wie tot rust gekomen is, kan niet meer 'gemeten' worden. Hij bezit niets meer dat 'benoemd' kan worden.*

Wanneer alle verschijnselen volledig tot rust gebracht zijn, eindigt ook het pad van woorden! •

Voor wie voorbij het 'worden' (*bhava*) gaat, bestaat er geen zintuiglijk criterium meer om dit te duiden. Het ongeconditioneerde (*asaṅkhata*) kan niet verwoord worden.

Het is een dimensie waar zintuiglijke begrippen weg vallen. Het overstijgt de fenomenale werkelijkheid. Wat zonder woorden is kan uitsluitend 'ervaren' worden. Experiëntieel ervaren worden. *Paccanubhoti*.



Stroombetreding

Stroombetreding (*sotāpatti*) is geen esoterisch mysterie, maar een allegorie voor het maken van je reis. Je levensreis durven maken, je geconditioneerde habitat achterlaten, het huis van zekerheden en overtuigingen loslaten.

Niet om een nieuwe identiteit aan te nemen, maar om je Oorspronkelijk Gezicht te ontdekken. Om te zien zoals je werkelijk bent—niet zoals je droomt, hoopt of vreest te zijn. Dan hoef je niets meer te veinzen en niets meer te ontkennen.

Zoals je werkelijk bent: geen duplicaat van een god of *guru*, geen volgzaam discipel van een stroming. Maar iemand die inzicht verwerft als een meester—een échte Meester—met kalme vastberadenheid, ‘*de mensen overtreffend, de goden navolgend*’.

Deze reis is geen letterlijke verplaatsing, maar een innerlijke beweging naar inzicht in de ware aard van het bestaan (*yathā-bhūta*).

Stroombetreding ligt binnen handbereik wanneer je de drie kenmerken van de werkelijkheid (*tilakkhaṇa*) doorziet: vergankelijkheid (*anicca*), onvoldaanheid (*dukkha*) en niet-zelf (*anattā*).

Diep inzicht (*gotrabhu*) ³⁶ kan niet geforceerd worden. Het is geen intellectuele overtuiging, maar een rijping die voortkomt uit voortdurende beoefening van aandacht (*sati*) en gelijkmoedigheid (*upekkhā*).

Sati + Upekkhā = Vipassanā.



Dhamma is een weg van persoonlijke bevrijding

De Boeddha had nooit de intentie om een georganiseerde religie te stichten of mensen tot ‘boeddhisten’ te maken in de zin van een vaste geloofsidentiteit.

Zijn doel was veel universeler: mensen bevrijden van het lijden (*dukkha*) dat inherent is aan het bestaan, zodat ze konden ontwaken tot *nibbāna*—de uitdoving van verlangens, gehechtheid en onwetendheid. Deze bevrijding brengt innerlijke rust en vrede.

De Boeddha benadrukte steeds dat zijn leer (*Dhamma*) geen doel op zich is, maar een middel tot bevrijding. Hij vergeleek de *Dhamma* met een vlot dat je gebruikt om een rivier over te steken; zodra je de overkant hebt bereikt, laat je het achter. Je draagt het niet verder mee, want dan zou het louter ballast zijn.

In de *Alagaddūpama Sutta* ³⁷ legt de Boeddha dit als volgt uit:

‘*Monniken, stel dat een man een grote rivier wil oversteken, en er is geen brug of boot. Hij bouwt een vlot en steekt daarmee veilig over. Zodra hij de overkant heeft bereikt, denkt hij: dit vlot heeft me goed gediend, wat als ik het nu op mijn hoofd of schouders zou tillen en verder zou dragen?*’ Wat denken jullie, monniken, zou die man verstandig handelen? ’

‘*Nee, Heer* ’, antwoordden de monniken.

‘*Op dezelfde manier, monniken, is de leer (Dhamma) zoals een vlot: bedoeld om over te steken, niet om aan vast te houden. Wanneer jullie de overkant bereikt hebben, moeten jullie het vlot, de leer, achterlaten.* ’

Dit maakt duidelijk dat de *Dhamma* geen doctrine is om je aan vast te klampen, maar een richtingwijzer naar bevrijding.

Vanuit dit perspectief roept de formele erkenning van het boeddhisme als een georganiseerde religie of niet-confessionele levensbeschouwing een fundamentele vraag op. Hoewel dit begrijpelijk is binnen een maatschappelijke context, brengt het het risico met zich mee dat de essentie van de *Dhamma*—de directe weg naar bevrijding—overschaduw wordt door institutionele structuren.

De Boeddha moedigde zijn volgelingen aan om zich niet te hechten aan vormen, regels of externe structuren, maar om hun eigen verlichting na te streven door directe ervaring en zelfonderzoek.

In zijn oorspronkelijke vorm is de *Dhamma* geen religie met goden of instituties, maar een pad van persoonlijke bevrijding.

Het risico van institutionalisering is dat het boeddhisme steeds meer beschouwd wordt als een systeem met vaste regels, hiërarchieën en rituelen, terwijl de essentie van het pad ligt in het doorzien van *dukkha* en inzicht in de ware aard van de werkelijkheid (*yathā-bhūta*).



Wees je eigen eiland

In de *Mahāparinibbāna Sutta* ³⁸ zegt de Boeddha tot zijn discipelen:

• *Attā dīpā viharatha, attā saraṇā, anañña saraṇā—Wees je eigen licht (of eiland), wees je eigen toevlucht, neem geen andere toevlucht.* •

Het woord *dīpā* heeft twee mogelijke betekenissen: 'licht' en 'eiland'. Beide beelden onderstrepen de kern van Boeddha's boodschap: de nadruk op persoonlijke verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid op het spirituele pad.

De Boeddha moedigt zijn volgelingen aan om niet te steunen op externe leringen, *guru's* of autoriteiten, maar op hun eigen inzicht en directe ervaring.

Hij maakt duidelijk dat bevrijding voortkomt uit persoonlijke inspanning en dat men door aandacht (*sati*) en wijsheid (*paññā*) het pad naar verlichting bewandelt.

In deze context symboliseert *dīpā* zowel het licht als het eiland. Het eiland staat voor een vaste grond te midden van de oceaan van *samsāra*—de eindeloze cyclus van geboorte en dood—terwijl het licht het innerlijke inzicht belichaamt dat onwetendheid verdrijft.

Zo wijst de Boeddha zijn volgelingen erop dat de weg naar bevrijding niet buiten hen zelf te vinden is. De ware toevlucht ligt in de eigen helderheid en kracht, in de bereidheid om zonder afhankelijkheid het pad te gaan.



Onwetendheid

We leven in een illusie, gevangen in onwetendheid (*avijjā*) —een diepe misvatting over de aard van de werkelijkheid.

De Boeddha beschouwde de wereld niet als een absolute illusie, maar als een vergankelijke en onstabiele verschijning, gekenmerkt door drie universele eigenschappen (*tilakkhaṇa*): vergankelijkheid (*anicca*), onvoldaanheid (*dukkha*) en niet-zelf (*anattā*).

Wanneer we met helderheid waarnemen—door reflectie, beschouwing en meditatie—wordt duidelijk dat deze drie kenmerken de enige universele waarheid vormen.

Alles wat we als vast en blijvend beschouwen, zoals samenlevingen, religies en ideologieën, is onderhevig aan deze wetmatigheden.

Onwetendheid vormt de eerste schakel in de keten van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*) en is de bron van lijden. Het houdt ons gevangen in de cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte (*saṃsāra*).

Dit inzicht vraagt niet om meer kennis, maar om een doorbraak in ‘zien’—een direct besef van vergankelijkheid, onvoldaanheid en het afwezig zijn van een blijvend zelf.

Wie deze kenmerken werkelijk doorgrondt, doorziet de illusie van ego en wereld. De *tilakkhaṇa* vormen de kern van de waarheid die gerealiseerd moet worden om bevrijd te raken van onwetendheid en lijden.

De Boeddha benadrukte dat een juist begrip van deze karakteristieken ons leert de werkelijkheid te zien zoals die werkelijk is (*yathā-bhūta*). Dit inzicht snijdt de wortel (*mūla*) van onwetendheid door en maakt ontwaken mogelijk.



Puur Bewustzijn

Achter al het drama, de onrust, de hoop en de angsten, achter de verhalen die we over onszelf creëren, en zelfs voordat we onszelf als individu herkennen, ligt een zuivere staat van bewustzijn. Ongedefinieerd, helder, en toegankelijk voor iedereen die met aandacht kijkt.

Ongeacht de chaos van het leven, de innerlijke strijd, verlangens en zelfbeelden die ons bezighouden, blijft die diepere grond van *zijn* — niet *iets* zijn — altijd tastbaar aanwezig. Puur Bewustzijn.



Direct ervaren

Het concept van *direct ervaren* verwijst naar een onmiddellijke, ongefilterde waarneming van de werkelijkheid, zonder tussenkomst van mentale constructies, interpretaties of vooroordelen.

Het is een ervaring waarin de waarnemer volledig aanwezig is in het moment, zonder dat het denken de waarneming kleurt of vervormt.

In de boeddhistische leer wordt echter erkend dat onze directe ervaringen vaak beïnvloed worden door onwetendheid (*avijjā*), mentale conditioneringen (*saṅkhāra*) en zintuiglijke misleidingen.

Daarom is directe ervaring op zichzelf niet voldoende om tot bevrijdend inzicht (*paññā*) te komen. Dit inzicht ontstaat pas wanneer de beoefenaar de drie kenmerken van bestaan (*tilakkhaṇa*)—vergankelijkheid (*anicca*), onvolstaanheid (*dukkha*) en niet-zelf (*anattā*)—in alle verschijnselen herkent.

Direct ervaren is dus waardevol, maar het dient verdiept te worden door wijsheid en introspectie. De Boeddha benadrukte het belang van beoefeningen zoals meditatie en zelfonderzoek om voorbij de oppervlakkigheid van zintuiglijke indrukken te gaan en een dieper inzicht te ontwikkelen.

Dit inzicht overstijgt niet alleen wat de zintuigen waarnemen, maar onthult de onderliggende aard van de werkelijkheid zoals die werkelijk is (*yathā-bhūta*), en leidt uiteindelijk tot bevrijding.



De drie kenmerken (*tilakkhaṇa*)

In essentie komt ontwaken, wakker worden, neer op inzicht in de *tilakkhaṇa*.

In de *Aṅguttara Nikāya* spreekt de Boeddha volgende woorden:

• *De dingen zien zoals ze wérkelijk zijn. Dit veronderstelt het ‘zien’ van alle fenomenen in relatie tot hun drie kenmerken (tilakkhana), namelijk als vergankelijk (anicca), onbevredigend (dukkha) en zelfloos (anattā). De monnik die dit inzicht bij zichzelf realiseert, bevrijdt zichzelf van dukkha en bereikt innerlijke vrede.* •

Wijsheid ontstaat door het voortdurend observeren van *anicca*, *dukkha* en *anattā* in alle ervaringen die zich aan de beoefenaar presenteren. In élk moment. En van moment-tot-moment-tot moment.

De drie karakteristieken van alle verschijnselen vormen de harde, concrete werkelijkheid van de *dhammanuvatti*. De rauwe werkelijkheid zoals ze is. *Yathā-bhūta*. Zonder franjes.



Boeddhistische coaching

Boeddhistische begeleiding verschilt wezenlijk van coaching zoals die in westerse professionele settings aangeboden wordt.

Waar conventionele coaching gericht is op meetbare resultaten—zoals carrièreontwikkeling, sociale vaardigheden of gedragsverandering—richt boeddhistische coaching zich op het proces van zelfontdekking en het leren accepteren van wat *is*, zonder specifieke doelen na te streven.

Het doel is niet het behalen van externe resultaten, maar het loslaten van gehechtheid aan resultaten. In plaats van te streven naar succes of verbetering, ligt de focus op innerlijke groei, bewustwording en het doorbreken van ego-gebonden neigingen.

Daarnaast is boeddhistische coaching geen vorm van psychotherapie of counseling. Hoewel het soms therapeutisch aanvoelt, richt het zich niet op het oplossen van trauma's of het analyseren van het verleden.

In plaats daarvan gaat het om het ontwikkelen van wijsheid (*paññā*), mededogen (*karuṇā*) en het cultiveren van een heldere, bewuste geest.

De nadruk ligt op het observeren van gedachten en emoties zonder erin verstrikt te raken, en op het leven in het huidige moment.

Boeddhistische coaching biedt geen ruimte voor ego-centrische ambities. Waar in reguliere coaching persoonlijke doelen en verlangens vaak centraal staan, helpt boeddhistische begeleiding de beoefenaar juist om

voorbij het ego te kijken. De nadruk ligt op het welzijn van anderen en op het loslaten van gehechtheid aan zelfbeelden. Verlangen naar persoonlijke vervulling wordt gezien als een obstakel voor een onbevangen, helder bewustzijn.

Daarom is boeddhistische coaching geen snelle oplossing. Het is geen 'quick fix', maar een diepgaand proces dat geduld, toewijding en eerlijkheid vraagt.

De beoefenaar wordt uitgenodigd om patronen van gehechtheid, angst en weerstand te doorzien—een confronterend maar noodzakelijk pad.

Dit vereist een open houding en een bereidheid om werkelijk naar binnen te kijken. Boeddhistische begeleiding is ook geen star systeem van overtuigingen. Het vereist niet dat de beoefenaar dogma's of vaste leerstellingen aanneemt. Integendeel, het moedigt persoonlijke reflectie aan en nodigt uit om zelf tot inzichten te komen. De leraar biedt geen pasklare antwoorden, maar stimuleert een proces van directe ervaring en zelfonderzoek.

Boeddhistische coaching is dan ook niet gericht op het 'vormen van een beter zelf' volgens sociale normen. Het gaat er niet om een nieuw en verbeterd ego te creëren, maar om het loslaten van beperkende ideeën over het zelf en de wereld. Dit leidt tot een natuurlijke staat van helderheid, mededogen en innerlijke rust.

Persoonlijke begeleiding kan verschillende vormen aannemen, afhankelijk van de traditie en de behoeften van de beoefenaar. Door meditatie-instructie begeleidt de leraar de leerling bij technieken zoals ademhaling, concentratie en inzichtsmeditatie, afgestemd op zijn niveau en uitdagingen.

Op ethisch vlak kan de leraar advies geven over hoe boeddhistische principes zoals mededogen, geduld en niet-gehechtheid in het dagelijks leven toegepast kunnen worden.

In gesprekken helpt de leraar de leerling om patronen van denken, voelen en handelen te doorzien. Dit draagt bij tot de ontwikkeling van wijsheid en innerlijke vrijheid.

Boeddhistische begeleiding is een dynamisch proces. Het vereist voortdurende ontwikkeling, zowel van de leraar als van de beoefenaar.

Voor leraren betekent dit dat ze hun inzicht blijven verdiepen en hun vaardigheden blijven verfijnen.

Voor beoefenaars vraagt het volharding en een open houding om innerlijke groei mogelijk te maken. Zonder deze openheid dreigt begeleiding te vervallen tot een dogmatisch systeem waarin men simpelweg regels naleeft zonder werkelijk inzicht.

Ware boeddhistische coaching draait niet om het volgen van instructies, maar om authentieke groei, transformatie en innerlijke vrijheid.

Het is een gezamenlijke reis waarin leraar en leerling samen ontdekken, onderzoeken en zich verdiepen.



Meditatietechnieken

Welke meditatiemethode de beoefenaar uiteindelijk kiest, hangt af van zijn persoonlijkheidsstructuur en van een reeks externe factoren.

In de *Visuddhimagga* worden veertig verschillende meditatietechnieken (*kammaṭṭhāna*)³⁹ beschreven. Maar er zijn er veel meer. Zelfs uiterst persoonlijke, individuele, aangepaste methodes.

De *dhammanuvatti* moet ze kritisch uitproberen en analyseren om te zien welke techniek op dat moment, in die specifieke situatie, het meest geschikte resultaat oplevert.

Ook in het zoeken naar en kiezen van de juiste methode ligt de verantwoordelijkheid volledig bij de beoefenaar. Nooit bij een ander.

De beoefenaar moet zijn eigen meester zijn. Zijn eigen eiland. Zijn eigen licht. Zonder hoofd boven zijn hoofd.

Elke beoefenaar is zijn eigen beschermer. Zichzelf bevrijden van *dukkha* is een persoonlijke zaak. Dat geldt ook voor de keuze van de juiste meditatietechniek.

Wees alert, kritisch en vooral: hou vol.



Anicca

In zijn eerste voordracht in het Hertenpark van Sarnath zette de Boeddha het wiel van de *Dhamma* in beweging met deze woorden:

• *Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.* •

De enige échte werkelijkheid is vergankelijkheid. Onbestendigheid. *Anicca*.

De Boeddha roept op: observeer dit proces van ontstaan en vergaan van alle dingen. Kijk ernaar. Kijk aandachtig naar dit eeuwige proces waaraan alle verschijnselen onderhevig zijn. Altijd en overal.

Observeer deze natuurwet van voortdurende verandering, van transformatie, waarin niets werkelijk verloren gaat—zich slechts wijzigt, steeds opnieuw. Realiseer *anicca* in jezelf. Aandachtig en gelijkmoedig.

Zie hoe de dingen ontstaan en vergaan, maar vereenzelvig je er niet mee. Ervaar de ruimte waaruit ze opkomen, waarin ze bestaan en weer verdwijnen. Ervaar dit eeuwige proces. *Dhammo sanantano*. Herken deze tijdloze, onbegrensde, gelukzalige ruimte. *Acalaṃ sukhaṃ*.

Dan zal je *dukkha* beëindigen. Dan zal je het Ongeborene (*ajāta*) ervaren. En het Doodloze (*amata*). Dan zal je niet achter de Boeddha lopen, maar naast Hem. Als een *buddhankura*—een Boeddha-in-spe. Een embryonale Boeddha.

Een *dhammanuvatti* die ik erg waardeer, antwoordde als volgt op deze tekst:

• *Soms is het spijtig dat men anicca vooral of alleen met geboorte en dood associeert, terwijl het voor mezelf een constante stroom is van continue veranderingen van alles.* ♪

Mijn antwoord:

• *Je hebt helemaal gelijk. Anicca reikt veel verder dan geboorte en dood. Het verwijst naar de voortdurende verandering en vergankelijkheid van alles, elk moment, zonder begin of einde.*

In mijn tekst heb ik geprobeerd dat te benadrukken met: 'dit eeuwige proces van ontstaan en vergaan van alle dingen.'

Wat de Boeddha ons uitnodigt te observeren, is precies die onafgebroken stroom waarin elk verschijnsel—elke gedachte, elk gevoel, elke ervaring—zich voortdurend transformeert.

Anicca is niet beperkt tot levenscycli, maar omvat de constante, vloeiende dynamiek van het bestaan zelf—een dans van verandering waarin we kunnen leren niet gehecht te raken. Ik waardeer je aandacht hiervoor en ben blij dat dit diepe inzicht je persoonlijk aanspreekt. ♪



Kamma & conditionering

In het boeddhisme zijn conditionering en *kamma* nauw met elkaar verweven, omdat *kamma*—de wet van oorzaak en gevolg—bepaalt hoe onze ervaringen en reacties zich in de loop van de tijd ontwikkelen.

Conditionering verwijst naar de manier waarop herhaalde gedachten, handelingen en ervaringen vaste patronen en gewoontes vormen in ons denken en gedrag. Dit proces beïnvloedt niet alleen hoe we de wereld waarnemen, maar ook hoe we reageren op situaties en hoe we onszelf en anderen zien.

Kamma speelt hierin een cruciale rol: onze gedachten, woorden en daden dragen kammische potentie in zich en bepalen daarmee toekomstige ervaringen. Door steeds dezelfde gedachten te koesteren en steeds dezelfde handelingen uit te voeren, versterken we deze kammische patronen en conditioneren we onszelf om op voorspelbare manieren te reageren.

Zo ontstaat een cyclus: kammische acties leiden tot bepaalde ervaringen die, op hun beurt, nieuwe kammische neigingen voortbrengen. Dit houdt ons gevangen in herhaalde patronen van perceptie en reactiviteit, die door voortdurende herhaling steeds moeilijker te doorbreken zijn.

Een duidelijk voorbeeld hiervan is woede. Wanneer we vaak met boosheid reageren, ontwikkelen we een neiging om boosheid als een vanzelfsprekende reactie te beschouwen. Dit versterkt een kammische gewoonte, waardoor de geest geneigd raakt om in vergelijkbare situaties opnieuw boosheid op te roepen. Op die manier weven we als het ware een web van *dukkha*.

Zo bouwen we verder aan de keten van oorzaak en gevolg die ons bindt aan het samsarische bestaan—het voortdurende proces van geboorte, dood en wedergeboorte.

Het boeddhistische pad richt zich op het herkennen en doorbreken van deze conditioneringen, zodat we niet langer vastzitten in oude patronen. Door opmerkzaamheid (*sati*) en inzicht (*paññā*) ontwikkelen we bewustzijn over onze conditioneringen en de onderliggende kammissche oorzaken.

Zo doorbreken we de cyclus van *kamma* en opent zich de weg naar bevrijding: een staat van niet-geconditioneerde vrijheid, vaak aangeduid als *nibbāna*.



Over oordelen, veroordelen en vergeven

De Boeddha leert dat oordelen en veroordelen vaak voortkomen uit verkeerde zienswijzen (*miccha diṭṭhi*), die op hun beurt geworteld zijn in onwetendheid (*avijjā*) en gehechtheid (*upādāna*). Door deze conditioneringen los te laten, ontwikkelen we een diepe gelijkmoedigheid (*upekkhā*) en wijsheid (*paññā*).

Hoewel onzorgvuldig oordelen vaak voortkomt uit projectie of een gebrek aan opmerkzaamheid (*sati*), spoort de Boeddha ons aan om onderscheid te maken met wijs onderzoek (*yoniso manasikāra*), wijsheid en mededogen (*karuṇā*).

Veroordelen dat voortkomt uit woede (*dosa*), jaloezie (*īssa*) of afkeer (*patigha*) is een vorm van onheilzaam handelen (*akusala kamma*) en versterkt de ketens van gehechtheid en lijden (*dukkha*). Het vergroot de neiging om opnieuw in negatieve patronen te vervallen.

Gelijkmoedigheid (*upekkhā*) helpt ons om situaties te benaderen zonder te vervallen in oordeel of afwijzing. Dit betekent niet dat we geen onderscheid maken tussen heilzaam en onheilzaam, maar dat we dit doen zonder gehechtheid aan woede of voorkeur.

Hoewel vergeving als concept niet expliciet in de *sutta*'s benoemd wordt, is de essentie ervan sterk aanwezig in teksten zoals de *Mettā Sutta* en de *Khuddakapāṭha*.

Door liefdevolle vriendelijkheid (*mettā*) niet alleen in woorden, maar in gedachten en daden te cultiveren, laten we wrok los en bevrijden we onszelf van de ketens van oordeel en vijandigheid.

Zoals de Boeddha zegt in de *Dhammapada*:

• *Haat wordt nooit overwonnen door haat, maar door liefde.* •

Wie *mettā* cultiveert, draagt bij tot een vredige geest en een harmonieuze omgeving. Dit pad vraagt om toewijding. Elk moment is een gelegenheid om eraan te beginnen.



Representativiteit

Hoe verstandig is het om je eigen structuur als representatief voor het boeddhisme te beschouwen? En wat voegt het aan meerwaarde toe? *Dhamma* draait om inzicht (*paññā*), niet om representativiteit.

Het boeddhisme kent een veelheid aan tradities, interpretaties en culturele expressies. Welke representativiteit streef je dan na? En hoe onderbouw je die?

Het wordt pas echt problematisch wanneer je deze vermeende representativiteit koste wat het kost opeist, waardoor je blik zich niet verruimt, maar zich juist vernauwt.

De impasse verdiept zich wanneer je erkenning zoekt bij externe autoriteiten en publieke overheden, die niets met het boeddhisme te maken hebben. De taak van de overheid bestaat er enkel in om de vrijheid van erediens en niet-confessionele levensbeschouwingen te waarborgen.

Wanneer je streeft naar representativiteit draait het niet meer om de bevrijding van *dukkha*, maar om externe erkenning—een middel om toelagen, benoemingen, subsidies en, niet te vergeten, persoonlijke status, te verwerven.

Dit leidt tot een verengde focus op ego en macht – precies het tegenovergestelde van de leer van de Boeddha. Als je naar representativiteit streeft, dan ben je de essentie onderweg kwijtgeraakt. Dan ben je van het pad afgedwaald, dan ben je de richting verloren.



Wie ben ik?

De *Dhamma* beantwoordt deze existentiële vraag met het diepgaande inzicht dat elk idee van een vast, onafhankelijk en onveranderlijk 'zelf' een illusie is.

Volgens de leer van de Boeddha bestaat er geen inherent 'ik'. Wat wij als 'zelf' beschouwen, is niets meer dan een tijdelijke samenstelling van de vijf *khandha*'s: vorm (*rūpa*), perceptie/waarneming (*saññā*), gewaarwordingen/gevoelens (*vedanā*), mentale formaties (*saṅkhāra*) en bewustzijn (*viññāṇa*). Deze elementen zijn voortdurend aan verandering onderhevig en bezitten geen blijvende kern.

Alles wat we ervaren als 'ik', 'mij' of 'mijn' ontstaat afhankelijk van oorzaken (*hetu*'s) en voorwaarden (*pacaya*'s), een proces dat de Boeddha beschrijft als afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*). Omdat ook deze oorzaken en voorwaarden constant veranderen, is er geen vaste essentie in wat wij als 'ik' beschouwen.

Toch klampen we ons, door onwetendheid (*avijjā*), vast aan de illusie van een afzonderlijk 'zelf'. Dit leidt tot gehechtheid (*upādāna*), verlangen (*taṇhā*) en uiteindelijk onvoldaanheid (*dukkha*).

De Boeddha wijst erop dat bevrijding begint met het doorzien van deze illusie. Door direct te ervaren dat er geen vaststaand 'ik' is, ontstaat er een loslaten van gehechtheid en verlangens.

Dit inzicht opent de weg naar innerlijke vrijheid en de realisatie van de werkelijkheid zoals die is (*yathā-bhūta*), zonder de misleiding van een persoonlijke identiteit.

Zo wordt de vraag 'Wie ben ik?' uiteindelijk niet beantwoord met een definitie, maar met een uitnodiging om de illusie van een 'ik' volledig los te laten.



Lof en Hoon als wereldse winden

In het boeddhisme worden lof en hoon beschouwd als twee van de acht wereldse winden (*aṭṭha lokadhammā*), samen met winst en verlies, plezier en pijn, roem en onbekendheid. Deze winden symboliseren de natuurlijke dualiteiten van het leven, die ons meeslepen als we er gehecht aan raken.

Lof kan aangenaam zijn en een moment van voldoening geven, maar is vergankelijk en afhankelijk van de meningen en voorkeuren van anderen. Wanneer we ons eraan hechten, raken we gevangen in de behoefte aan externe validatie, waardoor ons geluk fragiel en voorwaardelijk wordt.

Hoon daarentegen kan pijnlijk zijn, maar als we het persoonlijk opvatten of ertegen vechten, versterken we ons ego en vergroten we ons lijden.

In beide gevallen verliezen we onze innerlijke vrijheid als we deze ervaringen zien als meer dan wat ze zijn: voorbijgaande verschijnselen.

De Boeddha moedigt ons aan deze wereldse winden te benaderen met gelijkmoedigheid (*upekkhā*). Dit betekent niet dat we onverschillig worden, maar dat we leren standvastig gelijkmoedig te blijven, ongeacht lof of kritiek.

Zulke houding ontstaat spontaan door inzicht in de vergankelijkheid (*anicca*) van lof en hoon en het besef dat onze intrinsieke waarde niet afhankelijk is van de percepties van anderen. Anders gezegd: het is een oefening in innerlijke stabiliteit, waarin we ons niet laten leiden door hoop op goedkeuring of angst voor afwijzing.

Een belangrijk aspect van deze gelijkmoedigheid is zelfreflectie.

Wanneer we lof ontvangen, kunnen we dit beschouwen als een kans om dankbaarheid te tonen en onze intenties te blijven onderzoeken.

Wanneer we kritiek krijgen, kunnen we de woorden van de ander met openheid beschouwen en eerlijk nagaan of er waarheid in zit, zonder ons aangevallen te voelen.

Door dit proces leren we ons los te maken van de hechting aan hoe anderen ons beschouwen, terwijl we tegelijkertijd met wijsheid en mededogen reageren.

De Boeddha vergelijkt de Wijze met een rots die onbewogen blijft, wanneer de wind ertegen waait. Het pad van de beoefenaar is niet om lof of hoon te vermijden, maar om ze te herkennen als wat ze zijn: tijdelijke winden zonder vaste grond in de diepere werkelijkheid van ons bestaan.



Van uiterlijke praktijk naar innerlijke ervaring

Verwar innerlijke ervaring niet met uiterlijke vorm. De diepgang van directe ervaring opent de weg naar inzicht, terwijl fysieke beoefening—zoals zitten op een *zafu*—slechts een middel is, vaak met stramme knieën als bijwerking.

Ook in de zenpraktijk van *shikantaza*—'alleen maar zitten'—gaat het niet om de fysieke houding, maar om de onmiddellijke ervaring ervan, vrij van afleiding en verlangen. Het is een uitnodiging om volledig aanwezig te zijn, precies zoals het moment zich aandient.

Herken het onderscheid tussen innerlijke wijsheid en uiterlijke handelingen; beide hebben hun waarde, maar dienen verschillende doelen.

Uiterlijke beoefening kan ondersteunend zijn, zolang we niet vergeten dat de vorm op zich niet tot bevrijding leidt. Het is de directe ervaring die het verschil maakt.

Laat je beoefening doordrenkt zijn van opmerkzaamheid (*sati*) en gelijkmoedigheid (*upekkhā*). Samen vormen ze de grondslag voor helder inzicht (*vipassanā*).



Direct ervaren

Een *kalyāṇamitta* vroeg me om te verduidelijken wat met 'direct ervaren' bedoeld wordt.

'Direct ervaren' (*paccakkha ñāṇa*)⁴⁰ verwijst naar een onmiddellijk, persoonlijk inzicht dat voortkomt uit directe ervaring—niet uit intellectueel begrip of kennis die van anderen is overgenomen.

Het is de directe waarneming van de werkelijkheid zoals die is, zonder tussenkomst van concepten, woorden of theoretische benaderingen. Dit inzicht is essentieel voor de ontwikkeling van wijsheid (*paññā*), die niet louter een abstract begrip is, maar werkelijk doorleefd en bevrijdend is.

'Direct ervaren' betekent de persoonlijke realisatie van de drie kenmerken van het bestaan: vergankelijkheid (*anicca*), onvoldaanheid (*dukkha*) en zelfloosheid (*anattā*).

Door aandachtige meditatie, zoals in *vipassanā*, wordt dit inzicht niet enkel begrepen, maar direct ervaren. Dit stelt de beoefenaar in staat om de werkelijkheid niet alleen te begrijpen, maar ook daadwerkelijk te zien en te doorleven (*yathā-bhūta*).

Een methode hiervoor is *satipaṭṭhāna*, de beoefening van opmerkzaamheid, die de Boeddha omschreef als 'ekāyana magga'—de enige, directe weg.

Deze directe ervaring vormt het onderscheid tussen kennis (*ñāṇa*) en wijsheid (*paññā*). Waar *ñāṇa* verwijst naar inzicht dat uit ervaring ontstaat, is *paññā* het diepere, bevrijdende inzicht dat tot ontwaken leidt. Hoewel *ñāṇa* kan bijdragen tot de ontwikkeling van *paññā*, is het pas

door diepgaand doorzien van vergankelijkheid (*anicca*), onvoldaanheid (*dukkha*) en zelfloosheid (*anattā*) dat wijsheid werkelijk tot bevrijding leidt.

Paccakkha ñāṇa vormt de kern van het proces waarin directe ervaring zich verdiept tot het bevrijdende inzicht (*paññā*) dat de cyclus van onwetendheid (*avijjā*) en lijden (*dukkha*) doorbreekt. Dit is het uiteindelijke doel van het boeddhistische pad.



Evam me sutam

De *sutta's* van de *Pāli*-canon worden beschouwd als de oudste documenten die de *Dhamma* beschrijven. Hoewel dit correct is, is het belangrijk te beseffen dat deze teksten geen exacte weergave zijn van wat de Boeddha *gezegd* heeft. Ze vormen slechts de weergave van wat zijn toehoorders *gehoord* hebben.

De formule '*Evam me sutam*'—'*Aldus heb ik het gehoord*', waarmee veel *sutta's* beginnen, benadrukt dit essentiële onderscheid. Het geeft aan dat de inhoud doorgegeven is via de directe toehoorders van de Boeddha, zoals de discipel Ānanda, die volgens diezelfde *sutta's* bekend stond om zijn scherp geheugen.

De *Dhamma* werd aanvankelijk mondeling doorgegeven binnen de *Sangha*, wat ruimte liet voor interpretatie, selectie en contextuele aanpassingen. Verder doorloopt de ontstaansgeschiedenis van de *Pāli*-canon verschillende eeuwen.

Wat de toehoorders hoorden en later doorgaven, werd beïnvloed door hun eigen inzichten, begrip en herinneringen. Daarnaast speelde de historische en culturele context waarin de teksten samengesteld werden een rol in de manier waarop de *Dhamma* gepresenteerd werd. Maar belangrijk: hoewel de *sutta's* waarschijnlijk niet de letterlijke woorden van de Boeddha bevatten, wordt algemeen aangenomen dat zij een authentieke weerspiegeling bieden van de kern van zijn onderricht, zoals begrepen en overgeleverd door zijn directe discipelen.

Toch moeten we er ons terdege van bewust zijn dat er een wezenlijk verschil bestaat tussen de directe ervaring (*paccakkha ñāṇa*) van de wijsheid van de Boeddha en de

manier waarop deze in woorden vastgelegd is. Dit sluit rechtstreeks aan bij de boeddhistische nadruk op persoonlijke beoefening en directe ervaring als de meest fundamentele en meest betrouwbare bron van inzicht, boven afhankelijkheid van tekstuele of mondelinge tradities alleen.

De Boeddha benadrukte in de *Kalama Sutta* ⁴¹ de noodzaak om zijn woorden aandachtig te onderzoeken en niets dogmatisch voor 'waar' aan te nemen. Verder poneerde hij dat zijn onderricht een middel was om bevrijding te bereiken, vergelijkbaar met een vlot dat je gebruikt om een rivier over te steken en daarna achter te laten. ⁴²

Het onderricht zelf is niet de ultieme waarheid, maar slechts een hulpmiddel (*upaya*) om die waarheid te realiseren. Het begrip *upaya* ('vaardig middel') onderstreept trouwens dat de Boeddha zijn onderricht niet als een rigide doctrine presenteerde, maar als een flexibele benadering die aangepast was aan de behoeften en capaciteiten van zijn toehoorders. Dit alleen al maakt duidelijk dat woorden beperkt zijn in hun vermogen om de diepte van directe ervaring over te brengen.



Is bevrijdend inzicht het resultaat van direct ervaren?

Het antwoord is in veel boeddhistische en niet-dualistische tradities, zoals *advaita vedānta*, een ja—maar niet in de zin van een gewone zintuiglijke of emotionele ervaring.

In deze tradities wordt bevrijding of verlichting niet bereikt door intellectueel begrip alleen, maar door een directe, persoonlijke realisatie van de ware aard van het bestaan. Dit inzicht is diep transformerend omdat het de illusies en gehechtheden die de menselijke ervaring conditioneren, doorbreekt en opheft.

In het boeddhisme verwijst bevrijdend inzicht naar het besef van vergankelijkheid (*anicca*), lijden (*dukkha*) en zelfloosheid (*anattā*). Dit inzicht kan niet volledig begrepen worden door louter intellectueel begrip, maar vereist directe ervaring en meditatie. Het gaat immers niet enkel om het begrijpen van deze concepten, maar om het diep doorleefde besef dat lijden voortkomt uit gehechtheid en de illusie van een autonoom zelf.

Binnen *advaita vedānta* wordt bevrijding (*mokṣa*) gekenmerkt door het besef van de identiteit tussen het individuele zelf (*ātman*) en het Absolute Bewustzijn (*Brahman*).

Dit inzicht ontstaat niet enkel door filosofische analyse, maar door directe realisatie, vaak bereikt door meditatie, zelfonderzoek (*jñāna yoga*) en de begeleiding van een spirituele leraar (*guru*).

In beide tradities overstijgt bevrijdend inzicht abstracte kennis en vereist het een transformatieve realisatie van de diepere werkelijkheid van ons bestaan.

In boeddhistische zin betekent dit het beëindigen van onwetendheid (*avijjā*) en lijden (*dukkha*), terwijl het in *advaita vedānta* het doorzien van alle dualiteit als illusoir impliceert.



Verzaking vereist juiste intentie

Je hoeft de wereld niet los te laten om je te bevrijden van *dukkha*. Integendeel, bevrijding ontstaat juist door de wereld helder te doorzien. De dingen van de wereld kan je immers niet loochenen.

Het is dwaas om te ontkennen dat de zon schijnt, maar wijs om te beseffen dat haar licht vergankelijk is. Evenzo is de wereld tijdelijk en veranderlijk. Werkelijk verzaken betekent deze vergankelijkheid zien en ze met gelijkmoedigheid (*upekkhā*) aanvaarden.

Verzaking gaat niet over de wereld zelf, maar over de intentie (*cetana*) om het verlangen naar de zintuiglijke wereld te blussen.

Maar ook deze intentie kan doordrongen zijn van verlangen. Wanneer verzaking een obsessie wordt, ontstaat slechts een nieuw soort gehechtheid, wat de beëindiging van *dukkha* in de weg staat. Dit is *het diepe verlangen naar inzicht*, het 'Ananda-complex', waarin iemand juist door het streven naar bevrijding verstrikt blijft in gehechtheid.

Pas door de wereld aandachtig te observeren, kan je *dukkha* begrijpen (*dukkha sacca*), de oorzaak van *dukkha* loslaten (*samudaya sacca*), de beëindiging van *dukkha* realiseren (*nirodha sacca*) en het pad cultiveren dat naar bevrijding leidt (*magga sacca*).

Verzaking vereist juiste intentie (*sammā saṅkappa*)—de intentie om in gedachten, woorden en daden elk verlangen (*taṇhā*, *lobha*) achterwege te laten. Door elk verlangen dat naar 'worden' (*bhava*) leidt, los te laten. Door elk verlangen dat naar wedergeboorte voert, te doorbreken.

Wanneer je geen brandstof meer toevoegt aan het vuur van verlangen, dooft het uit. Je laat je conditioneringen los, herkent je oorspronkelijke gezicht en komt werkelijk thuis—vrij van *dukkha*.



Alles wat zich presenteert is slechts een verschijnsel

Volgens het boeddhisme is alles wat we ervaren tijdelijk en voortdurend aan verandering onderhevig. Geen enkel verschijnsel heeft een blijvende of vaste kern; het ontstaat en verdwijnt afhankelijk van oorzaken en voorwaarden. Dit weerspiegelt fundamentele principes zoals vergankelijkheid (*anicca*), onvoldaanheid (*dukkha*), niet-zelf (*anattā*) en afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*).

Deze visie verdiept zich verder in de leer van leegte (*śūnyatā*), zoals uitgewerkt in de *mahāyāna*-traditie. Hierin wordt benadrukt dat alle verschijnselen leeg zijn van een onafhankelijke essentie. Wat we ervaren als solide en echt, is in wezen een gevolg van onwetendheid (*avijjā*) en illusoir. In werkelijkheid zijn verschijnselen niets anders dan projecties van ons geconditioneerde bewustzijn, zonder ook maar enige intrinsieke realiteit.

Het inzicht dat alles slechts verschijnselen zijn, nodigt uit tot een houding van onthechting en innerlijke helderheid. In plaats van vast te houden aan wat vergankelijk en afhankelijk is, leert de beoefenaar om de ware aard van verschijnselen te doorgronden.

Dit inzicht vormt de basis voor bevrijding van lijden en leidt tot een diep inzicht in de werkelijkheid zoals die wérkelijk is (*yathā-bhūta*).

Het herinnert ons eraan dat verschijnselen slechts tijdelijke expressies zijn binnen een groter, ongrijpbaar geheel, dat we enkel kunnen ervaren door wijsheid en meditatieve beoefening.



Niet-oordelen en mededogen

In veel boeddhistische tradities wordt de nadruk gelegd op het principe van niet-oordelen en mededogen (*karuṇā*) voor alle wezens. Het idee van niet-oordelen is diep geworteld in de boeddhistische filosofie en praktijk.

In plaats van te oordelen over anderen, leert het boeddhisme ons om onze geest open te stellen en te begrijpen dat ieder wezen zijn eigen pad volgt, vaak met lijden en verwarring als gevolg van onwetendheid.

Een verlicht persoon, een Boeddha of een *arahant*, zou geen oordeel vellen over een ander in de zin van afwijzing of een waardeoordeel. In plaats van te beoordelen of te verwerpen, zou een Boeddha of een *arahant* handelen vanuit een diep begrip en mededogen. Een verlicht persoon ziet het lijden (*dukkha*) van anderen niet als iets persoonlijks, maar als een universeel kenmerk van de menselijke ervaring, veroorzaakt door de vergankelijkheid van alles wat bestaat (*anicca*) en het vasthouden aan illusies van zelf (*attā*).

De essentie van mededogen is dat het niet gericht is op het verbeteren of veranderen van de ander op basis van onze eigen ideeën, maar op het erkennen van het lijden van anderen en hen met liefde en begrip te ondersteunen in hun zoektocht naar bevrijding (*nibbāna*).

Dit staat in scherp contrast met het idee van oordelen op basis van persoonlijke voorkeuren of afkeer. In de boeddhistische praktijk leren we dat inzicht (*paññā*) en mededogen (*karuṇā*) alleen ontstaan wanneer we ons eigen oordeel loslaten en de ware aard van het lijden en de bevrijding ervan erkennen.

Het is dit vermogen om te kijken zonder oordeel en de potentie om in plaats daarvan diep begrip en mededogen aan te bieden, dat de ware kracht van verlichting weerspiegelt.

Laat dit een uitnodiging zijn voor ons allemaal om minder te oordelen en meer ruimte te maken voor begrip en mededogen in ons dagelijks leven. Om minder over *mettā* te leuteren en meer aan *mettā* te doen.



Gotrabhū

In het boeddhisme wordt *gotrabhū* gezien als een diepgaand transformatief moment in het bewustzijn van de beoefenaar. Het markeert de overgang van een 'wereldling' (*puthujjana*) naar een beoefenaar die het pad van ontwaken betreden heeft (*ariya-puggala*).

Dit moment kenmerkt zich door een spontane, maar niet willekeurige, manifestatie van inzicht, waarbij de geest een onomkeerbare transformatie ondergaat.

Gotrabhū vindt zijn basis in jaren van toegewijde beoefening van ethisch gedrag (*sīla*), concentratie (*samādhi*) en inzichtmeditatie (*vipassanā*).

Hoewel het moment zelf abrupt lijkt, is het het resultaat van een geleidelijk rijpingsproces van wijsheid en innerlijke zuivering. Tijdens *gotrabhū* ontstaat een diep inzicht in de vergankelijkheid (*anicca*), het ontbreken van een vaststaand zelf (*anattā*) en de innerlijke onvoldaanheid (*dukkha*) van alle fenomenen.

Dit inzicht doorbreekt de illusie van een blijvend zelf en laat de geest de werkelijkheid herkennen zoals ze altijd al was.

Hoewel *gotrabhū* niet de volledige verlichting (*nibbāna*) vertegenwoordigt, markeert het een cruciale drempel: de overgang van de wereldse staat (*puthujjana*) naar de staat van de edelen (*ariya-puggala*).

Het is de directe voorbereiding op stroombetreding (*sotāpatti*), maar pas na het padbewustzijn (*magga-citta*) en het vruchtbewustzijn (*phala-citta*) wordt de beoefenaar een *sotāpanna*.

Gotrabhū vindt doorgaans plaats in een meditatieve context, wanneer diepe concentratie (*jhāna*) en doorbrekend inzicht (*vijjā*) de geest gereedmaken om oude conditioneringen en bepaalde vormen van onwetendheid achter zich te laten.

Vooraf drie vormen van misvattingen worden losgelaten: het geloof in een blijvend, autonoom zelf (*sakkāya-diṭṭhi*), het geloof dat uiterlijke rituelen tot bevrijding kunnen leiden (*sīlabbata-parāmāsa*) en existentiële twijfel (*vicikicchā*).

Gotrabhū is een glimp van bevrijding—een bevestiging van de transformerende kracht van het Edele Achtvoudige Pad.



Bezit de Dhamma een mystiek karakter?

Hoewel het boeddhisme vaak gepresenteerd wordt als een praktische weg naar bevrijding, bezit de *Dhamma* ongetwijfeld mystieke elementen.

Deze komen tot uiting in de directe ervaring van de werkelijkheid zoals ze is, voorbij concepten en begrippen, en in de transformatie die optreedt wanneer men deze waarheid volledig doorziet. Deze transformatie vormt de kern van de boeddhistische weg, waarin directe ervaring (*paccakkha ñāṇa*) en inzicht centraal staan.

De *Dhamma* moedigt directe ervaring aan: de beoefenaar onderzoekt de Vier Edele Waarheden en het Achtvoudige Pad via meditatie en contemplatie. Dit proces reikt verder dan intellectueel begrip en opent de weg naar een dieper bewustzijn van de werkelijkheid.

In die zin bevat de *Dhamma* een mystieke dimensie: ze overstijgt rationele analyse en verbindt de beoefenaar met een directe ervaring van vergankelijkheid (*anicca*) en leegte (*suññatā*). De bevrijding van lijden (*dukkha*) en het loslaten van de illusie van een 'zelf' (*anattā*) kunnen beschouwd worden als mystieke ervaringen, omdat ze leiden tot een waarheid die verder reikt dan zintuiglijke waarneming en rationele gedachten.

Een ander mystiek aspect van de *Dhamma* is de uiteindelijke bevrijding, bekend als *nibbāna*. *Nibbāna* wordt beschreven als een transcendente vrede waarin lijden ophoudt en gehechtheid verdwijnt.

Nibbāna onttrekt zich aan woorden en concepten, maar wordt ervaren als een diepgaande realisatie van leegte en vergankelijkheid van alle verschijnselen.

Hoewel *nibbāna* de uiteindelijke bevrijding markeert, bieden meditatieve ervaringen zoals de *jhāna*'s al een voorlopige ontsnapping aan de beperkingen van het alledaagse bewustzijn.

Meditatieve absorptie (*jhāna*) speelt een belangrijke rol in de boeddhistische praktijk. In deze diepe concentratietoestanden ervaart de beoefenaar een tijdelijke bevrijding van het gewone bewustzijn.

Deze staten, gekenmerkt door eenheid, innerlijke vrede en diepe concentratie, bieden een intens gezuiverde bewustzijnservaring die de gebruikelijke waarneming van het 'zelf' en de wereld overstijgt. Hoewel *jhāna* op zich geen inzicht genereert, leidt het, gecombineerd met *vipassanā*, tot een directe realisatie van de vergankelijkheid en leegte van alle verschijnselen.



Samatha en samādhi

Samatha en *samādhi* zijn nauw verbonden concepten in het boeddhisme, maar ze hebben verschillende betekenissen en functies binnen de meditatiepraktijk.

Samatha betekent ‘kalmering’, ‘mentale rust of ‘in rust verblijven’ en verwijst naar het proces waarbij de geest gestabiliseerd en tot rust gebracht wordt. Dit wordt bereikt door de aandacht te richten op één enkel object, zoals de ademhaling, een kaarsvlam of een mantra. Het doel is om verstorende emoties zoals onrust, verlangen en angst te verminderen, waardoor een staat van diepe kalmte en evenwicht ontstaat. Deze kalme geest vormt de noodzakelijke basis voor verdere meditatie.

Samādhi betekent ‘concentratie’ of ‘absorptie’ en verwijst naar de toestand van éénpuntige geestelijke focus (*ekaggatā*) die voortkomt uit succesvolle *samatha*-beoefening, en die zijn hoogtepunt kent in de 4de *jhana*. In deze toestand is de geest vrij van afleiding en volledig gericht op het gekozen meditatieobject, waardoor subject en object één zijn (absorptie), de ideale basis voor het ontwikkelen van inzicht (*vipassanā*).

Samādhi is niet alleen het resultaat van *samatha*, het is ook een essentiële voorwaarde voor het verkrijgen van diep inzicht (*vipassanā*) in de ware aard van de werkelijkheid. Het helpt de beoefenaar om de drie fundamentele kenmerken van het bestaan—vergankelijkheid, lijden en het ontbreken van een vast zelf—rechtstreeks te ervaren.

Het verschil tussen *samatha* en *samādhi* ligt bijgevolg in hun rol en functie. *Samatha* is het proces van het kalmeren en stabiliseren van de geest, terwijl *samādhi* de geconcentreerde toestand is die hieruit voortvloeit.

Beide zijn essentieel binnen de boeddhistische meditatiepraktijk en vullen elkaar aan. *Samatha* bereidt de geest voor op de diepgang van *samādhi*, en deze geconcentreerde toestand maakt het gemakkelijker om via *vipassanā* inzicht te verkrijgen in de aard van het bestaan.

Hoewel meditatie een persoonlijke ervaring is en resultaten kunnen variëren, wordt aangeraden om meditatie te beoefenen onder begeleiding van een ervaren leraar.

Dit helpt om technieken correct toe te passen en het maximale voordeel uit de praktijk te halen. Uiteindelijk echter is het aan de beoefenaar zelf om de juiste benadering te kiezen, passend bij zijn of haar behoeften en doelen.



Ieder is zijn eigen beschermer

In de *Dhammapada* (Vers 160) zegt de Boeddha: ‘*Attā hi attanō nāthō—ieder is zijn eigen beschermer.*’

Deze uitspraak vormt een kernprincipe in het boeddhisme. Het onderstreept dat ieder individu verantwoordelijk is voor zijn eigen morele handelen, wijsheid en uiteindelijke bevrijding.

In tegenstelling tot tradities die vertrouwen op externe redding door een godheid, profeet of guru, leert de Boeddha dat bevrijding uitsluitend door eigen inspanning mogelijk is.

De Boeddha wijst de weg, maar maakt duidelijk dat het volgen van het pad een persoonlijke verantwoordelijkheid blijft.

Hij zegt duidelijk en onomwonden:

‘*Tumhehi kiccam ātappaṃ, akkhātāro tathāgatā—Jullie moeten zelf de inspanning leveren; de Tathāgata’s wijzen slechts de weg.*’

Het pad naar verlichting ligt in het cultiveren van morele deugden (*sīla*), meditatieve concentratie (*samādhi*) en wijsheid (*paññā*). Deze kwaliteiten kunnen niet door anderen aan ons worden overgedragen. Dit benadrukt dat het boeddhisme geen almachtige god kent die ons leidt of beschermt.

De filosofie van niet-zelf (*anattā*) speelt hierin een belangrijke rol. Ze stelt dat er geen blijvende, onveranderlijke kern is die bescherming nodig heeft. Door dit inzicht kunnen we het idee van een 'zelf' loslaten en realiseren

dat alles wat nodig is voor bevrijding binnen ons bereik ligt—door onze eigen inspanning, discipline en wijsheid.

Zo is de uitspraak '*Attā hi attanō nāthō*' niet alleen een oproep tot zelfredzaamheid, maar vooral een uitnodiging om vertrouwen te hebben in de kracht van innerlijke transformatie.



Haat wordt niet door haar overwonnen.

Het veroordelen van iemand omwille van zijn of haar verleden is niet in overeenstemming met een boeddhistische houding; het wijst naar onwetendheid (*avijjā*).

De Boeddha onderwees in de *Dhammapada*: ⁴³ • *Haat wordt niet door haat overwonnen, maar door liefde.* •

Boeddhisme benadrukt mededogen (*karuṇā*), vergeving, en het inzicht dat iedereen in staat is tot verandering en groei.

Door iemand blijvend te beoordelen op zijn of haar verleden, houd je vast aan negatieve emoties zoals woede en wrok. Dit staat haaks op de boeddhistische praktijken van loslaten (*vossagga*) en onthechting (*anupādāna*).

Een boeddhistische houding nodigt uit om het lijden te herkennen dat ten grondslag ligt aan iemands misdragingen, en om transformatie en inzicht te ondersteunen.

Door mededogen te tonen en ruimte te geven voor groei, bevrijd je niet alleen de ander maar ook jezelf van de cyclus van negatieve emoties.

Wees daarom oprecht en eerlijk in je handelen: het belijden van *mettā* terwijl je haat koestert en kwaadspreekt, staat ver af van *Dhamma*.



Over persoonlijke verantwoordelijkheid ...

Persoonlijke verantwoordelijkheid voor zelfrealisatie gaat over het actief deelnemen aan het proces van innerlijke transformatie en het erkennen van de invloed die we hebben op onze eigen groei. In spirituele tradities zoals het boeddhisme wordt zelfrealisatie verbonden met het idee dat de ultieme waarheid al aanwezig is, maar bedekt wordt door onwetendheid (*avijjā*) en gehechtheid (*upādāna*). Het pad naar zelfrealisatie vereist dus een actieve houding van ontwaking en het loslaten van beperkende overtuigingen en conditioneringen.

In deze context is persoonlijke verantwoordelijkheid niet een taak die van buitenaf opgelegd wordt, maar een innerlijke keuze om de waarheden van het bestaan direct te ervaren. Het betekent verantwoordelijkheid nemen voor de eigen perceptie en reactie op het leven, de bereidheid om diep in jezelf te kijken, de confrontatie met illusies en verlangens aan te gaan, en het ontwikkelen van helderheid en inzicht door meditatie, zelfreflectie en bewustzijn.

In de boeddhistische traditie wordt persoonlijke verantwoordelijkheid vaak gekoppeld aan de praktijk van zelfdiscipline en het cultiveren van deugden zoals opmerksaamheid (*sati*) en gelijkmoedigheid (*upekkhā*), die helpen bij het loslaten van onwetendheid en lijden.

Het gaat er niet om dat we het resultaat van zelfrealisatie kunnen afdwingen, maar dat we in elke stap van ons leven verantwoordelijkheid nemen voor onze innerlijke staat en de keuzes die we maken, wetende dat deze keuzes een directe impact hebben op onze ervaring van de werkelijkheid. Dit besef brengt een gevoel van vrijheid, omdat het ons in staat stelt om voorbij de illusies

van controle en vastklampen te gaan en ons leven als een dynamisch en open proces te omarmen.

In wezen draait persoonlijke verantwoordelijkheid voor zelfrealisatie om het besef dat we altijd de keuze hebben om onszelf te bevrijden van de beperkende conditioneringen die ons verhinderen de werkelijkheid in haar ware vorm te ervaren.

Het pad is er een van zelfonderzoek, het loslaten van gehechtheid aan identiteiten en overtuigingen, en het omarmen van de ongeconditioneerde ervaring van het leven zoals het zich aandient.



Een *attānūvatti*

In het boeddhisme wordt de zoektocht naar waarheid niet gezien als een kwestie van blind geloof, maar als een pad dat men zelf moet bewandelen en ervaren.

Een *attānūvatti*, iemand die zichzelf volgt, is een persoon die niet simpelweg de meningen of gedragingen van anderen overneemt, maar zijn eigen inzicht en ervaring als leidraad neemt. Dit betekent niet dat men zich halsstarrig vastklampt aan persoonlijke overtuigingen, maar dat men zelfstandig nadenkt en de *Dhamma* in de eigen beleving toetst.

De Boeddha benadrukte herhaaldelijk dat ware wijsheid niet voortkomt uit traditie, sociale conformiteit of autoriteit, maar uit directe ervaring en kritisch onderzoek.

In die zin is een *attānūvatti* geen volgeling die zich laat meeslepen door dogma's of culturele gewoonten, maar iemand die de *Dhamma* onderzoekt en zelf verifieert wat waar en heilzaam is. Dit sluit aan bij het principe *paccattaṃ veditabbo viññūhi*—dat de *Dhamma* door de wijzen zelf moet ervaren worden.

Toch betekent het volgen van zichzelf niet dat men zich laat leiden door egoïsme of eigenzinnigheid. Een *attānūvatti* is niet iemand die handelt vanuit begeerte of zelfzucht, maar iemand die zich laat leiden door wijsheid (*paññā*) en morele integriteit (*sīla*).

Waar gehechtheid aan het 'zelf' (*attavāda*) een bron van lijden is, betekent *attānūvatti* juist dat men de illusie van een onveranderlijk 'ik' loslaat en de werkelijkheid helder doorziet.

In deze zin nodigt de *Dhamma* uit tot een evenwicht tussen onafhankelijk denken en openheid voor waarheid.

Een *attānūvatti* is iemand die, zonder zich vast te klampen aan externe verwachtingen of eigen denkbeelden, de moed heeft om de werkelijkheid rechtstreeks te onderzoeken en zich innerlijk af te stemmen op wijsheid en bevrijding.



Zijn. Niet 'iets' zijn.

Zijn. Niet 'iets' zijn. Ons hele leven proberen we ons vast te klampen aan een idee van wat we zijn, in plaats van gewoon te 'zijn'.

Tot we beseffen dat wie of wat we zijn niet vast te leggen valt, en dat achter het masker slechts de leegte schuilt waarin alle verschijnselen slechts tijdelijke vormen zijn.



Durf je meditatietechniek aan te passen

Wees pragmatisch in je meditatiebeoefening. Laat je niet inperken door dogma's, rigide rituelen of vaste patronen. Neem de vrijheid om je eigen pad vorm te geven en aarzel niet om elementen te integreren die jouw spirituele ontwikkeling ondersteunen en verrijken. De Boeddha benadrukte dat zijn *Dhamma* geen harnas is, maar een pad dat aangepast kan worden aan individuele behoeften. Heb geen angst om te experimenteren.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Contemplatie over de vijf hindernissen (*pañca nīvaraṇa*).
- Verdieping van de meditatieve absorpties (*jhāna*'s).
- Integratie van de vier verheven gemoedstoestanden (*brahmavihāra*'s).
- Reflectieve contemplatie op vergankelijkheid (*anicca*), leegte (*suññatā*) of niet-zelf (*anattā*).
- Reflectie op de dood (*maranānussati*).
- Lezen en overdenken van *sutta*'s.
- Reflectief schrijven en vertalen van *sutta*'s.

Meditatie is in het boeddhisme een vaardig hulpmiddel (*upāya*), geen doel op zich. Het is bedoeld om inzicht (*vipassanā*) en bevrijding (*nibbāna*) te realiseren. Om zo je onvoldaanheid (*dukkha*) te beëindigen.

Zoals de Boeddha benadrukte, zijn technieken en methoden ontworpen om mentale en spirituele obstakels te overwinnen. Zodra het doel bereikt is, mogen (moeten) deze methoden losgelaten worden.

De metafoor van het vlot in de *Alagaddūpama Sutta* illustreert dit: een vlot is onmisbaar om een rivier over te ste-

ken, maar zodra je de overkant bereikt hebt, is het niet zinvol om het te blijven meezeulen. Dit loslaten gebeurt niet vanuit ondankbaarheid, maar vanuit het besef dat het vlot zijn doel gediend heeft en verder niet meer dienstig is.

Het aanpassen van je techniek betekent niet dat je de aangeleerde meditatiepraktijk volledig moet loslaten. Voor veel mensen blijft de aangeleerde meditatietechniek een essentieel hulpmiddel, zelfs wanneer ze meer stabiliteit en inzicht ontwikkelen.

Het feit dat je merkt hoe belangrijk meditatie is voor jouw dagelijks welzijn, is juist een teken dat de praktijk een waardevolle rol speelt in jouw leven. De Boeddha moedigde aan om te blijven oefenen.

Het loslaten van meditatie, zoals bedoeld in de metafoor van het vlot, verwijst naar een moment waarop de geest volledig vrij is van gehechtheid, verlangen en onwetendheid. Voor de meeste beoefenaars is dat een verre horizon. Tot die tijd is en blijft meditatie een waardevol hulpmiddel. Het gaat er dus niet om meditatie te verlaten voordat je die staat bereikt hebt, maar om er een gezonde relatie mee te ontwikkelen: meditatie als een middel tot, niet als een doel op zich.

Wat betreft de historische Boeddha en zijn meditatiepraktijk: in de *Pāli*-canon zijn er geen expliciete details over zijn dagelijkse routine na zijn verlichting, maar het is bekend dat hij regelmatig tijd doorbracht in meditatieve absorptie (*jhāna*'s) en reflectie. Dit deed hij niet uit noodzaak, maar als een manier om zijn geest helder en stabiel te houden, en heel waarschijnlijk ook om zijn volgelingen een voorbeeld te geven.

In de *Mahāparinibbāna Sutta* wordt beschreven hoe de Boeddha vlak voor zijn *parinibbāna* (finale bevrijding) in diepe meditatieve staten verbleef. Dit suggereert dat meditatie (reflectie, beschouwing) voor hem een integraal onderdeel bleef van zijn leven, ook na zijn verlichting.

De kern van *Buddhadhamma* is dat het een flexibel en praktisch pad is. Als dagelijkse meditatie op dit moment essentieel voor je is, blijf die dan trouw, maar met een houding van nieuwsgierigheid en zelfmededogen.

Het belangrijkste is niet of je ‘klaar’ bent om meditatie los te laten, maar dat je blijft groeien in inzicht en leert om geleidelijk alle vormen van gehechtheid los te laten.

Zo nodigt de *Buddhadhamma* uit om meditatie te gebruiken als een krachtig middel, terwijl we niet vergeten dat het uiteindelijke doel verder reikt: het loslaten van alle gehechtheid en het realiseren van volledige bevrijding.



Alles wat zich voordoet is slechts een verschijnsel

De Boeddha biedt een nauwkeurig kader om te begrijpen wat verschijnselen zijn en wat hun oorsprong is. Hij doet dit op een wijze die afwijkt van de klassieke metafysische verklaringen.

In plaats van te spreken over een ultieme substantie of bron, wijst de Boeddha naar de principes van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*) en de drie kenmerken van bestaan (*tilakkhaṇa*).

Volgens de Boeddha zijn alle verschijnselen afhankelijk van oorzaken (*hetu*'s) en voorwaarden (*paccaya*'s). Ze zijn geen manifestaties van een onderliggende essentie, maar tijdelijke configuraties van oorzaken die samenkomen en weer uiteenvallen.

Alles wat zich voordoet—lichamelijke vormen, gewaarwordingen & gevoelens, percepties, mentale formaties en bewustzijn (de vijf *khandha*'s)—is een verschijnsel dat ontstaat en vergaat in afhankelijkheid van andere factoren. Hieruit blijkt dat er geen vaste, blijvende essentie aan deze verschijnselen ten grondslag ligt.

De Boeddha geeft hiermee een andere kijk op de vraag 'van wat zijn verschijnselen een manifestatie?'

Verschijnselen zijn geen manifestaties van een vaste werkelijkheid of een goddelijke bron, maar ontstaan door een dynamisch netwerk van oorzaken. Dit proces wordt helder uiteengezet in de leer van afhankelijk ontstaan, die in twaalf schakels het ontstaan van lijden beschrijft.

De *Dhamma* richt zich dus niet op de ontologie van een achterliggende werkelijkheid, maar op het begrijpen van

de processen die verschijnselen voortbrengen en de wijze waarop men lijden kan overstijgen.

Dit brengt ons tot de kern van de leer van de Boeddha: het uiteindelijke 'doel' van de *Dhamma* is niet een theoretisch begrip van wat verschijnselen zijn, maar de directe bevrijding van de geest door inzicht in de vergankelijkheid (*anicca*), onvoldaanheid (*dukkha*) en zelfloosheid (*anattā*) van alle verschijnselen.



'Geleende kennis' versus 'waarachtig weten'

In de *Pali*-canon benadrukt de Boeddha het belang van directe persoonlijke ervaring boven 'geleende kennis', oftewel kennis die afkomstig is van externe bronnen zoals geschriften, tradities, leraren of speculatie.

Een kerntekst waarin dit duidelijk naar voren komt, is de *Kālāma Sutta*:⁴⁴

Hier waarschuwt de Boeddha de Kālāma's om niet blindelings te vertrouwen op tradities, overleveringen, logische redeneringen of het gezag van leraren. Hij moedigt hen aan om zelf te onderzoeken wat heilzaam is en wat werkelijk leidt tot welzijn en vrijheid van lijden.

Dit onderscheid tussen 'geleende kennis' en 'waarachtig weten' is essentieel in het onderricht van de Boeddha.

Geleende kennis blijft beperkt tot concepten en overtuigingen die niet direct doorleefd zijn en daarom niet diep geworteld zijn in inzicht.

In tegenstelling daarmee wijst de Boeddha op 'zelfdoorleefde ervaring', die ontstaat door beoefening en directe realisatie van de aard van de werkelijkheid.

Waarachtig weten komt voort uit het persoonlijke inzicht in de drie kenmerken van bestaan—vergankelijkheid (*anicca*), onvoldaanheid (*dukkha*) en zelfloosheid (*anattā*)—en gaat verder dan intellectueel begrip. Het is een intuïtief en transformerend inzicht dat tot bevrijding leidt.

De Boeddha nodigt ons uit om niet te blijven steken in dogma's of theoretische kennis, maar de leer zélf te tes-

ten, net zoals een goudsmid de echtheid van goud controleert voordat hij het accepteert.

Alleen door ervaring en innerlijk onderzoek kan men komen tot een waarachtig weten dat het lijden opheft en tot bevrijding leidt.



Stroombetreding: keerpunt van transformatie

Stroombetreding (*sotāpatti*) wordt in het boeddhisme beschouwd als een diepgaande transformatie van de geest, waarbij de beoefenaar voor het eerst rechtstreeks de *Dhamma* realiseert.

Dit moment markeert een onomkeerbare verandering in bewustzijn en levensperspectief. De transformatie die hiermee gepaard gaat, wordt in de doctrine in verband gebracht met de verbreking van drie lagere ketens (*saṃyojana*), die de beoefenaar aan *saṃsāra* binden.

Deze ketens zijn: de illusie van een blijvend zelf (*sakkāya-diṭṭhi*); het vasthouden aan rituelen en voorschriften als doel op zich (*sīlabbata-parāmāsa*) en twijfel aan de leer en aan de mogelijkheid van bevrijding (*vicikicchā*).

Door het vernietigen van deze ketens verandert de beoefenaar fundamenteel in hoe hij of zij de werkelijkheid begrijpt.

Dit inzicht omvat het direct inzicht in de drie kenmerken van bestaan: vergankelijkheid (*anicca*), onvoldaanheid (*dukkha*) en zelfloosheid (*anattā*). Deze transformatie is zowel psychologisch als existentieel.

De realisatie van *sotāpatti* vertegenwoordigt een keerpunt in de spirituele ontwikkeling van de beoefenaar. Het gaat niet om een theoretisch begrip van de leer, maar om een diepgaand, direct inzicht dat de beoefenaar voor altijd verandert.

Stroombetreding wordt dan ook beschouwd als een cruciale stap op het pad naar bevrijding, waarin de beoefenaar het proces van samsarische gehechtheid be-

gint los te laten en de vrucht van de *Dhamma* ten volle begint te ervaren.



Svabhāva—de eigen aard van de dingen

In het *theravāda*-boeddhisme verwijst *svabhāva* naar de eigen aard of karakteristieke eigenschappen van een verschijnsel.

Het begrip wordt voornamelijk gebruikt in de *Abhidhamma* en latere commentaren om de specifieke kenmerken van de *dhamma*'s (fundamentele fenomenen) te beschrijven, zoals de aard van vuur om warmte te geven of van water om te vloeien.

Belangrijk is op te merken dat *svabhāva* in deze context nooit verwijst naar een blijvende, onafhankelijke essentie. Dit zou namelijk haaks staan op de drie karakteristieken van alle verschijnselen: vergankelijkheid (*anicca*), onvoldaanheid (*dukkha*), en de afwezigheid van een onafhankelijk zelf (*anattā*).

Svabhāva functioneert louter als een analytisch hulpmiddel om de tijdelijke eigenschappen van fenomenen te begrijpen binnen het kader van oorzaak en gevolg (*paṭicca-samuppāda*).

Hoewel de term *svabhāva* vaker wordt geassocieerd met *mahāyāna*-tradities zoals de *Madhyamaka*, waar het een centrale rol speelt in discussies over leegte (*śūnyatā*), wordt het in het *theravāda* voornamelijk pragmatisch toegepast om de veranderlijke aard van *dhamma*'s te beschrijven.

Wanneer dit begrip toegepast wordt op het concept van het 'zelf' (*attā*), wordt het pas echt interessant. Dan blijkt dat er geen *svabhāva* is dat een zelfstandig bestaand 'ik', 'mij' of 'mijn' ondersteunt.

Het idee van een ‘zelf’ ontstaat louter door onwetendheid (*avijjā*) en gehechtheid (*upādāna*) aan de vijf aggregaten, de componenten (*khandha*’s) waaruit het ‘zelf’ samengesteld is: lichamelijke vorm (*rūpa*), waarneming (*saññā*), gewaarwordingen/gevoelens (*vedanā*), mentale formaties (*saṅkhārā*) en bewustzijn (*viññāṇa*).

Deze vijf componenten bezitten elk hun eigen tijdelijke *svabhāva*. Zo heeft waarneming de eigenschap om objecten te herkennen, en gewaarwordingen & gevoelens om aangenaam, onaangenaam of neutraal te zijn. Geen van al deze componenten bevat een permanente essentie of kern.

Het concept van een blijvend ‘zelf’ is daarom een illusie, voortkomend uit gehechtheid aan deze *khandha*’s en de foutieve perceptie dat zij een onveranderlijke kern vormen. Men denkt bijvoorbeeld: ‘Mijn lichaam’, ‘Mijn gevoelens’ of ‘Ik denk’ (waarbij ik de persoonlijke voor-naamwoorden telkens bewust met een hoofdletter aanduid om aan te geven hoe belangrijk ‘Wij’ ze wel vinden), zonder te beseffen dat deze ervaringen slechts voorbijgaande processen zijn, afhankelijk van een veelvoud aan oorzaken (*hetu*’s) en voorwaarden (*paccaya*’s). Omdat de *khandha*’s zelf geen onafhankelijke *svabhāva* hebben, mist het idee van een blijvend ‘zelf’ iedere werkelijke basis.

Het *theravāda* nodigt zijn beoefenaars uit om deze illusie te doorzien door middel van inzichtmeditatie (*vipassanā*). Door rechtstreeks de vergankelijkheid, onvoldaanheid en leegte van de *khandha*’s te onderzoeken, wordt duidelijk dat het ‘zelf’ een mentale constructie is, zonder enige werkelijke grond.

Begrippen als ‘Ik’, ‘Mij’ en ‘Mijn’ verliezen hun grip, omdat de beoefenaar inziet dat ze niet verwijzen naar iets met een eigen *svabhāva*. In plaats daarvan worden deze begrippen herkend als tijdelijke, efemere constructies, die verdwijnen wanneer de oorzaken en voorwaarden die ze ondersteunen ophouden te bestaan.

Dit diepgaande inzicht leidt uiteindelijk tot bevrijding (*nibbāna*), waarin elke illusie en gehechtheid rondom het ‘zelf’ volledig opgeheven wordt.



Het Ongeborene (ajāta)

In de *Udāna* 8.3 beschrijft de Boeddha *nibbāna* met begrippen als het ongeborene (*ajāta*), het niet-gewordene (*abhūta*) en het niet-geschapene (*akata*).

Deze termen benadrukken dat *nibbāna* niet ontstaat, verandert of vergaat, zoals alle andere samengestelde, geconditioneerde verschijnselen die onderhevig zijn aan vergankelijkheid (*anicca*).

Wat niet geboren wordt, kan ook niet sterven.

Dit staat in schril contrast met de wereld van verschijnselen, waarin alles ontstaat door oorzaken en daarom ook weer vergaat.

De Boeddha onderwees dat het lijden (*dukkha*) voortkomt uit de voortdurende cyclus van geboorte en dood, waarin onwetendheid (*avijjā*) en gehechtheid (*upādāna*) de drijvende krachten zijn.

Door onwetendheid te doorbreken en inzicht te verwerven in de vergankelijkheid, onvoldaanheid en leegte van alle verschijnselen, realiseert men *nibbāna*.

In deze staat overstijgt de beoefenaar het concept van geboorte en dood, omdat hij/zij niet langer afhankelijk is van de vijf aggregaten (*khandha*'s)—vorm, gewaarwordingen & gevoelens, waarneming, mentale formaties en bewustzijn—die de illusoire basis vormen van het idee van een separaat 'zelf' en de ervaring van leven en sterven.

Het is in deze staat van 'ongeborenheid' dat volledige bevrijding gerealiseerd wordt en waarin alle lijden tot een einde komt.



Meditatie op het afschuwelijke (*asubha bhāvanā*)

In de *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* wijst de Boeddha ons op het vestigen van aandacht op ons lichaam. Op *alle* aspecten ervan. En dat schildert niet altijd een mooi beeld.

We moeten inventief zijn in onze meditatie, beschouwing, reflectie, observatie... We moeten aan Vrij Onderzoek doen. Maar steeds conform de richtlijnen van de Boeddha (wat analytisch beschreven is in diezelfde *sutta*), namelijk: ijverig, vurig, met grote inspanning (*atapi*); penetrerend aandachtig (*satima*); met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid van de dingen (*sampajañña*) en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*vineyya loke abhijjādomanassa*).

Hieronder een paar voorbeelden van zulke meditatie:

Beschouw het lichaam eens als een begraafplaats van alle mogelijke restanten van dieren... residu's van ons dagelijks voedsel: *‘...als een begraafplaats, gevuld met de lijken van runderen, varkens, eenden, kippen, zuur, zoet, vettig, zout, verzameld en gerijpt in onze maag, gefilterd en gedistilleerd tot bloed, pus, ontbinding en verval, druipend doorheen het hele lichaam en gedraineerd naar verschillende openingen...’*

Of mediteer over het feit dat in onze ingewanden miljoenen microscopisch kleine wezentjes resideren en dat al deze bacteriën een volkomen symbiose met ons lichaam vormen, tot het moment dat, bij het uiteenvallen van de *khandha*'s, de toevoer van energie naar de cellen stopgezet wordt en deze miljoenen bacteriën zelf de desintegratie van onze weefsels initiëren.

Andere beschouwing: reflecteer hoe elke cel in elk afzonderlijk bestanddeel, orgaan of lichaamsvocht het hele universum in zich draagt. Zulke overweging zal ongetwijfeld het gevoel van interbeing versterken. Interbeing niet als een concept (*paññatti*), maar als een intuïtief, experiëntieel wéten (*paccanubhoti*). Alles met elkaar verbonden door ontelbare oorzaken (*hetu's*) en voorwaarden (*paccaya's*). Afhankelijk ontstaan. *Paṭicca-samuppāda*.

Het doel van zulke beschouwingen is om de onaantrekkelijkheid en afstotelijkheid (*asubha*); de vergankelijkheid (*anicca*); de onvoldaanheid (*dukkha*) en het zelfloze, onstabiele karakter (*anatta*) van het lichaam te onderlijnen.

Zulke reflecties moeten ons ertoe aanzetten om ons lichaam te taxeren op zijn werkelijke waarde. Om er ontgoocheld in te zijn. Om er gedesillusionerd, ontvuchterd over te zijn (*nibbida*). Wat er verder toe leidt dat we de passie voor dit lichaam loslaten (*virāga*), tot rust komen, (*upasama*) en finaal uitdoven (*nibbāna*).

Meditatie op het afschuwelijke (*asubha bhāvanā*) is een ándere manier om Allerheiligen en Allerzielen een plaats te geven in ons leven. In dít leven. Niet in een verre obscure toekomst, die uitsluitend gedragen wordt door fictieve wensdromen van eeuwigheid.

Maar hier eindigt het verhaal niet.

Hier begint het pas. Immers, zulke meditatie mag zich niet beperken tot een bepaalde periode van het jaar. Hierdoor verbergen we de essentie van het bestaan opnieuw aan het oog. Spelen we opnieuw voor mol. Verliezen we onze alertheid. Vergankelijkheid (*anicca*) moet voor ons een voortdurend aandachts- en werkpunt zijn,

overeenkomstig de laatste woorden van de Boeddha op zijn sterfbed:

• *Vaya-dhamma-saṅkhārā, appamādena sampādetha—Vergankelijk zijn alle samengestelde dingen. Streef niet aflatend naar bevrijding.* •

Streef niet aflatend naar bevrijding!

De Boeddha zegt hier in niet mis te verstane bewoordingen: blij beoefenen tot je de wijsheid van *anicca* in jezelf gerealiseerd hebt. Hij zegt: herken (*pariyatti*), erken (*patipatti*) en word één met *anicca* (*pativedha*). Word één met het proces van ontstaan en vergaan. Ervaar het Doodloze (*amata*): de Ultieme Bevrijding.



Ultieme Waarheid overstijgt elke dualiteit

Ultieme Waarheid of Ultieme Werkelijkheid overstijgt—transcendeert—alle dualistische scheidingen die we in het 'gewone' leven gebruiken om de wereld te begrijpen.

In ons dagelijks leven zien we de wereld in termen van tegengestelden zoals goed en kwaad, ik en de ander, geluk en lijden, bestaan en niet-bestaan. Deze dualiteiten helpen ons de wereld te ordenen en begrijpen, maar uiteindelijk zijn het illusies die voortkomen uit onze beperkte perceptie van de werkelijkheid.

De Ultieme Waarheid gaat voorbij aan deze dualiteiten door ons bewust te maken van de onderliggende eenheid van alles.

De concepten van 'goed' en 'kwaad' zijn immers niet absoluut. Ze worden gevormd door context, cultuur, opvoeding en persoonlijke overtuigingen. Evenzo is de scheiding tussen 'ik' en 'de ander' slechts een tijdelijke en relatief geconstrueerde perceptie.

In werkelijkheid zijn alle verschijnselen met elkaar verbonden en afhankelijk van elkaar, wat betekent dat er geen wezenlijk onderscheid is tussen de verschillende aspecten van ervaring. Dit is een directe ervaring van non-dualiteit, waarin de grenzen tussen de tegengestelden verdwijnen en een dieper besef van eenheid en verbondenheid ('interbeing') naar voren komt.

Dit inzicht onthult vervolgens de leegte van inherent bestaan (*suññatā*), wat betekent dat niets in werkelijkheid een vaste, onveranderlijke essentie heeft.

In plaats dat dingen op zichzelf staan of een zelfstandig bestaan hebben, ontstaan ze afhankelijk van andere factoren en omstandigheden. Dit concept van leegte mag niet verward worden met afwezigheid van bestaan, maar verwijst naar het feit dat alles vergankelijk, afhankelijk en veranderlijk is. Niets heeft een eigen, onveranderlijke substantie; alles is een manifestatie van tijdelijke, onderling verbonden oorzaken en invloeden.

Door de dualiteit van 'zelf' en de 'ander', van 'bestaan' en 'niet-bestaan' te overstijgen, d.i. door te realiseren (herkennen, erkennen en er één mee worden = *pariyatti*, *paṭipatti*, *paṭivedha*) dat alles leeg is van een inherent bestaan, worden we bevrijd van de illusie van afgescheidenheid en de gehechtheid die voortkomt uit die illusie.

In essentie onthult de Ultieme Waarheid dat de realiteit niet bestaat in termen van dualistische tegenstellingen, maar in een dynamische eenheid van onderling verbonden verschijnselen.

Door deze waarheid te begrijpen, bevrijden we onszelf van de beperkende overtuigingen en gehechtheden die ons vasthouden in een gelimiteerde, gescheiden ervaring van de wereld. In plaats van vast te houden aan de dualiteiten die we als vanzelfsprekend beschouwen, kunnen we de werkelijkheid ervaren zoals die is—een voortdurende stroom van verandering, onderlinge afhankelijkheid en leegte van vaststaande essenties.

Zo lopen we het Pad van de Boeddha.



Pariyatti - Paṭipatti - Paṭivedha

Realisatie—het herkennen, erkennen en er één mee worden—correspondeert met de drie fundamentele fasen van de boeddhistische beoefening: *pariyatti*, *paṭipatti* en *paṭivedha*.

Deze drie termen beschrijven het proces van inzicht en bevrijding door te begrijpen, toe te passen en uiteindelijk direct te ervaren.

In eerste instantie verwijst *pariyatti* naar het intellectuele of theoretische begrip van de boeddhistische leer. Het is het leren van de leerstellingen, zoals de Vier Edele Waarheden, het Achtvoudige Pad, en andere belangrijke principes, zoals o.m. Niet-zelf (*anattā*) en Afhankelijk Ontstaan (*paṭicca-samuppāda*). Dit is de fase waarin men de boeddhistische filosofie en ethiek begrijpt, maar nog niet op een diepere, directe manier ervaart. Het is het fundament van kennis waarop de verdere beoefening gebouwd is.

De volgende stap is *paṭipatti*, de praktische toepassing van de leringen. Het is de fase waarin men de verworven kennis in de praktijk brengt door middel van meditatie, ethisch gedrag en concentratie. *Paṭipatti* betekent dat men de leringen actief beoefent in het dagelijks leven, wat leidt tot de ontwikkeling van deugdzaamheid (*sīla*), concentratie (*samādhi*) en wijsheid (*paññā*). Hier begint de beoefenaar te ervaren wat de leringen in de praktijk betekenen en hoe ze kunnen bijdragen tot innerlijke transformatie.

De laatste fase is *paṭivedha*, de directe ervaring of realisatie van de waarheid. Dit is het punt waarop men de leringen niet alleen intellectueel begrijpt, maar de Ultieme

Werkelijkheid *direct* ervaart. Het is het diepgaande inzicht in de vergankelijkheid (*anicca*), het lijden (*dukkha*) en de leegte van een inherent zelf (*anattā*), dat tot bevrijding leidt. *Paṭivedha* verwijst naar de directe realisatie van deze waarheid, de volledige doordringing van de werkelijkheid zoals die is, wat resulteert in de beëindiging van lijden en het bereiken van *nibbāna*.

In dit perspectief omvat 'realisatie' het volledige pad van boeddhistische beoefening: het begint met *pariyatti*, het theoretische begrip van de leer, gevolgd door *paṭipatti*, de toepassing in meditatie en het dagelijks leven, en culmineert in *paṭivedha*, de directe realisatie van *nibbāna*, de beëindiging van lijden. Het is de diepste verwezenlijking van de leringen, waarbij men niet alleen begrijpt wat de waarheid is, maar deze volledig doorziet en leeft, wat tot bevrijding leidt.



Waarheid

Waarheid behoeft geen externe autoriteit om zich te vestigen, laat staan om zich te bevestigen. Waarheid is niet afhankelijk van hiërarchie, externe legitimaties of bekrachtigingen, noch van lineages, transmissies of tradities.

De diepste waarheid overstijgt immers het geconditioneerde, het relatieve en het zintuiglijke.

Wat werkelijk van belang is, is het doorzien van *dukkha* en het beëindigen van gehechtheid. Met andere woorden, hecht je niet aan sektarische stromingen of structuren, maar richt je op de kern van de leer: inzicht, ontwaken en bevrijding van lijden.



Tussen twee gedachten in

Nibbāna is niet iets ver weg of onbereikbaar. De bevrijding van lijden is hier en nu mogelijk, wanneer begeerte en gehechtheid volledig losgelaten worden.

In de *Parayanavagga* lezen we:

• *Wis het verleden uit. Heb geen oog voor de toekomst. Wanneer je alles loslaat in het heden, zal je in vrede leven.* •

De oudste *sutta's* uit de *Pāli Canon* zijn zo puur, zo helder, dat ze geen uitleg vergen. Zuiver in hun eenvoud nodigen ze uit tot meditatie en beschouwing—*bhāvanā-maya paññā*, wijsheid door directe ervaring.



De Grote Stilte

De speciale militaire operatie in Oekraïne. De genocide in Gaza. De gruwel in Syrië. Lijden in het kwadraat. Waar blijven de 'overkoepelende', zogenaamd 'representatieve' boeddhistische structuren om dit krachtig te veroordelen?

Dit gaat immers over weten waar je mee bezig bent. Over moedig zijn. Over zeggen waarop het staat.

Ik hoor alleen stilte. Grote Stilte. Verbijsterende stilte. Pijnlijke stilte.

De stilte van 'overkoepelende', 'representatieve' boeddhistische structuren in het licht van tragedies zoals de oorlog in Oekraïne, de genocide in Gaza en het geweld in Syrië roept fundamentele vragen op over hun rol en verantwoordelijkheid.

Vanuit de kernwaarden van mededogen en geweldloosheid zou men verwachten dat zij krachtig stelling nemen tegen dergelijke gruweldaden. Wat totaal ontbreekt, is een krachtige, ondubbelzinnige reactie die niet alleen het geweld veroordeelt, maar ook oproept tot geweldloze oplossingen en steun biedt aan de slachtoffers.

Deze adembenemende stilte kan verschillende oorzaken hebben. Ik noem er enkele. Gemis aan moed. Institutionele inertie. Angst voor politieke repercussies. Samenwerking met machthebbers.

Ik herhaal, omdat het me zo schrijnend voorkomt: waar blijft een krachtige boeddhistische reactie van deze 'overkoepelende', 'representatieve' organen? Waar blijft een ondubbelzinnige verklaring waarin het geweld en de

onderliggende oorzaken veroordeeld worden? Waar blijven oproepen tot geweldloze oplossingen en diplomatieke inspanningen? Actieve steun aan slachtoffers, bijvoorbeeld via humanitaire hulp? Educatie en bewustwordings-campagnes om mensen te helpen de wortels van conflicten, zoals hebzucht, haat en onwetendheid, te begrijpen?

Het uitblijven van een duidelijke reactie roept vragen op over de balans tussen spiritueel leiderschap en wereldse betrokkenheid. En vooral over representativiteit.

Hoe kunnen de (overkoepelende) structuren hun overbodigheid duidelijker etaleren?

Hieruit blijkt dat verantwoordelijkheid niet bij (overkoepelende) structuren ligt of gezocht moet worden, maar bij individuele beoefenaars en de afzonderlijke *saṅgha*'s.

Boeddhisme heeft geen nood aan overkoepelende structuren. *Dhamma* ontwikkelt zich niet uit structuren. Dat is niet enkel een dwanggedachte, het is gewoon een verkeerd uitgangspunt. Bekijk structuren voor wat ze zijn: slechts vormen, géén inhoud.

Identificeer je niet met structuren. Ze conformeren niet met de ware aard van de dingen. Wandel ervan weg. Ze sporen niet met inzicht. Loop zélf het Boeddha-pad. Dán zie je de bomen door het bos.



Nibbidā—de bevrijdende ontgoocheling

In het boeddhisme speelt het concept *nibbidā* een cruciale rol op het pad naar bevrijding. Het verwijst naar een diepgaande ontgoocheling met betrekking tot de vergankelijkheid van alle verschijnselen, zowel fysiek als mentaal. Dit inzicht leidt tot een natuurlijke afname van gehechtheid en verlangen, wat uiteindelijk de weg opent naar bevrijding en innerlijke vrede.

Nibbidā wordt vaak vertaald als 'ontgoocheling' of 'verzaking', maar in de boeddhistische context betekent het geen afwijzing of negatieve afkeer. Het is een helder en nuchter inzicht in de ware aard van het bestaan: alle geconditioneerde fenomenen zijn vergankelijk (*anicca*), onbevredigend (*dukkha*) en zonder een blijvend zelf (*anatā*).

Wanneer iemand deze realiteit niet louter intellectueel begrijpt, maar werkelijk doorziet via directe ervaring, ontstaat vanzelf een innerlijke verzaking.

Dit proces leidt tot een diep gevoel van *virāga*—het vervagen van begeerte en gehechtheid. Hoe duidelijker men de vergankelijkheid van mentale en fysieke verschijnselen inziet, hoe minder de neiging om eraan vast te houden. Het besef dat alles voortdurend verandert en geen blijvende essentie heeft, ondermijnt de gewoonte van de geest om zich te hechten aan tijdelijke genoegens, concepten en het idee van een 'ik'.

Wanneer dit proces van ontgoocheling zich verdiept, leidt het tot het uitdoven van verlangen (*taṇhā*). In de boeddhistische leer wordt begeerte beschouwd als de kernoorzaak van lijden. Door *nibbidā* raakt men niet lan-

ger verstrikt in de illusie dat blijvend geluk te vinden is in vergankelijke zaken.

Dit is geen nihilistische afwijzing van het leven, maar eerder een bevrijdende erkenning dat werkelijke vrede niet afhankelijk is van externe omstandigheden.

Een veel voorkomende misvatting is dat *nibbāna* een soort 'toestand' is die kan 'bereikt' of 'gerealiseerd' worden.

In de *theravāda*-traditie wordt benadrukt dat *nibbāna* ongeconditioneerd (*asaṅkhata*) is en niet iets wat gecreëerd of verworven kan worden. Wat verdwijnt, is het geconditioneerde proces van lijden—de vergankelijke verschijnselen blijven niet bestaan, maar er ontstaat geen nieuw fenomeen in de plaats. Daarom is het preciezer om te zeggen dat *nibbidā* leidt tot het 'uitdoven' van begeerte en onwetendheid, waardoor *nibbāna* direct gerealiseerd wordt.

Wanneer begeerte verdwijnt, komt er ruimte voor een diep innerlijk geluk—niet het tijdelijke plezier van zintuiglijke ervaringen (*kāmā-sukha*), maar een zuivere, stabiele vrede. De *sutta*-teksten beschrijven dit als een geluk dat voortkomt uit verzaking (*nekkhamma-sukha*),⁴⁵ loslaten en het beëindigen van onwetendheid.

De *Parāyanavagga*, een van de oudste delen van de *Pāli*-canon, vat dit proces prachtig samen:

• *Wis het verleden uit. Heb geen oog voor de toekomst. Wanneer je alles loslaat in het heden, zal je in vrede leven.* •

Deze eenvoudige maar diepgaande woorden wijzen op de essentie van boeddhistische beoefening: het loslaten van mentale constructies over verleden en toekomst, en het volledig begrijpen van de natuur van het huidige moment. Dit is geen passieve berusting, maar een actieve realisatie van hoe lijden ontstaat en kan eindigen.

Nibbidā is een cruciale fase op het pad naar bevrijding. Het markeert het moment waarop men niet langer geïntrigeerd is door de illusies van het geconditioneerde bestaan en spontaan afstand neemt van gehechtheid.

Dit proces leidt niet tot een kille afwijzing van het leven, maar juist tot een diepere vrede en stabiliteit. Uiteindelijk opent *nibbidā* de deur naar volledige bevrijding, waarbij het geconditioneerde proces van lijden eindigt en ware vrijheid mogelijk wordt. Zo wordt duidelijk dat *nibbidā* geen pessimistische desillusie is, maar een poort naar het diepste geluk.



Bevrijding uit dukkha gebeurt uitsluitend in het NU

In de *Pāli*-canon leert de Boeddha dat *dukkha* voortkomt uit onwetendheid, verlangen en de illusie van een blijvend zelf.

Het vasthouden aan het verleden en de bezorgdheid over de toekomst zijn beide vormen van gehechtheid, voortkomend uit onwetendheid over de veranderlijke aard van het bestaan.

Volgens de Boeddha wordt bevrijding van *dukkha* bereikt door inzicht te ontwikkelen en het Achtvoudig Pad te beoefenen.

Een van de essentiële aspecten van dit pad is juiste aandacht (*sati*). Juiste aandacht betekent volledig bewust zijn van het huidige moment, het NU, zonder vast te houden aan het verleden of te vrezen voor de toekomst. Dit houdt in dat de beoefenaar helder bewust de ervaringen van het moment observeert, zonder erin verstrikt of eraan gehecht te raken.

Wanneer de geest voortdurend in het verleden vertoeft of zich zorgen maakt over wat nog komen gaat, wordt juiste aandacht onmogelijk. Hechting aan het verleden of de toekomst leidt tot identificatie met pijnlijke herinneringen, spijt, wrok of angst, die allemaal *dukkha* veroorzaken.

Door ons vast te klampen aan wat ooit was of wat nog komen moet, sluiten we onszelf af van de mogelijkheid om vreugde en vrede in het NU te ervaren.

Het ontwikkelen van juiste aandacht helpt bij het cultiveren van helderheid en inzicht in de aard en oorzaken van *dukkha*, zoals beschreven in de eerste twee Edele Waar-

heden (*ariya saccāni*). Door ons bewust te zijn van onze geestestoestand en ervaringen in het huidige moment, leren we de patronen en conditioneringen die lijden veroorzaken herkennen. Op deze manier kunnen we ze geleidelijk loslaten.

Het loslaten van zowel het verleden als de toekomst en het ontwikkelen van aandacht in het NU is volgens de Boeddha in de *Pāli*-canon essentieel voor bevrijding uit *dukkha*. Alleen in het NU kan ware vrijheid gevonden worden.



Een heldere geest en bevrijding

Voor de Boeddha is een heldere geest essentieel voor inzicht (*paññā*) en bevrijding (*vimutti*).

Dit helder bewustzijn ontstaat wanneer de Vijf Hindernissen—zintuiglijk verlangen (*kāmacchanda*), kwaadwiligheid (*vyāpāda*), traagheid & loomheid (*thīna-middha*), rusteloosheid & wroeging (*uddhacca-kukkucca*) en twijfel (*vicikicchā*) overstegen worden.

Deze mentale verstoringen belemmeren de ontwikkeling van concentratie en wijsheid en vormen obstakels op het pad naar bevrijding.

Samatha kalmeert en stabiliseert de geest, terwijl gelijkmoedigheid (*upekkhā*) ervoor zorgt dat de geest niet meer uit balans wordt gebracht door opkomende ervaringen.

Wanneer bewuste aandacht (*sati*) zich richt op het lichaam, gewaarwordingen & gevoelens, de geest en mentale objecten (*satipaṭṭhāna*), ontstaat een diep inzicht in de werkelijkheid zoals die werkelijk is (*yathābhūta*).

Dit inzicht onthult de vergankelijke, onbevredigende en zelfloze aard van het bestaan (*tilakkhaṇa*). Wanneer deze waarheden niet louter intellectueel begrepen worden, maar daadwerkelijk doorleefd zijn (*paṭivedha*), opent zich de weg naar een diepgaand inzicht (*paññā*) dat de bevrijding van *dukkha* en het cyclische bestaan (*saṃsāra*) mogelijk maakt.

Een heldere geest is geen esoterisch of mystiek concept. Het verwijst naar een functionele mentale toestand waar-

in de belemmerende factoren van begeerte en aversie overstegen worden. Dit vormt een noodzakelijke voorwaarde voor inzicht en bevrijding. Door helderheid te cultiveren, ontstaat ruimte voor ware wijsheid en het loslaten van gehechtheid aan conditioneringen en illusies.

Anders gezegd: het ontwikkelen van een heldere geest is het klaarmaken van de mentale ruimte voor het essentiële werk—voor inzicht en bevrijding. Het opent de weg naar zelfrealisatie, een staat voorbij tijd en ruimte, volledig aanwezig in het hier-en-nu.



Voortschrijdend inzicht & transformatie

Innerlijke groei en diepgaand inzicht vormen de basis voor spirituele ontwikkeling. In het boeddhisme wordt verlichting niet bereikt door oppervlakkige handelingen of het blind volgen van rituelen, maar door een proces van voortschrijdend inzicht, dat ontstaat door ethisch handelen, meditatie en het cultiveren van wijsheid.

Inzicht stelt een beoefenaar in staat de werkelijkheid te doorgronden, met name de drie kenmerken van bestaan: vergankelijkheid (*anicca*), onvoldaanheid (*dukkha*) en zelfloosheid (*anattā*). Zonder dit inzicht blijft men gevangen in onwetendheid (*avijjā*), wat volgens de leer van de Boeddha de oorzaak is van lijden.

Blijf niet hangen in een praktijk die zich beperkt tot uiterlijke vormen zonder werkelijke innerlijke transformatie. De Boeddha benadrukte herhaaldelijk het belang van oprechte beoefening, waarbij men bereid moet zijn zichzelf en de aard van het bestaan eerlijk en onbevooroordeeld te onderzoeken. Alleen door een dergelijk proces van loslaten en begrijpen kan bevrijding gerealiseerd worden.

Zolang men niet werkt aan voortschrijdend inzicht en innerlijke transformatie, zal men de stroom niet betreden. Dan blijft men van links naar rechts lopen langs deze kant van de oever, gevangen door onwetendheid en gehechtheid. De Andere Oever blijft dan een verre wensdroom.



Heilzaam (*kusala*) & Onheilzaam (*akusala*)

Kusala en *akusala* zijn twee termen die in de *sutta*'s veelvuldig door de Boeddha gebruikt worden. Ze vormen de kernbegrippen waarmee moraliteit geëvalueerd wordt. Net als veel andere *Pāli*-termen laten ze zich niet eenduidig vertalen naar een westerse taal zonder nuances te verliezen.

Algemeen gesteld verwijst *kusala* naar wat heilzaam, bekwaam, deskundig, goed, deugdzaam, verdienstelijk en gelukkig makend is—afhankelijk van de context waarin het gebruikt wordt. *Akusala* staat voor het tegenovergestelde: onheilzaam, onbekwaam, slecht en schadelijk.

Met andere woorden, *kusala* en *akusala* beschrijven de morele status van menselijk denken, spreken en handelen in relatie tot 'het hoogste goed'—het *summum bonum*.

Wanneer de Boeddha naar *kusala* verwijst, spreekt hij over gedachten, woorden en daden die moreel juist zijn en die leiden tot geluk (*sukha*), bevrijding (*vimutti*) en innerlijke vrede (*santi*), uiteindelijk resulterend in *nibbāna*.

Kusala wijst op ethische kwaliteiten en eigenschappen die gecultiveerd dienen te worden, omdat ze progressief leiden naar bevrijding door het uitdoven van de drie vergiften (*kilesa*'s): onwetendheid, begeerte en afkeer.

Akusala daarentegen verwijst naar wat immoreel, schadelijk en belemmerend is op het pad naar bevrijding. Het zijn handelingen en mentale toestanden die lijden veroorzaken en de geest verduisteren. Maar *akusala* moet niet alleen vermeden worden—het moet worden opgegeven en overstegen.

Het cultiveren van *kusala*-kwaliteiten is wat een *wereldling* (*puṭhujjana*) transformeert in een *edele* (*ariya puṭṭhalla*). Het is de sleutel die de deur opent naar het betreden van de stroom (*sotāpatti*), de eerste stap op het pad naar volledige bevrijding.

Wat betekent ‘heilzaam’ concreet? Heilzaam is datgene wat ons ‘heel’ maakt, niet versplinterd, niet verdeeld, niet verwijderd van het andere—vooral niet van ‘de andere’.

Heilzaam is het inzicht dat alles voortdurend in een proces van ontstaan en vergaan verkeert. Het is het begrijpen en doorleven van de onderlinge verbondenheid van alle verschijnselen. Niets bestaat op zichzelf; alles is onderhevig aan *paṭicca-samuppāda*—Afhankelijk Ontstaan.

Over Afhankelijk Ontstaan zei de Boeddha:

• *Wie Afhankelijk Ontstaan ziet, ziet de Dhamma. Wie de Dhamma ziet, ziet mij.* •



Thuisloosheid (*anāgāriya*)

In de *Pāli-sutta's* verwijst 'thuisloosheid' (*anāgāriya*) naar het loslaten van gehechtheid aan materiële bezittingen, sociale status en het idee van een vaste woonplaats als bron van stabiliteit. Het wordt in het bijzonder geassocieerd met het monastieke leven van boeddhistische monniken en nonnen, die hun huis en gezin achterlaten om zich volledig te wijden aan het pad van verlichting.

Concreet betekent thuisloosheid dat een boeddhistische volgeling zich niet langer identificeert met aardse of tijdelijke zaken, maar zich richt op innerlijke bevrijding en spirituele groei. Dit houdt niet alleen een uiterlijke verandering in, maar vooral een innerlijke losmaking van wereldse bindingen en illusies.

Het concept symboliseert de bereidheid om alles wat vergankelijk en veranderlijk is los te laten, en zich volledig te richten op het bereiken van *nibbāna*. Deze thuisloosheid is niet slechts een fysieke dakloosheid, maar veeleer een diepgaande mentale transformatie, waarbij men zich niet langer vastklampt aan huis, gezin, bezittingen of sociale identiteit.

In bredere zin kan thuisloosheid ook worden opgevat als een levenshouding die vrij is van gehechtheid aan plaats, status of omstandigheden. Het is een innerlijke staat van loslaten en openheid, waarin de beoefenaar in harmonie met de *Dhamma* beweegt en handelt, zonder vast te zitten aan conditioneringen. Zo wordt thuisloosheid niet enkel een fysieke realiteit voor monniken en nonnen, maar een universeel pad van spirituele vrijheid voor iedereen die naar verlichting streeft.



Over regeltjes en normeringen

Hoewel de *Vinaya* vol staat met regels en voorschriften voor de *bhikkhu's* en *bhikkhuni's*, is de leer van de Boeddha niet gebouwd op geboden en verboden.

In de *Buddhadhamma* bestaat geen tirannieke, dreigende god die straft of uitbant. De leer van de Boeddha is geen dogmatisch systeem, maar een weg naar bevrijding —een pad voor hen die bereid zijn de werkelijkheid onbevooroordeeld te onderzoeken.

De *Buddhadhamma* is de leer van een Mens. Een edele, ontwaakte Mens. Een *Mahāpurisa*. Een leer voor allen die geen zand op de oogleden hebben, die—gelijkmoedig en aandachtig—op weg zijn naar bevrijding uit *dukkha* door de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn: *yathābhūta*.

Door direct inzicht in de vergankelijkheid (*anicca*), de onbevredigende aard (*dukkha*) en zelfloosheid (*anattā*) van het bestaan, kunnen we heilzaam leven—in wijsheid (*paññā*) en mededogen (*karuṇā*).

De diepe wijsheid van de Boeddha schuilt niet in starre regels, tradities of normeringen die duizenden jaren geleden vastgelegd zijn. De oudste voorschriften dateren van meer dan 2.600 jaar geleden. Maar hun waarde ligt niet in hun letterlijke vorm, maar in de onderliggende consistentie en coherentie die steeds opnieuw herhaald wordt.

Dit is waar de essentie van de leer ligt: niet in het blinde volgen van regels, maar in het begrijpen van hun bedoeling en toepassing.

Het feit dat sommige voorschriften vandaag minder relevant lijken, betekent niet dat ze geen historische, filologische of morele waarde hebben. Ze hoeven niet achteloos verworpen te worden, maar kunnen met een open geest geïnterpreteerd worden—op de manier zoals de Boeddha het onderwees aan de *Kālāma's* (*Kālāma Sutta*), namelijk door zelf aandachtig te kijken, te evalueren en te beoordelen.

Ajahn Chah verwoordde het zo:

• *Bij het ontdekken van de waarheid moeten we niet proberen al onze ideeën in overeenstemming te brengen met wat er in de boeddhistische boeken staat, maar moeten we pogen deze leringen als werkhypothesen te gebruiken.*

We moeten ons de vraag stellen: leggen ze de menselijke ervaring adequaat en volledig uit? Anders gezegd: leren ze ons dat we door de kracht van sati, samādhi en paññā de waarheid zien zoals die is?

Wat de Boeddha leert, is onze ogen te openen om naar ons leven en naar onze ervaring te kijken.

We moeten onderzoeken: 'Wat is dit?'... 'Wat ben ik?'... 'Wat is dit leven?'... 'Wat is dit lichaam?'... 'Wat is deze geest?'...

Een nederig erkennen van niet-weten is de motor voor de zoektocht.

We moeten oefenen om de aard van de vijf khandha's en de zes saḷāyatana's (zintuigen) te begrijpen.

Dit is waar het in essentie om gaat. En niet over hoge bedden. Of over het al dan niet dragen van oorkingen (cfr. de attha-sīla). Dat is onnuttig tijdverdrif. ’



Het vermogen tot ontwaken

De Boeddha leert dat ieder mens het potentieel tot ontwaken en bevrijding (*nibbāna*) in zich draagt, ongeacht achtergrond, geslacht of kaste.

Dit vermogen tot bevrijding is niet voorbehouden aan een selecte groep, maar is een universele mogelijkheid voor iedereen die bereid is het pad van inzicht en beoefening te volgen.

Deze gelijkwaardigheid in potentieel wordt benadrukt in het onderricht van de Boeddha, waarin hij stelt dat verlichting bereikbaar is door ethisch gedrag, meditatie en wijsheid.

In de *Dhammapada* ⁴⁶ zegt hij:

• *Jij moet zélf de inspanning doen. De Boeddha wijst slechts de weg. Wanneer je het pad volgt en hierover mediteert, zal je je bevrijden van de ketens van Māra.* •

Dit vers illustreert dat de verantwoordelijkheid voor bevrijding bij de beoefenaar zelf ligt. De Boeddha biedt geen genade of verlossing, maar slechts de richting en de methode. Het pad is er voor iedereen, maar het is aan ieder individu om de weg te bewandelen en de ketens van onwetendheid, verlangen en afkeer los te laten.



Rushen van ontstaan naar vergaan

Anicca is een fundamenteel kenmerk van bestaan in het boeddhisme en verwijst naar het feit dat alles wat ontstaat, ook weer vergaat. Niets in het leven is blijvend; elke ervaring, elk moment en ook ons fysieke bestaan is onderhevig aan verandering.

Wanneer we ‘rushen,’ bewegen we gedachteloos van moment naar moment, gedreven door verlangens, angsten of de behoefte aan controle. In deze haast raken we vervreemd van de directe realiteit van *anicca*. We proberen vast te houden aan wat ons vreugde brengt en te ontsnappen aan wat ongemakkelijk is, zonder te erkennen dat beide slechts tijdelijke, vergankelijke verschijnselen zijn.

De Boeddha nodigt ons uit om bewust te pauzeren en te observeren wat werkelijk gebeurt. In plaats van te haasten, kunnen we leren om elk moment met aandacht en kalmte te benaderen.

Meditatie is hierbij een essentieel hulpmiddel.

Tijdens meditatie kunnen we direct waarnemen hoe gedachten, fysieke gewaarwordingen en gevoelens ontstaan, even bestaan en uiteindelijk verdwijnen. Deze oefening helpt ons om het leven niet langer als een race te beschouwen, maar als een natuurlijke stroom van momenten waarin elk verschijnsel zijn plaats en tijd heeft.

Door te vertragen en bewuster te leven, realiseren we ons dat we niet hoeven te vechten tegen de veranderlijkheid van het bestaan. Integendeel, het aanvaarden van *anicca* biedt ons de mogelijkheid om bevrijding te vinden uit lijden (*dukkha*).

Wanneer we ophouden met haasten en in plaats daarvan rusten in de stroom van ontstaan en vergaan, ontwikkelen we een diepe gelijkmoedigheid (*upekkhā*) en het vermogen om het leven te omarmen zoals het is—vergankelijk, maar tegelijkertijd vol potentie en schoonheid.

De Boeddha leert dat elke verandering, hoe onrustig en angstaanjagend die soms ook lijkt, een kans biedt voor inzicht en bevrijding. Door ons bewust te worden van onze neiging om te haasten, openen we de deur naar een leven dat niet geregeerd wordt door de drang om te controleren, maar waarin we ons laten dragen door de natuurlijke stroom van het bestaan.



De Boeddha is een Mahāpurisa; geen god

De Boeddha wordt beschouwd als een *Mahāpurisa* (een edel, verheven persoon) en niet als een god, omdat hij een mens was die door eigen inspanning verlichting bereikte.

Hij herontdekte de oorzaken van het lijden (*dukkha*) en het pad naar bevrijding, zonder enige bovennatuurlijke interventie. Anders dan een god, die vaak wordt gezien als een scheppend of almachtig wezen dat controle uitoefent over het universum, claimde de Boeddha nooit dergelijke krachten te bezitten. Hij beschouwde zichzelf niet als een schepper of als iemand die genade kan schenken, maar eerder als een leraar die anderen helpt om dezelfde weg naar bevrijding te volgen.

De term *Mahāpurisa* duidt op zijn uitzonderlijke menselijke kwaliteiten en inzicht, niet op goddelijkheid. Hij wordt geprezen omdat hij universele wijsheid bereikte en dit belangeloos deelde, maar hij benadrukte steeds dat iedereen zijn of haar eigen bevrijding moet realiseren door persoonlijke inspanning en begrip.

De Boeddha verwierp ook het idee dat verlichting afhankelijk zou zijn van externe machten, zoals goden of rituelen. Hij onderwees dat de sleutel tot bevrijding in het begrijpen van de ware aard van de werkelijkheid en in het cultiveren van ethisch gedrag, meditatieve concentratie en wijsheid ligt.

Zijn afwijzing van dogma's en absolute autoriteiten betekende niet dat hij spirituele ontwikkeling als eenvoudig beschouwde. Integendeel, hij erkende de uitdagingen van het pad en benadrukte dat alleen oprechte beoefe-

ning en directe ervaring tot ware bevrijding kunnen leiden.

De Boeddha moedigde zijn volgelingen aan om niets zomaar aan te nemen op basis van traditie, autoriteit of blind geloof, maar om alles kritisch te onderzoeken en te toetsen aan hun eigen ervaring, zoals hij onderwees in de *Kālāma Sutta*.

In essentie maakt dit onderscheid de Boeddha een menselijk voorbeeld van wat mogelijk is voor ieder individu, en geen object van aanbidding zoals een god.

Zijn boodschap is universeel en benadrukt dat bevrijding toegankelijk is door inzicht en inspanning, zonder afhankelijkheid van een goddelijke macht. Dit maakt het boeddhisme geen theïstische religie, maar eerder een pad van innerlijke transformatie dat iedereen kan volgen, ongeacht afkomst, geloof of sociale status.

Boeddha's nalatenschap is daarmee geen leer van vereering, maar een uitnodiging tot ontwaken.



De Adem: het NU-moment

Wanneer we ons bewust zijn van onze adem, bevinden we ons in het NU-moment. We zijn in het heden. Onze adem kan zich niet in het verleden of de toekomst bevinden. De adem is geen concept, geen ingebeelde realiteit. Onze adem is altijd bij ons. Ze verbindt ons met het moment, met de stroom van het bestaan, van moment tot moment.

Onze adem onthult de ware aard van de dingen. Elke ademhaling ontstaat, elke ademhaling vergaat—autonoom, spontaan, zonder enige externe kracht. Geen enkele adem is identiek aan de vorige, noch aan de volgende.

Wanneer we onze adem aandachtig observeren, zien we constante verandering. En wanneer we nog dieper reflecteren, zien we de vergankelijkheid in onszelf: *anicca*.

De sleutel tot bevrijding bevindt zich in ons. In de adem. In het heden. Hier en nu.



Over oorzaken en voorwaarden...

Om de aard van de dingen werkelijk te begrijpen, is het noodzakelijk om de oorzaken en voorwaarden van hun ontstaan te doorgronden.

Niets bestaat op zichzelf of ontstaat onafhankelijk. In het boeddhisme wordt dit principe samengevat in het concept van *afhankelijk ontstaan* (*paṭicca samuppāda*), dat stelt dat alle verschijnselen voortkomen uit een netwerk van oorzaken (*hetu*'s) en voorwaarden (*paccaya*'s).

Dit betekent dat niets op zichzelf staat en dat elk fenomeen afhankelijk is van andere factoren om te ontstaan en te blijven bestaan. Dit geldt zowel op fysiek als mentaal niveau: van de vorming van een gedachte tot de werking van het universum als geheel.

Door deze onderlinge afhankelijkheid te doorzien, kan de beoefenaar niet alleen de aard van verschijnselen begrijpen, maar ook hoe lijden ontstaat (*dukkha sammudaya*) en hoe het kan beëindigd worden (*dukkha nirodha*).

Dit is de kern van de Vier Edele Waarheden die de Boedha onderwees: lijden ontstaat niet willekeurig, maar is het gevolg van specifieke oorzaken zoals onwetendheid (*avijjā*), verlangen (*taṇhā*) en gehechtheid (*upādāna*).

Door deze oorzaken en hun onderlinge samenhang te begrijpen, kan de beoefenaar doelgericht werken aan het loslaten ervan en het proces van bevrijding in gang zetten.

Wanneer we een verschijnsel onderzoeken zonder rekening te houden met de oorzaken en omstandigheden die eraan ten grondslag liggen, zien we slechts een fragment

van de werkelijkheid. Dit leidt tot verkeerde interpretaties en conclusies (*micchā diṭṭhi*), zoals het idee dat iets een op zichzelf staande essentie heeft of blijvend is.

Door echter de oorzaken en voorwaarden te bestuderen, wordt duidelijk dat niets een vaste, onveranderlijke essentie bezit (*anattā*) en dat alles voortdurend verandert (*anicca*). Dit inzicht leidt tot een dieper inzicht en voorkomt gehechtheid aan illusies van stabiliteit en controle.

De werking van *paṭicca samuppāda* wordt in de boeddhistische leer vaak uitgelegd met de Twaalf Schakels van Afhankelijk Ontstaan (*dvādaśaṅga paṭicca samuppāda*). Dit schema ⁴⁷ beschrijft hoe onwetendheid tot mentale formaties leidt, hoe deze formaties het bewustzijn beïnvloeden, en hoe dit hele proces uiteindelijk resulteert in lijden en wedergeboorte. Het biedt een gedetailleerde verklaring van hoe de cyclus van bestaan in stand gehouden wordt, maar ook hoe deze doorbroken kan worden.

Dit inzicht heeft niet alleen een theoretische, maar ook een praktische waarde. Het helpt ons om bewuster om te gaan met gedachten, emoties en ervaringen, doordat we hun vergankelijke en conditionele aard doorzien.

Wanneer we ons realiseren dat alles onderhevig is aan oorzaken en voorwaarden, ontwikkelen we een diepe gelijkmoedigheid (*upekkhā*). We zien dat lijden niet een persoonlijk falen is, maar een natuurlijk gevolg van bepaalde mentale en externe omstandigheden. Dit geeft ons de mogelijkheid om los te laten en te handelen vanuit helder inzicht en niet vanuit reactieve gewoontepatronen en gehechtheid.

Het kennen van de oorzaken en voorwaarden onthult de onderliggende mechanismen van de werkelijkheid. Dit maakt het niet alleen mogelijk om verschijnselen beter te begrijpen, maar ook om met meer vrijheid in het leven te staan.

Paṭicca samuppāda leert ons dat niets geïsoleerd of absoluut is, en dat elke ervaring deel uitmaakt van een groter netwerk van invloeden. Door dit diepgaand te onderzoeken en in ons dagelijks leven toe te passen, openen we de deur naar een leven dat minder beheerst wordt door lijden en meer gedirigeerd door inzicht, wijsheid en bevrijding.



Accepteer dukkha

Het is níet onze taak om ervoor te zorgen dat de dingen verlopen zoals wij het willen. Dat is niet ónze verantwoordelijkheid. Onze taak bestaat erin om te observeren, om helder te zien dat alles is zoals het is—vergankelijk, onbevredigend en zonder een blijvend zelf.

Het heeft geen enkele zin om ons vast te klampen aan een wereld die voortdurend verandert en die, door haar aard, lijden met zich meebrengt.

We hoeven slechts de stroom van het leven te omarmen, want niets bestaat op zichzelf. Alles is een dans van voortdurende beweging, een spel van onderlinge verbondenheid.

Wie aan zee een hoge golf probeert te ontwijken, wordt onherroepelijk op het strand geworpen; maar wie zich durft over te geven en in de golf duikt, wordt opgenomen in de eindeloze waterstromen, één met de oceaan.

In deze overgave ligt geen zwakte, maar een diep begrip van de aard der dingen.

In deze stroom is niets blijvend of onafhankelijk. Wij, de zon, de bomen—alles vloeit samen, raakt elkaar aan, beïnvloedt en draagt elkaar. Zoals het water in de rivier niet losstaat van het zand dat het meevoert of de lucht die het beroert, zo zijn wij één met het geheel. De werkelijkheid is een onophoudelijk vloeien waarin niets zich vast kan zetten, geen identiteit permanent kan bestaan, geen ervaring eeuwig kan duren.

Wanneer we dit werkelijk beseffen, zien we dat het leven ons uitnodigt om ons vrij te maken van alles waaraan we ons vastklampen.

Bekijk *dukkha* zoals alle andere verschijnselen: vergankelijk, toevallig en zonder eigen identiteit. Het is slechts een golf in de oceaan van ervaring.

Kijk aandachtig naar wat er gebeurt, benoem het en laat het gaan. Laat *dukkha* toe zoals je de golven toelaat—niet door ze te bestrijden, maar door met ze mee te gaan.

In deze overgave aan de werkelijkheid ligt de diepste vrijheid verborgen: een vrijheid die niet ontstaat door controle, maar door loslaten, niet door verzet, maar door inzicht.



Vergankelijkheid (*anicca*) en niet-zelf (*anattā*)

De boeddhistische concepten van vergankelijkheid (*anicca*) en niet-zelf (*anattā*) zijn moeilijk te bevatten, omdat ze haaks staan op onze geconditioneerde manier van denken.

Van jongs af aan leren we de wereld en onszelf te zien als iets vaststaands, iets met een zekere continuïteit en stabiliteit. Dit gevoel van bestendigheid biedt veiligheid en houvast.

De gedachte dat alles vergankelijk is—dat niets blijvend is, inclusief ons lichaam, onze gedachten en gevoelens—druist in tegen onze instinctieve behoefte aan zekerheid. Daarom klampen we ons vast aan wat bekend en vertrouwd is, zelfs wanneer dat onvermijdelijk verandert of verdwijnt.

Het concept van *anattā*, dat stelt dat er geen vast, blijvend 'zelf' is, is nog moeilijker te doorgronden. Mensen identificeren zich sterk met hun lichaam, gewaarwordingen & gevoelens, percepties, mentale formaties en bewustzijn—de vijf aggregaten (*pañca kkhanda*)—waarvoor de illusie van een 'ik' ontstaat.

De Boeddha onderwees dat deze componenten voortdurend veranderen en afhankelijk zijn van oorzaken en omstandigheden. Niets in ons ervaringsveld is onafhankelijk of onveranderlijk. Dit inzicht roept gevoelens van onzekerheid en zelfs existentiële angst op, omdat het de diepste overtuigingen over onze identiteit uitdaagt.

Daarnaast speelt taal een cruciale rol in het vasthouden aan het idee van een 'zelf'. Taal is opgebouwd rond concepten van identiteit en eigendom: we zeggen 'mijn

lichaam', 'mijn gedachten', 'mijn emoties', alsof er een eigenaar is die losstaat van deze fenomenen. Maar als we zorgvuldig observeren, ontdekken we dat alles wat we als 'ik' beschouwen, slechts tijdelijke en conditionele processen zijn die komen en gaan, zonder een blijvende essentie. Deze realisatie maakt deel uit van de diepe wijsheid die de Boeddha onderwees.

Hierdoor is het een uitdaging om *anicca* en *anattā* niet alleen intellectueel te begrijpen, maar ook werkelijk te ervaren en in het dagelijks leven te integreren.

Deze concepten vragen om directe, ervaringsgerichte wijsheid—een inzicht dat verder gaat dan louter conceptuele kennis. Ze kunnen niet volledig begrepen worden door redenering alleen, maar moeten 'doorleefd' worden in meditatie en reflectie.

Door aandachtige observatie van onze ervaringen leren we de werkelijke aard van vergankelijkheid en zelfloosheid kennen. Dit proces vergt tijd, oefening en een bereidheid om diepgewortelde mentale gewoonten los te laten.

Maar wie dit pad bewandelt, ontdekt een vrijheid die niet afhankelijk is van iets blijvends, maar rust in het directe inzicht in de ware aard van de dingen—*yathā-bhūta*.



Stroombetreding

Stroombetreding betekent een keerpunt in het leven van de beoefenaar. Door deze realisatie wordt hij een *sotāpanna*—een edele volgeling die de stroom binnengaat. Dit betekent dat hij een onomkeerbaar inzicht heeft verworven in de *Dhamma* en de weg naar bevrijding heeft betreden. Hij is niet langer een *puthujjana*—iemand die gebonden is aan onwetendheid en wereldse illusies—maar een *ariya-puggala*, een edele persoon die de eerste stap gezet heeft richting volledige bevrijding.

Stroombetreding is een metafoor die aangeeft dat de *dhammanuvatti*—de beoefenaar die leeft conform de *Dhamma*—door directe ervaring ingezien heeft hoe de werkelijkheid wérkelijk is. Hij heeft *yathā bhūta ñāṇa dasana* in zichzelf gerealiseerd: het helder zien van de dingen zoals ze zijn, vrij van geconditioneerde misvattingen.

Dit betekent dat hij het Pad van de Boeddha—dat leidt tot de beëindiging van *dukkha*—met vrucht bewandelt.

Hij conformeert zich aan de acht aspecten van het Edele Achtvoudige Pad (*ariya atthaṅgika magga*): juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud, juiste aandacht, juiste inspanning, juiste concentratie, juist inzicht en juiste intentie. Zijn leven is geworteld in ethisch gedrag (*sīla*), concentratie (*samādhi*) en wijsheid (*paññā*)—de drie essentiële trainingsgebieden die tot bevrijding leiden.

Met *sotāpatti* verwerft de beoefenaar het *Dhamma-oog*. Dit verwijst naar het diepgaande inzicht dat plots, spontaan en onverwacht ontstaat, maar dat tegelijkertijd buitengewoon helder en onmiskenbaar is.

Dit inzicht opent de poort naar een fundamentele transformatie: de beoefenaar ziet ineens wat werkelijk van belang is en wordt bevrijd van vele geconditioneerde overtuigingen die hem of haar voorheen in het duister gevangen hielden.

De stroombetreder ‘ziet’ *Dhamma*. Hij ervaart de waarheid van *Dhamma: saccadhamma*. Dit zien, dit doorgronden van de werkelijkheid, veroorzaakt een innerlijke metamorfose. De beoefenaar laat de illusies van de wereld los en ervaart een diepgaande trendbreuk met zijn verleden. Dit is geen louter intellectueel begrip, maar een existentiële verschuiving die de kern van zijn wezen raakt.

Door het bewandelen van het Middenpad betreedt hij de stroom die hem onvermijdelijk naar de Andere Oever voert—naar *pārāyana*, de uiteindelijke bestemming. Dit is de finaliteit van zijn pad: de kalmte van bevrijding, de uitdoving van lijden, de vrijheid van *nibbāna*.

Hij is niet langer een speelbal van begeerte, afkeer en onwetendheid, maar een bewust levende, bevrijde mens die de waarheid ziet zoals ze is en in overeenstemming daarmee leeft.



Hoe definieer je een stroombetreder?

Een *dhammanuvatti* stelde me de vraag hoe je een stroombetreder definieert.

De Boeddha omschreef de stroombetreder als volgt:

• *Een stroombetreder is een nobele discipel die ziet; het is een edel persoon die tot inzicht gekomen is. Die de ware Dhamma verworven heeft. Die de ware Dhamma begrijpt. Die de nodige wijsheid verkregen heeft. Een stroombetreder is een ariya-puggala met penetrerende wijsheid.* •

Maar wat is de inhoud van deze woorden? Welke lading dekt deze omschrijving? De *Pāli*-canon laat ons nooit in de steek.

In de *Sabbāsava Sutta* ⁴⁸ lezen we het volgende:

• *Het Dhamma-oog opent zich bij de stroombetreder wanneer hij de eerste drie schakels doorsnijdt van de keten die de beoefenaar aan samsāra bindt (en hem zo beletten om tot ontwaken te komen).* •

Welke zijn die drie mentale schakels die de *dhammanuvatti* moet doorsnijden?

— Geloof in ‘persoonlijkheid’ (*sakkāya-diṭṭhi*): dit is de overtuiging dat er een bestendig ‘ik’ of een onveranderlijke kern bestaat. Het woord *sakkāya* is samengesteld uit *sat* (‘waar’, ‘bestendig’) en *kāya* (‘lichaam’, ‘vorm’, ‘substantie’), terwijl *diṭṭhi* ‘opvatting’ of ‘geloof’ betekent. Het doorsnijden van *sakkāya-diṭṭhi* betekent dat de beoefenaar inziet dat er geen onafhankelijk, onveranderlijk

'zelf' bestaat en dat wat wij 'ik' noemen slechts een samenstel is van vergankelijke fenomenen.

— Gehechtheid aan regels en rituelen (*sīlabbata-parāmāsa*): dit verwijst naar de misvatting dat louter het volgen van rituelen of het strikt naleven van voorschriften tot bevrijding leidt. *Sīlabbata* betekent 'ceremoniële vieringen' en *parāmāsa* betekent 'zich eraan vastklampen' of 'onder invloed zijn van'. De Boeddha onderwees dat verlichting enkel kan gerealiseerd worden door inzicht en niet door het mechanisch naleven van voorschriften of het uitvoeren van externe handelingen zonder inzicht.

— Sceptische twijfel (*vicikicchā*): dit is twijfel aan de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha*, maar ook twijfel aan het eigen vermogen om het pad naar bevrijding te bewandelen. *Vicikicchā* is een van de Vijf Hindernissen (*pañca nīvaraṇa*) die de geest verduisteren en de beoefenaar belemmeren om tot inzicht te komen. Het woord *nīvaraṇa* betekent letterlijk 'gordijn'—iets wat verhindert dat het licht van wijsheid binnenkomt.

Wanneer deze drie schakels doorbroken zijn, wordt de beoefenaar een *sotāpanna*—een stroombetreder die de eerste, onomkeerbare stap richting volledige bevrijding heeft gezet. Hij heeft het *Dhamma-oog* geopend en is niet langer vatbaar voor de diepste misvattingen die hem in *saṃsāra* gevangen hielden.



Het doorzien van illusie

In een boeddhistisch perspectief verwijst illusie (*māyā*) naar het misleidende en onjuiste begrip van de werkelijkheid, dat voortkomt uit onwetendheid (*avijjā*).

Deze illusie is geen op zichzelf staande kracht, maar een projectie van de geest die ontstaat door verkeerde percepties, gehechtheid en het onvermogen—niet willen, niet kunnen, niet durven—om de ware aard van het bestaan te doorzien.

Een fundamentele vorm van illusie is het geloof in een vast, onveranderlijk zelf (*attā*). Volgens de Boeddha bestaat er geen permanente, onafhankelijke essentie. Wat wij als 'ik' beschouwen, is slechts een samenstel van de vijf aggregaten (*pañca khandha*)—lichaam (*rūpa*), gewaarwordingen & gevoelens (*vedanā*), percepties (*saññā*), mentale formaties (*saṅkhāra*) en bewustzijn (*viññāṇa*)—die voortdurend in beweging zijn.

Vasthouden aan de illusie van een blijvend zelf leidt onvermijdelijk tot lijden (*dukkha*). Niet alleen omdat dit idee in strijd is met de realiteit van voortdurende verandering (*anicca*), maar ook omdat het verlangen naar stabiliteit en controle ons gevangen houdt in gehechtheid en teleurstelling.

De wereld wordt ervaren als iets vast en blijvend, terwijl alles in wezen vergankelijk is. Wanneer men dit niet inziet, ontstaan hechting en frustratie wanneer dingen onvermijdelijk veranderen of verdwijnen.

Māyā omvat ook de illusie van onafhankelijkheid: de misvatting dat fenomenen los van elkaar bestaan. De Boeddha onderwees het principe van *paṭicca samuppāda*, of

afhankelijk ontstaan, dat stelt dat alle verschijnselen ontstaan door onderlinge oorzaken en voorwaarden. Dit betekent dat niets een intrinsieke, op zichzelf staande essentie (*anattā*) heeft. Elk fenomeen is afhankelijk van andere factoren om te kunnen bestaan, en zodra die voorwaarden veranderen, verandert of verdwijnt het fenomeen zelf.

Het doorzien van *māyā* is een proces dat een diepgaand inzicht in deze fundamentele waarheden vereist.

Dit inzicht ontstaat niet louter door intellectuele kennis, maar door directe ervaring, meditatie en reflectie. Pas wanneer men de werking van vergankelijkheid, lijden en niet-zelf werkelijk doorgrondt, kan men zich bevrijden van de illusies die het bewustzijn verduisteren.

Het loslaten van illusie betekent niet dat men zich van de wereld afwendt, maar dat men haar ziet zoals ze werkelijk is. Dit inzicht maakt ruimte voor bevrijding, waarin men vrij is van de last van gehechtheid en onwetendheid. Door helder waar te nemen zonder te projecteren, door te leven zonder vast te klampen, ontstaat een vrijheid die niet afhankelijk is van externe omstandigheden, maar geworteld is in diepgaand begrip en innerlijke rust.



Vinaya—Datgene wat het slechte verdrijft

Vinaya betekent letterlijk: ‘datgene wat het slechte verdrijft’. Het is het geheel aan regels, voorschriften en reguleringen die de Boeddha instelde om de *Saṅgha* en het leven van de *bhikkhu*'s en *bhikkhunī*'s in goede banen te leiden. Deze discipline werd niet ingevoerd als een louter beperkend systeem, maar als een middel om de geest te verfijnen, opmerkzaamheid (*sati*) te cultiveren en het pad naar bevrijding te ondersteunen.

In de beginperiode van het boeddhisme waren de monniken simpelweg thuisloze zwervers (*samaṇa*'s), die in een los verband leefden en zich toelegden op meditatie en contemplatie. We zouden hen nu gemakshalve als spirituele zoekers of zelfs als vroege asceten kunnen beschouwen. Naarmate de gemeenschap groeide, ontstond de noodzaak aan richtlijnen die niet alleen het individu hielpen op het pad, maar ook de harmonie binnen de gemeenschap waarborgden.

De *Vinaya* kan soms uiterst gedetailleerd en gecompliceerd lijken. Veel van de regels zijn niet direct gelinkt aan het zich onthouden van onheilzame activiteiten, maar zijn speciaal ontworpen om de opmerkzaamheid van de monniken en nonnen te verfijnen en hun aandacht in het NU-moment te verankeren.

In plaats van beperkend te zijn, functioneert de *Vinaya* als een structuur die vrijheid creëert—vrijheid van verstrooiing, van begeerte, en van geestelijke verwarring.

Binnen de *Vinaya* zijn er zowel fundamentele als situatonele regels. De fundamentele regels omvatten morele voorschriften die het gedrag van de monniken en nonnen reguleren, zoals het zich onthouden van diefstal, leugens

en seksuele activiteit. De meer situationele regels werden als reactie op specifieke incidenten ingesteld en zijn bedoeld om de harmonie binnen de gemeenschap te bewaren en misverstanden met de lekenwereld te voorkomen.

Juristen en historici zijn gefascineerd door de *Vinaya*, omdat het een van de oudste en meest gedetailleerde ethische en juridische systemen ter wereld is. Het biedt niet alleen een blik op het dagelijkse leven van de vroege *Saṅgha*, maar ook op de pragmatische en mededogende benadering van de Boeddha bij het oplossen van sociale en morele kwesties.

Toch waarschuwde de Boeddha zelf tegen een dogmatische benadering van de *Vinaya*. Hij onderwees dat de ware essentie van discipline niet in de regels op zich ligt, maar in het begrip en de intentie waarmee ze gevolgd worden.

In de *Mahāparinibbāna Sutta* ⁴⁹ gaf hij aan dat sommige minder belangrijke regels na zijn heengaan aangepast mochten worden, wat zijn flexibele en pragmatische benadering benadrukte. Daarnaast lezen we in de *Kālāma Sutta* ⁵⁰ dat men niets blindelings moet volgen, zelfs niet uit respect voor traditie of autoriteit, maar dat alles getoetst moet worden aan ervaring en wijsheid.

De *Vinaya* is geen doel op zich, maar een hulpmiddel dat de geest verfijnt en de beoefenaar in staat stelt om zich vrij te maken van de conditioneringen die lijden veroorzaken. Door de *Vinaya* met wijsheid en inzicht te benaderen, wordt het een krachtig middel voor spirituele groei en voor een leven van eenvoud, opmerkzaamheid en bevrijding.



De illusie van het zelf

Attavāda is een *Pāli*-term die letterlijk 'de opvatting van een zelf' betekent. Het verwijst naar de overtuiging dat er een permanent, onafhankelijk en onveranderlijk zelf of ego bestaat.

In de boeddhistische leer wordt dit beschouwd als een verkeerde zienswijze (*micchā-diṭṭhi*), die voortkomt uit onwetendheid (*avijjā*) en leidt tot lijden (*dukkha*).

De Boeddha onderwees dat de vijf *khandha*'s—lichaam (*rūpa*), perceptie (*saññā*), gewaarwordingen/gevoelens (*vedanā*), mentale formaties (*saṅkhāra*) en bewustzijn (*viññāṇa*)—geen blijvende kern of essentie bevatten.

Deze *khandha*'s vormen gezamenlijk de ervaring van een persoon, maar ze zijn veranderlijk, ontstaan afhankelijk (*paṭicca samuppāda*) en kunnen niet beschouwd worden als een werkelijk bestaand, autonoom 'zelf'.

Attavāda manifesteert zich als de neiging om onszelf te identificeren met deze *khandha*'s, door te denken: • *Dit ben ik. Dit is van mij. Dit is mijn zelf.* •

Deze identificatie leidt tot gehechtheid (*upādāna*) en continueert het cyclische bestaan in *samsāra*. Dit mechanisme wordt versterkt door taal en conceptuele constructies, die suggereren dat er een stabiel 'ik' is dat de ervaring bezit en controleert. Hierdoor ontstaat de illusie van een afzonderlijke identiteit die losstaat van de veranderlijke natuur van het bestaan.

De Boeddha legde uit dat deze illusie niet alleen theoretisch onjuist is, maar ook de bron is van verlangen (*taṇhā*), gehechtheid (*upādāna*) en lijden (*dukkha*).

Omdat we een 'ik' construeren dat geacht wordt vast en blijvend te zijn, raken we verstrikt in angst voor verandering, ouderdom, ziekte en dood. Dit leidt tot existentiële onzekerheid en een voortdurende zoektocht naar houvast in iets wat in wezen ongrijpbaar is.

Het loslaten van *attavāda*—oftewel het diepgaand realiseren van *anattā*—is essentieel voor bevrijding (*nibbāna*).

Dit betekent niet dat ervaring ophoudt te bestaan, maar dat er geen vast, onafhankelijk 'zelf' is dat deze ervaring bezit of bestuurt. De ervaring is er, maar zonder een eigenaar. Dit inzicht helpt de beoefenaar om zich los te maken van het diepgewortelde idee van een 'ik' en bevrijdt de geest van de keten van *dukkha*.

Wanneer de beoefenaar de illusie van het 'zelf' doorziet, opent zich de weg naar een radicale bevrijding: een staat van diepgaande gelijkmoedigheid (*upekkhā*) en vrijheid van angst, omdat er geen 'ik' meer is dat iets kan verliezen. Duidelijker gezegd: als er geen 'ik' bestaat, kan men dit 'ik' ook niet verliezen.

Dit inzicht is de sleutel tot het beëindigen van *samsāra* en de realisatie van ware vrede.



Ontdekken en corrigeren van verkeerde zienswijzen

Het ontdekken en corrigeren van verkeerde visies of onjuiste zienswijzen (*micchā-dit̥ṭhi*) vormt een essentieel onderdeel van het pad naar bevrijding zoals onderwezen door de Boeddha.

Deze verkeerde zienswijzen komen voort uit onwetendheid (*avijjā*) en belemmeren het vermogen om de werkelijkheid helder te zien.

Een beoefenaar kan deze onjuiste zienswijzen herkennen door zich te verdiepen in de leer en met aandacht te reflecteren op de aard van de werkelijkheid. Dit vereist niet alleen intellectueel begrip, maar ook directe ervaring en zelfonderzoek.

Een belangrijke stap in dit proces is het onderzoeken van de Vier Edele Waarheden, die inzicht geven in de aard van het lijden (*dukkha sacca*), de oorzaak ervan (*samudaya sacca*), de beëindiging van lijden (*nirodha sacca*) en het pad dat daartoe leidt (*ariya at̥ṭhaṅgika magga*).

Door deze waarheden te overdenken en in praktijk te brengen, kan een beoefenaar ontdekken waar zijn of haar opvattingen niet stroken met de realiteit.

Daarnaast staat het observeren van de drie kenmerken van bestaan—vergankelijkheid (*anicca*), onvoldaanheid (*dukkha*) en niet-zelf (*anattā*)—ter beschikking om misvattingen te doorzien. De neiging van de geest om dingen als blijvend, bevredigend of als een vast ‘zelf’ te beschouwen, is diepgeworteld. Door directe observatie komt men tot het inzicht dat alles veranderlijk is, dat gehechtheid aan tijdelijke fenomenen lijden veroorzaakt en

dat er geen autonome entiteit is die al deze ervaringen bezit of bestuurt.

Introspectie speelt hierbij een grote rol: door opmerkzaamheid (*sati*) en meditatie (*bhāvanā*) ontwikkelt de beoefenaar de vaardigheid om gedachten en overtuigingen zonder oordeel waar te nemen. Dit leidt tot het loslaten van geconditioneerde aannames en het ontwikkelen van een geest die opstaat voor diepere wijsheid.

De Boeddha benadrukte ook het belang van juiste begeleiding door spiritueel onderlegde leraren. Zij kunnen subtiele vormen van verkeerde visies herkennen en corrigeren.

Maar nog belangrijker is een nederige en ontvankelijke houding: door open te staan voor kritiek en de wijsheid van anderen kan een beoefenaar blinde vlekken in zijn of haar denken ontdekken en overstijgen.

Het uiteindelijke doel is het ontwikkelen van juiste visie (*sammā-diṭṭhi*), wat niet alleen een intellectuele overtuiging is, maar een diep inzicht in de werking van oorzaak en gevolg (*kamma*) en de werkelijkheid zoals ze is (*yathā-bhūta*).

Wanneer verkeerde zienswijzen doorzien en losgelaten worden, opent zich een pad naar helderheid, bevrijding en innerlijke vrede.



Leef in het heden

Blijf niet hangen in wat voorbij is. Hecht je niet aan wat ooit was. Aan vormen uit het verleden. Zo vervreemd je van je ware zelf. Van de stroom. Van de Flow. Van *Dhamma*. Zo gebruik je wat voorbij is, om je ego te schragen. Verstijf je in bokkig zelfgelijk. Bevries je in zelfbedrog. In je grote gelijk. Dan stol je in spirituele eenzaamheid. Blijf je in duisternis alleen achter. In een niets ontziende wrok tegen al wat nieuw ontstaat.

Zo misgun je jezelf de gelukzalige ruimte (*acalam sukham*) tussen twee gedachten. En ben je niet bezig met waar het echt om gaat. Wat er echt toe doet. Ontdaan van liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid ben je een speeltje van je gedachten. Zit je, weliswaar in monnikspij gehuld, spiritueel dood op je matje.

Leef in het heden. Gebruik je meditatie niet als vorm. Maar als middel tot ontwaken. Laat het nieuwe toe. Spontaan. Vloeiend als een stroom.

Beleef het NU-moment. Zie hoe élk moment de wereld herboren wordt. In al haar aspecten. Kijk, hoor, ruik, proef, voel en denk als een Boeddha. Vrij. Ongebonden. Zonder wereldse structuren. Niet gemanipuleerd door wat dan ook. Niet gescleroseerd door *sankhara's* van onwetendheid, verlangen en afkeer.



Over onwetendheid (*avijjā*)

In de *sutta*'s van de *Pāli*-canon verwijst onwetendheid (*avijjā*), naar een fundamenteel gebrek aan inzicht in de ware aard van de werkelijkheid (*yathā-bhūta*).

Onwetendheid is de eerste schakel in de keten van voorwaardelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*) en vormt de basis van het lijden (*dukkha*) in de cyclus van wedergeboorte (*samsāra*).

Concreet betekent *avijjā* het niet of verkeerd begrijpen (*micchā-ditṭhi*) van de Vier Edele Waarheden: het onvermogen om de realiteit van *dukkha*, de oorzaak van *dukkha*, de mogelijkheid van bevrijding van *dukkha*, en het pad dat naar bevrijding leidt, volledig te doorzien.

Verder verwijst het naar verwarring over de aard van niet-zelf (*anattā*). Door *avijjā* identificeren we ons ten onrechte met een blijvend, afzonderlijk zelf, wat tot verlangen, gehechtheid, en uiteindelijk lijden leidt.

Onwetendheid omvat ook een gebrek aan inzicht in de werking van oorzaak en gevolg, waardoor men niet begrijpt hoe handelingen (*kamma*) tot specifieke gevolgen leiden.

Deze verduistering van inzicht houdt de cyclus van *samsāra* in stand en vormt daarmee het belangrijkste obstakel op het pad naar bevrijding.



Identificeer je niet met je Grote Gelijk

De *Atthakavagga*, één van de oudste delen van de Pali-canon, laat er niet de minste twijfel over bestaan: wil de beoefenaar een einde maken aan zijn 'onvrede' (*dukkha*) en 'innerlijke vrede' (*santi*), dan heeft hij/zij geen andere keuze dan alle meningen, opinies, filosofieën, doctrines, metafysische constructies en religieuze opvattingen los te laten.

Meningen, opinies, filosofieën, doctrines en religieuze opvattingen zijn de oorzaak van mentale onrust; van onenigheid en strijd; van trots en neerslachtigheid; van disharmonie in gemoedstoestanden; van gemis aan vrede met jezelf en de wereld.

De *sutta's* van de *Atthakavagga* zijn direct en duidelijk: elke hechting aan meningen, opinies, filosofieën, doctrines en religieuze opvattingen vormt een obstakel voor het bereiken van innerlijke vrede.

Elke identificering met opinies leidt immers tot conflictueuze toestanden met anderen die er een verschillende opvatting (of zelfs geen opvatting) op na houden.

Hetzelfde geldt voor opinies over opinies; meningen over meningen; filosofieën over filosofieën; doctrines over doctrines en religieuze opvattingen over religieuze opvattingen.

De *Muni* van de *Atthakavagga*—de Wijze, die in de *sutta's* van de *Atthakavagga* de personificatie is voor de Boeddha—wijst elke identificering met een bepaalde opinie, filosofie,... radicaal af.

Waarom?

Omdat elke identificering het ‘eigen’ Grote Gelijk—het ‘zelf’, het eigen individuele wereldje—bevestigt. En op deze manier de persoonlijkheid in stand houdt.

Dit geloof in persoonlijkheid (*sakkāya-diṭṭhi*) is de eerste (en belangrijkste) van 10 mentale ketens (*saṃyojana*) die de beoefenaar aan *saṃsāra* binden en hem/haar beletten tot ontwaken te komen.

Observeer aandachtig hoe identificering werkt. Onderzoek hoe elke identificering je meesleurt in de maastroom van het leven. Trap niet in die val. Laat je Grote Gelijk los. Laat je ‘ik’ los. Ga eraan voorbij.

Doof dit helse vuur van onwetendheid, verlangen en afkeer. Het is jouw definitieve stap naar bevrijdend inzicht.



De Suttapiṭaka

De *Suttapiṭaka*, een kernonderdeel van de *Pāli*-canon, is een monumentale verzameling van meer dan 10.000 *sutta*'s die een diepgaand inzicht bieden in de leer van de Boeddha.

Deze omvangrijke verzameling kwam niet in één keer tot stand, maar ontwikkelde zich geleidelijk over verschillende eeuwen. Na het *parinibbāna* van de Boeddha kwamen zijn directe volgelingen bijeen om zijn leringen te reciteren en systematisch te organiseren. Dit proces was aanvankelijk volledig mondeling en werd generaties lang met grote zorgvuldigheid overgedragen voordat de teksten uiteindelijk schriftelijk vastgelegd werden, iets vóór het begin van onze tijdrekening. De culturele, sociale en historische context waarin dit gebeurde, heeft onvermijdelijk invloed gehad op de uiteindelijke vorm van de teksten.

Het is belangrijk te begrijpen dat de *sutta*'s geen letterlijke transcripties zijn van de woorden die de Boeddha uitsprak. In plaats daarvan presenteren ze de leringen zoals deze door zijn volgelingen werden gehoord, wat in de inleiding van veel *sutta*'s wordt weergegeven met de formule '*Evam me suttam*—Zo heb ik het gehoord'. Dit benadrukt de mondelinge oorsprong en het perspectief van de overlevering.

Om werkelijk te begrijpen wat de Boeddha onderwezen heeft, is het essentieel om te distilleren wat consistent en coherent is in deze omvangrijke verzameling.

De kern van zijn boodschap ligt in datgene wat herhaaldelijk en helder naar voren komt als een weg naar bevrijding, zoals de Vier Edele Waarheden (*cattāri ariya saccā-*

ni) en het Achtvoudige Pad (*ariya aṭṭhaṅgika magga*). En verder Niet-zelf (*anattā*), Afhankelijk Ontstaan (*paṭicca-samuppāda*) en de Wet van Kamma (*kamma niyāma*).

Zaken die éénmalig of sporadisch worden vermeld, zijn vaak meer vatbaar voor interpretatie en discussie, en leiden meestal af van de universele inzichten die de Boedha onderwees. Het is deze consistentie die richting biedt in de enorme rijkdom van de *Suttapiṭaka*, en die de essentie van bevrijding onthult te midden van een veelheid aan woorden.



Juist spreken (*sammā vācā*)

Juist spreken is de derde factor van het Edele Achtvoudige Pad. Het behoort tot de groep van moraliteit of ethiek (*sīla-khandha*).

Sammā vācā behoort tot de belangrijkste activiteiten van de mens omdat spreken uit gedachten voortkomt en de voorbode is van ons handelen: gedachten → woorden → daden.

In de *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* definieert de Boeddha *sammā vācā* als volgt:

• *En wat is juist spreken? Het is het zich onthouden van leugens, het zich onthouden van achterklap, het zich onthouden van grove taal, het zich onthouden van kletspraat — dát, Monniken, wordt juist spreken genoemd.* •

Mijlenver verwijderd van het vormelijk prevelen en reciteren (*pariyatti*) van deze woorden is de praktische beoefening (*paṭipatti*) en de realisatie (*paṭivedha*) ervan.

In de *Āṅguttara Nikāya* formuleert de Boeddha de vijf kenmerken waaraan *sammā vācā* moet voldoen:

• *Juist spreken wordt gedaan op het juiste moment; wat gezegd wordt is waar; het wordt vriendelijk gezegd; wat gezegd wordt is heilzaam en wordt uitgesproken met liefdevolle vriendelijkheid.* •

Het is duidelijk dat er, zowel naar inzicht als naar beoefening toe, nog heel wat werk aan de winkel is. Niet enkel bij ieder van ons maar ook bij vele doctrinaire scherp-slijpers.



Sabbe sattā bhavantu sukhittā

Een *kalyāṇamitta* vraagt me waar de versregel/mantra 'Sabbe sattā bhavantu sukhittā' vandaan komt. Ik maak graag gebruik van zijn vraag om er wat dieper op in te gaan. Dit vers vormt immers één van de mooiste denkbare verbale uitdrukkingen van onze beoefening.

De letterlijke vertaling van deze *Pāli*-versregel is • *Mogen alle wezens gelukkig, gezond en voorspoedig zijn.* •

Dit vers kan tijdens de meditatie worden uitgesproken of als *mantra* gezongen—individueel of als *satsang*—of men kan er ook in diepe stilte op mediteren.

Dit vers/deze *mantra* wordt voornamelijk geassocieerd met het *theravāda*-boeddhisme, maar wordt ook gebruikt door andere boeddhistische stromingen (o.m. door het *mahāyāna*) en door personen die gevoelens van liefdevolle vriendelijkheid (*mettā*) en mededogen (*karuṇā*) in zichzelf willen cultiveren en uitstralen naar anderen.

Sabbe sattā bhavantu sukhittā is uiteraard nauw verwant met de beoefening van *mettā bhāvanā*, de meditatieve discipline voor het cultiveren van liefdevolle vriendelijkheid.

Méér: dit vers/deze *mantra* kan beschouwd worden als dé uitdrukking van de essentie van de *mettā bhāvanā*-beoefening. Deze *mantra* wordt meestal gebruikt om het einde van deze beoefening te markeren.

Dit vers is afkomstig uit de *Karaṇīya Mettā Sutta*, meestal afgekort tot *Mettā Sutta*.

Ik vertaalde de bewuste paragraaf als volgt:

• *Mogen alle wezens gelukkig zijn. Mogen ze veilig zijn. Welke natuur ze ook hebben, zonder enige uitzondering: zwak of sterk, lang of breed, subtiel of uitgelaten, gezien of ongezien, dichtbij of veraf, geboren of naar geboorte zoekend. Mogen alle wezens gelukkig zijn.* •



I am a continuation...

Elk moment is een moment van ontstaan. Elk moment is een moment van vergaan. Ontstaan en vergaan zijn de twee drijfkrachten die het bestaan beheersen. Geboorte en dood vormen kruis en munt van het leven. Een Januskop.

Alles wat samengesteld is, moet ooit vergaan om nadien—in een andere vorm (in een andere energetische samenstelling)—opnieuw te ontstaan. Als de vereiste oorzaken (*hetu's*) en voorwaarden (*paccaya's*) zich ervoor manifesteren. Dit is de eeuwige kosmische energie zoals ze belichaamd wordt door Shiva Nataraja in de hindoeïstische kosmologie.

Vergankelijkheid is de sleutel tot inzicht: beseffen dat het níet onze vergankelijkheid is die ons doet lijden, maar wél ons verlangen om bestendig te zijn. De *dhama-nuvatti* moet beseffen dat verlangen (begeerte) géén énkele substantialiteit in zich draagt. Dat verlangen ontstaat en vergaat. Dat écht inzicht—échte wijsheid—erin bestaat in jezelf te realiseren dat élke vorm, élke ervaring vergankelijk is. *Anicca*.

Elk ogenblik beseffen dat niets eeuwig is. Dat alle dingen, alle geconditioneerde verschijnselen samengesteld zijn uit én afhankelijk van de interactie van de vier elementen (*dhatu's*). Aarde. Water. Vuur. Lucht. Dat het hele universum één doorlopende manifestatie van energie is. Dat er géén énkele vastheid bestaat. Geen stabiliteit. Geen controleerbaar zelf.

Het hele universum is in voortdurende beweging. Van de grootste interplanetaire ecliptica tot in het kleinste onderdeelje. Dit is de natuurwet. *Dhamma*. Alles vloeit in me-

kaar. Een proces. Een flow. Een flux. Het diepe, heldere besef van afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*) dat elke begoocheling ontwortelt en doorsnijdt.

De Boeddha zei:

• *Wie paṭicca-samuppāda ziet, ziet de Dhamma.* •

Ervaar deze vergankelijkheid in élk moment. Observeer je adem. Jouw persoonlijk basecamp. Aandachtig. In elk moment bevrijdt de adem zichzelf. Wrikt zich los uit de omknelling van zijn omhulsel. Autonoom. Onbewust. Spontaan. Zonder 'ik'.

Ervaar hoe geen enkele adem gelijk is aan de vorige. Noch aan de volgende. Ervaar dit proces van ontstaan en vergaan. Bevrijd jezelf. Je adem toont je de weg. Zolang je leeft.



Werkelijk zien

Werkelijk zien, betekent kijken als louter kijken. Horen als louter horen. Ruiken als louter ruiken. Proeven als louter proeven. Voelen als louter voelen. Het denken beschouwen als vluchtige gedachten, louter gedachten.

Kijken, horen, ruiken, proeven, voelen en denken in hun puurste vorm—zonder toevoegingen. Geen ‘ik’ die kijkt, geen ‘ik’ die hoort, ruikt, proeft, voelt en denkt. Alleen de naakte helderheid van gewaar zijn.

Wanneer zien slechts zien is, zonder gehechtheid of afkeer, is er geen zelf dat zich vastklampt. Wanneer gedachten herkend worden als slechts gedachten—vluchtig, veranderlijk, zonder vaste kern—ontstaat bevrijdend inzicht (*vipassanā*).



De zo-heid van de dingen

De werkelijkheid van het moment is niets anders dan dit: een continue stroom van veranderende verschijnselen, leeg van een blijvende essentie. Dit is *tathatā*—zo-heid, de dingen zoals ze zijn, zonder de ruis van concepten en projecties. Niet zoals wij ze wensen of vrezen, maar zoals ze zich in elk moment ontvouwen, zonder vaste kern, zonder houvast.

Dhamma is geen dogma, geen intellectuele constructie, geen verzameling van rigide structuren. Wie haar probeert te vangen in systemen en begrippen, dreigt haar levende essentie te missen. De geest van de leer is altijd belangrijker dan de letter.

Ontwaken is geen geloof, maar een directe realisatie van hoe het werkelijk is. Het vasthouden aan concepten, systemen en structuren brengt geen bevrijding, maar creëert nieuwe ketens.



Aandacht als kompas

Aandacht (*sati*) is synoniem voor bewust zijn, alert zijn, wakker zijn in het eeuwige NU. Het is je bewust zijn van alle zintuiglijke activiteiten: zien, horen, ruiken, smaken, voelen en denken. In dít moment. En van moment-tot-moment.

Je bent je bewust van jezelf en alles wat je omringt, zonder enige toevoeging of gehechtheid aan persoonlijke verhalen en drama's.

Je ervaart alles als een observator, een getuige. Als een meester. Vrij en onbevangen, voorbij gevestigde structuren. Zonder hoofd boven je hoofd.

Enkel door op deze manier bewust te zijn, kun je 'zijn'. Kan je het bestendige worden (*bhava*) vermijden. Kan je jouw ware aard (*sabhāva*) (her)ontdekken.

Meestal ben je niet bewust. Je verdwaalt in het bos van je geconditioneerde droomwereld. Je beweegt je voort in de mallemolen van je gewoontepatronen.

De Boeddha noemde dit 'rondjes draaien'. *Samsāra*. Steeds opnieuw hetzelfde doen en toch een ander resultaat verwachten. Begoocheling. *Māyā*.



Taṇhā – Het Weefsel van Verlangen

De Boeddha leert dat *taṇhā*, de drijvende kracht achter *saṃsāra*, de eindeloze cyclus van geboorte en dood in stand houdt. Wie zich verliest in verlangen en in de zoektocht naar 'worden' (*bhava*), blijft gevangen in de ketens van Māra. Pas wanneer verlangen verdwijnt, wanneer de geest zich bevrijdt van *taṇhā*, wordt de Andere Oever bereikt.

Taṇhā moet in de breedste zin begrepen worden. Het omvat niet alleen het hunkeren naar zintuiglijke bevrediging (*kāma-taṇhā*), maar ook het verlangen naar bestaan (*bhava-taṇhā*) en naar niet-bestaan (*vibhava-taṇhā*).

In essentie is het de voortdurende drang om het heden—het NU—te overstijgen, in de hoop dat elders of later een oplossing voor lijden (*dukkha*), te vinden is. Maar precies deze ijdele hoop, deze illusoire projectie naar de toekomst toe, houdt de cyclus van *saṃsāra* in stand.

Toch is *taṇhā* niet alleen een actieve kracht die in het NU gestuurd wordt door verlangen en verwachting. *Taṇhā* heeft ook een diepere, sluimerende dimensie. Van moment tot moment wordt het gevoed en versterkt, telkens wanneer verlangen de ervaring kleurt.

Al deze opgebouwde neigingen—de *anusayā*'s,⁵¹ de latente tendensen—blijven op de achtergrond aanwezig. Zelfs als er geen actief verlangen is, blijven deze neigingen als verborgen draden het weefsel van ervaring vormen. Ze werken subtiel op de achtergrond, sturend in de richting van nieuw verlangen en gehechtheid. Zelfs wie bewusteloos sterft, draagt *taṇhā* met zich mee; het is deze onderliggende drang die wedergeboorte—het bestendige 'worden'—aandrijft.

Taṇhā 'weeft' gewaar zijn, objecten, emoties, associaties, herinneringen, het 'ik'—alles wordt met elkaar verknoot tot een tapijt van ervaring.

Taṇhā is als een tapijtenwever die onafgebroken werkt. Het lijkt een hechte en vanzelfsprekende constructie, maar in werkelijkheid is het niets meer dan een gewoontepatroon (een conditionering) dat zichzelf blijft herhalen.

Dit tapijt hoeft niet geweven te worden.

Wie de werking van *taṇhā* doorziet, wie ophoudt het te voeden (*upādhi*), begint de losse draden te herkennen. Zo verliest het tapijt zijn samenhang. Wat overblijft is een openheid waarin niets meer vastgeklampt wordt, waarin geen nieuwe gewoontepatronen meer ontstaan. Dit is geen leegte in nihilistische zin, maar de bevrijding van de geest uit zijn zelfgemaakte kooi. In deze bevrijding wordt gewaar zijn helder en ongeconditioneerd, niet langer gestuurd door neiging of verwachting.

Wanneer de tapijtenwever doorziet dat zijn werk niet nodig is, valt het weefgetouw stil, en blijft er geen tapijt meer over.



Dhamma draait niet om geloof, wel om vertrouwen.

In veel religies wordt geloof gezien als het aannemen van bepaalde waarheden zonder bewijs of persoonlijke ervaring, sterk gefundeerd op autoriteit of dogma.

In het boeddhisme daarentegen draait het niet om blind geloof in leerstellingen, maar om het opbouwen van vertrouwen in de *Dhamma*. Dit is een dynamisch proces dat voortkomt uit directe ervaring en persoonlijk inzicht.

De Boeddha moedigde zijn volgelingen aan om zijn leer kritisch te onderzoeken en te testen: *Ehipassiko*—Kom en Zie.

Met andere woorden, ervaar het zelf en ontdek wat werkt. Blijkt het effectief te zijn, pas het toe; is dat niet het geval, laat het los.

Dit staat in schril contrast met religies die blind vertrouwen en gehoorzaamheid eisen.



Voorkeur & Afkeer

‘Voorkeur’ en ‘afkeer’ zijn twee begrippen waar de *sutta*’s van de *Pāli*-canon van doordrongen zijn.

Voorkeur of verlangen (*taṇhā*) en afkeer (*dosa*) verwijzen rechtstreeks naar de oorzaak van het menselijk lijden (*dukkha*). Dit is de tweede Edele Waarheid (*samudaya sacca*).

Waarom is dit zo?

Omdat verlangen en afkeer onherroepelijk tot ‘worden’ (*bhava*) leiden. Dit permanente ‘worden’ ondersteunt het illusoire ‘ik’. *Bhava* wordt in de *Pāli*-canon metaforisch omschreven als ‘wedergeboorte’.

De betekenis van ‘wedergeboorte’ is: steeds hetzelfde stramien doorlopen. Altijd hetzelfde doen en toch een andere uitkomst verwachten. Steeds in dezelfde val trappen. De kringloop van het vastklampen. Rondjes lopen. *Samsāra*.

Door het loslaten van verlangen en afkeer (en onwetendheid) breekt de *dharmmanuvatti* uit de cirkel van zijn bestendig ‘worden’. Door het vuur van de *saṅkhāra*’s van verlangen en afkeer te doven bevrijdt hij/zij zichzelf. Stopt hij/zij dit ‘worden’ (*anabhava*). Komt hij/zij tot Zelf-realisatie. *Nibbāna*.

Nibbāna is dus geen plaats, geen sfeer of ‘toestand’. *Nibbāna* is de vernietiging van verlangen en afkeer. Het is het afsnijden van de wortel van onwetendheid (*avijjā*), waardoor de beoefenaar tot bevrijding (*vimutti*) en tot innerlijke rust (*santi*) komt. In dit leven.

Belangrijk in dit verband zijn ‘de acht wereldse of sam-sarische *dhamma*’s’: dit zijn acht drijfveren voor handelingen die de mens in *samsāra* gevangen houden.

Het zijn vier dichotomieën die geënt zijn op verlangen naar en aversie van, namelijk: (a) verlangen naar winst, respectievelijk afkeer voor verlies; (b) verlangen naar lof, respectievelijk afkeer voor blaam; (c) verlangen naar roem, respectievelijk afkeer voor onbekendheid; (d) verlangen naar geluk, respectievelijk afkeer voor lijden.

Deze acht wereldse *dhamma*’s vernietigen het Edele Achtvoudige Pad. Wanneer de *puthujjana* deze dingen najaagt (verlangen) of verwerpt (afkeer) zal hij nooit de stroom betreden.

De acht wereldse *dhamma*’s enerzijds en het Edele Achtvoudige Pad anderzijds verdelen de mensheid in twee (ongelijke) helften: ‘*Tous les hommes n’habitent pas le monde de la même façon*’ (Jean-Paul Dubois).



Een constante flux van verandering

Vlak vóór zijn ontwaken, tijdens de eerste nachtwake, kreeg Siddhattha Gotama inzicht in zijn ontelbare vroegere levens.

In detail zag hij het eeuwige proces van ontstaan en vergaan—deze eindeloze cyclus van geboorte en dood. Dit ‘proces’ dat zich uitstrekt over alle tijdperken. Hij noemde dat *saṃsāra*. Zo gebruikte hij het vedische begrip van wedergeboorte uit de *Upanishads* dat zijn geschoolde toehoorders erg vertrouwd in de oren klonk en herdefinieerde het tot een prachtige metafoor om het bestendige ‘worden’ van de wereld te duiden.

De toekomstige Boeddha zag (*janami passami*) dat het hele universum één doorlopende manifestatie van energie is. Hij ervoer—2400 jaar eerder dan wat Charles Darwin wetenschappelijk documenteerde—hoe alles met alles en iedereen met iedereen verbonden is. Dat alles naadloos in mekaar vloeit (*paṭicca-samuppāda*).

Hij observeerde zijn lichaam • *van de top van zijn hoofd tot aan de tippen van zijn tenen en van de tippen van zijn tenen tot aan de top van zijn hoofd.* •

Hij zag dat in zijn hele lichaam op élk moment alles veranderde; dat op géén enkel moment ook maar iets hetzelfde bleef. Hetzelfde gold voor zijn gewaarwordingen en gevoelens. Ook hier stelde hij vast dat geen enkele gewaarwording en géén enkel gevoel ook maar één moment onveranderd bleef. Hij zag dat alles ontstaat om direct weer te vergaan. Dat alles vergankelijk en veranderlijk (*anicca*) is.

De toekomstige Boeddha beseftte dat de vergankelijkheid die hij in zijn eigen lichaam, in zijn eigen gewaarwordingen en in zijn eigen gevoelens waarnam, voor alle fenomenen gold. *Anicca* als kenmerk voor alle verschijnselen.

Doordat dit cyclische ‘proces’ van ontstaan en vergaan geen begin en geen einde kent, verloren de begrippen geboorte en dood voor hem hun betekenis.

De Boeddha zag dat de lineaire begrippen geboorte en dood slechts rechtstreekse gevolgen zijn van onwetendheid, van verwarring, van confusie (*avijja*) dat er een ‘ik’ – een permanent ‘zelf’ (een ‘ziel’) bestaat, afgezonderd van de rest...

...Voor de *dhammanuvatti* vormt het ervaren van *anicca* de belangrijkste stap op zijn weg naar bevrijding.

Wil de gevorderde beoefenaar een stroombetreder (*sotāpanna*) worden dan moet hij deze flow, deze stroom van vergankelijkheid zien en ervaren. Zonder dit inzicht zal hij nooit de stroom betreden.

Om stroombetreder (*sotāpanna*) te worden, moet hij het bestaan begrijpen ⁵² als een continue, cyclische evolutie, waar alles in constante verandering is. Als een proces. Als een flow. Als een stroom van energie. Als een constante flux van verandering...



Stop deze waanzin!

Vergeving en mededogen vormen de kern van het boedhistische pad. Vergeving en mededogen zijn geen tekenen van zwakte, maar van wijsheid en innerlijke kracht. De Boeddha onderwees dat ware bevrijding niet te vinden is in vergelding, maar in inzicht (*vipassanā*) en loslaten (*vossagga*). Dit is geen passieve houding, maar een actieve keuze om lijden (*dukkha*) niet verder te laten escaleren.

Dhamma biedt ons de middelen om deze principes te belichamen. Niet als abstracte idealen, maar als een levende praktijk. Het pad van vergeving is nauw verweven met wijsheid (*paññā*), mededogen (*karuṇā*) en gelijkmoedigheid (*upekkhā*). Deze kwaliteiten versterken elkaar en vormen samen de basis voor innerlijke transformatie.

Een krachtig voorbeeld hiervan vinden we in het verhaal van Angulimāla, de beruchte struikrover die talloze mensen het leven benam. Toen hij de Boeddha ontmoette, werd hij geconfronteerd met een waarheid (*sacca*) die zijn leven zou veranderen. In plaats van angst (*bhaya*) of woede (*dosa*) te tonen, benaderde de Boeddha hem met mededogen (*karuṇā*). Dit leidde tot een diepgaande ommekeer: Angulimāla legde zijn wapens neer en werd een monnik (*bhikkhu*). Dit verhaal herinnert ons eraan dat vergeving (*khama*) niet slechts een gunst is die we een ander bewijzen, maar een bevrijding (*vimutti*) van onszelf.

Het proces van vergeving betekent niet dat we schadelijke daden goedkeuren. Het is een erkenning van ons gedeelde mens-zijn en het potentieel voor groei en transformatie (*vipariṇāma*).⁵³

Wanneer we vasthouden aan wrok, blijven we gebonden aan het verleden. Door los te laten (*vossagga*), creëren we ruimte voor transformatie (*parivatta*).⁵⁴

De Boeddha zegt in de *Dhammapada*:

• *Haat wordt nooit door haat overwonnen, maar door liefde (mettā). Dat is de eeuwige wet.* •

Dit principe nodigt ons uit om niet te reageren met vergelding, maar met begrip. Dit vraagt oefening (*bhāvanā*), opmerkzaamheid (*sati*) en de bereidheid om onze eigen geest (*citta*) te onderzoeken.

Meditatie en introspectie helpen ons om de subtiele lagen van aversie (*paṭigha*) en hechting (*upādāna*) te doorzien.

De *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* benadrukt hoe belangrijk het is om gedachten, gewaarwordingen en gevoelens met gelijkmoedigheid (*upekkhā*) waar te nemen. Alleen door diepgaand inzicht (*vipassanā*) ontstaat echte bevrijding (*vimutti*).

Kunnen wij niet hetzelfde proberen? Niet door grootse daden, maar door mededogen (*karuṇā*) en wijsheid (*paññā*). Vergeving (*khama*) opent de weg naar vrede (*santi*), niet alleen in onszelf, maar ook in de wereld om ons heen.

Het pad (*magga*) ligt niet buiten ons. Het ligt in elk moment, in elke ontmoeting. En zo is vergeving geen eindpunt, maar een voortdurende oefening in het belichamen van de Leer.



Saṃsāra & Nibbāna

Saṃsāra verwijst in het boeddhisme naar de cyclus van geboorte, lijden, dood en wedergeboorte. Het is geen plaats, maar een proces—een voortdurende stroom van geconditioneerd bestaan, in stand gehouden door onwetendheid (*avijjā*), verlangen (*taṇhā*) en gehechtheid (*upādāna*), de drie wortels van lijden (*dukkha*). Zolang deze oorzaken niet opgeheven zijn, blijft dit proces zich herhalen.

Nibbāna daarentegen betekent het einde van deze cyclus—de volledige bevrijding van lijden en de uitdoving van de oorzaken ervan. Het is geen bestaansvorm binnen *saṃsāra*, maar het uitdoven van de geconditioneerde processen die *saṃsāra* in stand houden. In die zin overstijgt *nibbāna saṃsāra* niet, maar beëindigt het.

Soms wordt *nibbāna* omschreven als ‘*de vrede die voorbij het lijden gaat*’—het tot rust komen van vergankelijke en geconditioneerde processen die lijden veroorzaken.

Het is geen ervaring van een ‘ik’ of een ‘zelf’, maar juist de bevrijding van alle identificatie daarmee. Daarmee markeert *nibbāna* het einde van verlangen en conditioneringen, en dus van de cyclus van wedergeboorte.



Heul niet met haatdragers

Op verschillende plaatsen in de *Pāli*-canon (o.m. in de *Dhammapada*) wijst de Boeddha erop dat haat (*dosa*, *vyāpāda*) nooit door haat gestild kan worden. Enkel liefde stilt haat. Slechts wie haat loslaat verwerft innerlijke vrede. Niet-haat (*adosa*) ligt ten grondslag aan het heilzame. Liefde en mededogen vormen de basis voor geluk (*sukha*). Voor innerlijke vrede (*santi*).

Wie zich mordicus vastklampt (*upādāna*) aan wat zich ooit heeft voorgedaan, aan een geleden onrecht, pookt zijn verlangen op om wraak te nemen. Hoe méér hij/zij deze onheilzame gedachte koestert, hoe méér zijn/haar wrok en wraakzucht stijgt. Hoe groter zijn/haar intentie om anderen pijn te doen, groeit.

Haat leidt tot verbittering. Haat is het geestesvuur dat alle deugdzame daden blokkeert. Haat is één van de Vijf Hindernissen (*pañca nīvaraṇa*) die het spiritueel proces belemmeren. Wie het vuur van haat brandstof geeft, zal zich nooit bevrijden van haat. Zal nooit het vuur doven.

Haat is geworteld in onwetendheid (*avijjā*). Het is een geestsgesteldheid die ontstaat wanneer het inzicht ontbreekt dat alles élk moment verandert, futiel is en volkomen onstabiel. Dat er geen permanent 'ik' bestaat.

Zulke gemoedstoestand heeft onheilzaam spreken en onheilzaam gedrag tot gevolg. Onheilzaam spreken en onheilzaam gedrag zijn slechts de veruitwendigingen van het probleem. Het echte probleem is onwetendheid. Het niet (kunnen/willen/durven) begrijpen wat de ware aard van de dingen is. *Yathā-bhūta*.

Identificeer je nooit met haat. Heul niet met haatdragers.
Ook niet met structuren die haat faciliteren.

Observeer aandachtig dit dorre parcours. Overdenk dit dode spoor. Zie de perfide aspiratie die aan haat ten grondslag ligt. Maak je geest vrij van haat. Huil niet met de wolven in het bos.

Laat *mettā* jouw antwoord zijn. Vul je hart met wijsheid en mededogen. Met *paññā* en *karuṇā*. Dit is het pad van de Boeddha. Dit is het Middenpad.



Oefen. Beoefen. Ontwikkel inzicht

Hou het Pad onbezoedeld. Zuiver. Puur. Verifieer zélf of iets bijdraagt tot jouw bevrijding uit *dukkha*. Of het een vaardig hulpmiddel is of slechts nutteloze ballast. Jij beslist. Jij alléén. Niemand anders kan dit in jouw plaats doen. Oefen. Beoefen. Ontwikkel inzicht. Vertrouw énkél op jezelf.



Conditionering

Conditioneringen zijn gewoontepatronen die ons tot slaven maken. Tot gevangenen van onze eigen overtuigingen, opinies, gehechtheden, behoeften, verlangens en angsten.

Gevangenen van onze sociale programmering, van onze angst voor wat anderen over ons denken, van onze angst voor de dood, van onze onwetendheid over de wérkelijke werkelijkheid. Gevangenen van onze zintuigen, die ons mentaal en emotioneel functioneren beheersen.

Onze zintuigen verleiden onze geest tot het steeds opnieuw herhalen van mechanische gedachten en daden. Deze voortdurende herhaling heeft het nefaste gevolg dat de conditioneringen niet afnemen maar versterkt worden. Hierdoor wordt de keten die ons aan de zintuiglijke wereld bindt alsmaar sterker. En onze vrijheid steeds meer beknot.

Om conditionering te counteren bestaat slechts één tegengif: permanente aandacht op het essentiële: op het proces van ontstaan en vergaan van alle dingen. Op *anicca*. Met volharding. Een moeilijke opdracht. Maar één die perspectief biedt. Echt perspectief, niet in de betekenis die onze bevlogen machthebbers in Covid-tijden aan dit woord gegeven hebben: het 'rijk der vrijheid'...



Boeddha, goden en anattā: een boeddhistische visie

In het boeddhisme speelt de Boeddha geen rol als god of schepper. Hij beschouwt zichzelf als een leraar, een gids die het pad naar bevrijding toont. Zijn onderricht richt zich op directe ervaring en zelfonderzoek, niet op geloof in een hogere macht.

Toch wemelt het boeddhistische universum van goden, *deva*'s en andere hemelse wezens die hun eigen plaats hebben in de kosmische orde. Deze goden worden vaak geportretteerd als bewonderaars van de Boeddha, maar ook als wezens die, net als mensen, gebonden zijn aan *samsāra*—de cyclus van geboorte en dood. Hun macht en levensduur kunnen groot zijn, maar ze zijn niet vrij van vergankelijkheid (*anicca*), onvoldaanheid (*dukkha*) en niet-zelf (*anattā*).

Dit roept interessante vragen op: hoe passen deze goddelijke figuren in een traditie die de leer van *anattā*—het concept van niet-zelf—centraal stelt? En wat zegt dit over de relatie tussen goddelijke wezens en de menselijke zoektocht naar verlichting?

In de *Pāli*-canon, onder meer in de *Dīgha Nikāya* en *Saṃyutta Nikāya*, verschijnen *deva*'s regelmatig. Ze brengen eerbetoon aan de Boeddha of vragen hem om onderricht.

Een bekend voorbeeld is Sakka, de koning van de *deva*'s, die de Boeddha raadpleegt over morele kwesties en het pad naar bevrijding.

Hoewel Sakka immense krachten bezit en een lang leven geniet, maakt de Boeddha duidelijk dat ook hij onderhevig is aan de wetmatigheden van *samsāra*.

In de *Brahmajāla Sutta* verklaart de Boeddha dat zelfs Brahmā, de scheppergod in het hindoeïsme, aan illusies onderhevig is. Brahmā meent van zichzelf dat hij het universum geschapen heeft, maar ook hij is afhankelijk van oorzaken (*hetu*'s) en voorwaarden (*paccaya*'s).

Dit onderstreept het fundamentele onderscheid tussen het boeddhisme en theïstische religies: waar goden in theïstische tradities als eeuwig en transcendent beschouwd worden, zijn ze in het boeddhisme slechts tijdelijke verschijnselen in een voortdurend veranderend universum. Anders gezegd: goden zijn slechts een andere vorm van de vijf aggregaten. En aangezien alle aggregaten niet-zelf (*anattā*) zijn, zijn de goden ook niet-zelf.

Anattā vormt een van de kerninzichten van de boeddhistische filosofie. Het onderwijst niet dat wezens niet bestaan, maar dat er geen blijvende, onveranderlijke essentie—geen 'ziel' of vast 'ik'—bestaat. Alles wat wij ervaren, inclusief ons lichaam, onze gedachten en onze emoties, ontstaat afhankelijk (*paṭicca-samuppāda*). Dit geldt niet alleen voor mensen, maar ook voor goden. Hun macht en status zijn tijdelijk; zij zijn, net als alle andere wezens, onderhevig aan vergankelijkheid en de wet van *kamma*.

Het concept van leegte (*suññatā*) sluit hierop aan: niets in het universum heeft een inherente, op zichzelf staande essentie. Dit betekent dat geen enkel fenomeen zelfstandig kan bestaan; alles is afhankelijk van iets anders. Zelfs de verhevenste god of *deva* is niet immuun voor de werking van oorzakelijkheid.

In het boeddhisme spelen goden een symbolische rol. Ze illustreren morele idealen of dienen als metaforen voor universele principes. In sommige tradities, zoals het

vajrayāna, worden godheden als meditatie-objecten gebruikt. Hier worden zij niet beschouwd als externe wezens, maar als manifestaties van de eigen geest en zijn potentieel voor verlichting. Dit weerspiegelt de diepere boeddhistische visie dat verlichting niet afhankelijk is van externe machten, maar van innerlijke realisatie.

Wat leert deze boeddhistische visie ons?

Het is een spel van paradoxen: goden die geen ultieme macht hebben, een universum zonder schepper, en een pad naar bevrijding dat juist begint met het inzicht dat er geen vast 'zelf' is.

De Boeddha benadrukt dat de mens niet moet vertrouwen op externe bronnen voor redding, maar op zijn eigen beoefening.

Zoals hij zegt in de *Dhammapada* (Vers 160):

• *Attā hi attano nātho, attā hi attano gati—Jij bent je eigen beschermer, jij bent je eigen toevlucht.*•

Misschien ligt de diepste les wel in de erkenning dat goden niets anders zijn dan illusies—mentale constructies zonder eigen bestaan, geproduceerd door de menselijke verbeelding. Goden zijn niet almachtig of onsterfelijk, maar slechts weerspiegelingen van menselijke verlangens, angsten en overtuigingen. In die zin bestaan goden enkel binnen de denkwereld van de mens—niet andersom: het is de mens die zijn goden geschapen heeft naar zijn beeld en gelijkenis. Niet omgekeerd. Buiten de menselijke geest is er geen god die werkelijk bestaat.



Meditatie op zelfrealisatie

Sluit je ogen. Adem in... adem uit...

Laat je lichaam rusten in dit moment. Laat de ideeën los over wie je denkt te zijn—man of vrouw, arm of rijk, bekend of onbekend. Geen enkele van deze labels raakt de essentie van wie je werkelijk bent.

In het licht van ontwaken maakt het niet uit in welk lichaam je geboren bent. Het maakt niet uit of de wereld je eert of negeert, of je goud bezit of met lege handen loopt. *Dhamma* kent geen voorkeur. Het pad naar bevrijding is open voor iedereen die bereid is te kijken, te zien en los te laten.

De Boeddha onderwees geen weg van status, geen pad van macht, geen leer voor een bevoorrechte groep, geen oordeel, geen veroordeling, geen uitsluiting. Hij onderwees de weg van inzicht, de weg van stilte, de weg van vrijheid, de weg van vrede.

Niet je positie in de wereld, maar je vermogen om illusies te doorzien, is wat telt. Zonder hoofd boven je hoofd.

Zelfrealisatie in het boeddhisme heeft niets te maken met uiterlijke kenmerken. Het gaat over:

Ethisch handelen (*sīla*): niet door afkomst, maar door de keuze om het lijden van anderen niet te vergroten.

Meditatieve verdieping (*samādhi*): niet door bezit, maar door het cultiveren van innerlijke stilte (*samatha*) en door de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn (*vipassanā*).

Wijsheid (*paññā*): niet door intellectuele scherpste, maar door direct te ervaren hoe vergankelijkheid (*anicca*), onvoldaanheid (*dukkha*) en zelfloosheid (*anattā*) de wereld kleuren.

Adem in... adem uit...

Laat alle overtuigingen over identiteit los. Wat blijft, is bewustzijn—stil, helder, grenzeloos. Ruimte.

In dit bewustzijn is geen man, geen vrouw, geen rijkdom, geen armoede. Alleen dit moment, precies zoals het is. En hierin, in deze pure aanwezigheid, ligt de vrijheid die geen enkele wereldse titel kan geven of afnemen.

Adem in... adem uit... Ervaar... Ontwaak...



VOETNOTEN

¹ 'Paccanubhoti': het direct, onmiddellijk ervaren, zonder tussenkomst van concepten, oordelen of interpretaties. Het is een vorm van bewuste waarneming die plaatsvindt in het hier-en-nu, waarbij de focus ligt op directe zintuiglijke ervaringen, emoties en lichamelijke gewaarwordingen. Bij direct experientiële ervaren gaat het om het volledig onderdompelen in het huidige moment. *Hic et nunc*.

Het is het bewust waarnemen van wat er gebeurt, zonder afgeleid te worden door gedachten over verleden of toekomst. Het is een vorm van ervaren dat gericht is op het directe contact met de realiteit, zonder vooroordelen, verwachtingen of interpretaties.

² 'Sapere aude' (L.): letterlijk: 'Durf te weten'. 'Heb de moed om te denken'. De uitdrukking moedigt de mensen aan om onafhankelijk te denken, hun verstand te gebruiken en kritisch na te denken over zaken in plaats van klakkeloos dogma's of autoriteiten te volgen.

'Sapere aude' benadrukt het belang van individuele vrijheid, rationeel denken en het vermogen om de wereld te begrijpen zonder blinde gehoorzaamheid aan traditie, religieuze doctrines, heersende machten of structuren. Het is een ode aan intellectuele nieuwsgierigheid; aan onafhankelijk denken en aan het streven naar kennis en waarheid.

³ 'Patisothagami': tegen de stroom ingaan. Dit zijn personen met een niet-dogmatische instelling. Met een tegendraadse en eigenwijze ingesteldheid. Mensen met een vrijheidscheppende, niets aannemende, alles zelf aftoetsende en onderzoekende houding.

Het zijn vrijdenkers. Libertairen. Een uiterst aparte, zeldzame categorie mensen. Maar het voelt zo goed om zulke mensen te ontmoeten en in hun gezelschap te vertoeven. Het antoniem van 'patisothagami' is 'anusothagami': zij die meegaan met de stroom; die zich laten meedrijven. Meelopers. Conformisten.

⁴ 'Attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā': Ieder is zijn eigen beschermer (toevlucht), welke andere beschermer (toevlucht) zou er immers zijn? Deze uitspraak uit de Dhammapada benadrukt het belang van zelfredzaamheid en het nemen van verantwoordelijkheid voor het eigen welzijn.

De Boeddha wijst erop dat het individu uiteindelijk verantwoordelijk is voor zijn/haar eigen lot en geluk, en dat het pad naar bevrijding en innerlijke vrede begint met zelfinzicht en zelfdiscipline.

⁵ Een 'samaṇa' verwijst naar een beoefenaar van het boeddhisme, zowel monniken als nonnen. Maar het begrip wordt ook gebruikt om een spiritueel zoeker of beoefenaar aan te duiden, zelfs als die persoon geen monastieke levensstijl volgt.

Het concept van 'samana' benadrukt het streven naar spirituele ontwikkeling, zelfbeheersing en het volgen van het Edele Achtvoudige Pad zoals onderwezen door de Boeddha. Samaṇa's streven naar het overwinnen van dukkha en het bereiken van verlichting door middel van meditatie, ethisch gedrag en een toegewijde levensstijl.

Het concept van samaṇa is nauw verbonden met het leven van de historische Boeddha, Siddhattha Gautama, voorafgaand aan zijn Ontwaken. Voordat hij de Boeddha werd, was Siddhattha zelf een samaṇa. Hij verliet zijn leven als prins om het pad van ascese en meditatie te volgen, zoekend naar de diepste waarheid over de aard van het bestaan.

Het pad van de samaṇa omvat praktijken zoals meditatie, contemplatie, het volgen van ethische voorschriften, en het ontwikkelen van wijsheid om de oorzaken van lijden te begrijpen en uiteindelijk bevrijding te bereiken.

Samaṇa's spelen een cruciale rol in het behoud en de verspreiding van de boeddhistische leer, en hun levenswijze dient als een inspiratiebron voor anderen die het boeddhistische pad willen volgen.

⁶ Het concept van 'bevrijding' is de essentie van de leringen van de Boeddha, zoals weerspiegeld in de Vier Edele Waarheden en het Nobele Achtvoudige Pad.

⁷ 'Sabhāva' (P.) verwijst naar de 'eigen natuur' of de 'inherente aard' van een verschijnsel. Hoewel het woord soms gebruikt wordt om de essentiële eigenschappen van iets te beschrijven, leert het boeddhisme dat er geen vaststaande, onveranderlijke 'eigen natuur' bestaat.

In plaats daarvan zijn alle verschijnselen leeg van een inherent zelf (suññatā) en afhankelijk van oorzaken (hetu's) en voorwaarden (paccaya's). Dit is de leer van afhankelijk ontstaan (paṭicca-samuppāda).

De drie universele kenmerken (P. tilakkhaṇa)—vergankelijkheid (anicca), onvoldaanheid (dukkha) en niet-zelf (anattā)—beschrijven de aard van alle verschijnselen in de boeddhistische doctrine.

⁸ De Mahāsatipatṭhāna Sutta is de uitgebreide versie van de Satipatṭhāna Sutta, een belangrijke boeddhistische tekst die de vier fundamentele van opmerkzaamheid beschrijft.

⁹ Mahavedalla Sutta, Majjhima Nikāya 43

¹⁰ 'Yoniso manasikāra' → 'yoniso' betekent 'fundamenteel' of 'de wortel van'; manasikāra kan vertaald worden als 'aandacht', 'reflectie' of 'overweging'. Samen vormen ze een uitdrukking die verwijst naar 'wijs of grondig overwegen' of 'doordacht aandacht schenken'.

Dit concept speelt een essentiële rol binnen het boeddhisme en betreft de manier waarop iemand zijn aandacht richt op ervaringen. Het gaat om een juiste, diepgaande en analytische benadering van verschijnselen, met als doel hun ware aard te doorgronden. In wezen moedigt 'yoniso manasikāra' aan om niet aan de oppervlakte te blijven hangen, maar om de diepere lagen van de werkelijkheid te onderzoeken.

Wanneer iemand yoniso manasikāra beoefent, ontwikkelt hij of zij het vermogen om fenomenen te zien zoals ze werkelijk zijn, in plaats van ze oppervlakkig te bekijken. Door op deze manier aandacht te schenken, leert men de onderliggende oorzaken en voorwaarden van ervaringen te begrijpen. Dit helpt om misvattingen en verwarring te doorbreken, waardoor onwetendheid (avijjā) afneemt en uiteindelijk vernietigd wordt.

Juist begrip van de werkelijkheid, dat voortkomt uit 'yoniso manasikāra', is een fundamentele stap op het pad naar bevrijding. Het stelt de beoefenaar in staat om het diepgewortelde lijden (dukkha) te herkennen. In die zin vormt het een krachtig hulpmiddel in de boeddhistische beoefening en is het onmisbaar voor spirituele vooruitgang. Het tegenovergestelde van 'yoniso manasikāra' is 'ayoniso manasikāra', wat verwijst naar onjuiste, onzorgvuldige of oppervlakkige aandacht. Wanneer men deze manier van aandacht schenken toepast, leidt dat tot misvattingen, illusies en verkeerde overtuigingen. In plaats van inzicht en bevrijding te bevorderen, versterkt 'ayoniso manasikāra' de neiging om zich te laten meeslepen door verkeerde percepties. Om deze reden benadrukken de boeddhistische geschriften het belang van 'yoniso manasikāra' als een essentiële vaardigheid die ontwikkeld moet worden. Door bewuste en doordachte aandacht te cultiveren, ontstaat een helder begrip van de werkelijkheid, wat tot bevrijding en innerlijke vrijheid leidt.

¹¹ 'Dhammasavana' → Dhamma + savana: Dhamma = de Leer; savanna = horen, luisteren, luisterbereidheid. 'Dhammasavana' betekent letterlijk 'het luisteren naar de Dhamma' of 'het horen van de Leer'. Het verwijst naar het aandachtig luisteren naar of bestuderen van de boeddhistische leerstellingen (Dhamma), zoals onderwezen door de Boeddha.

In het boeddhisme wordt 'Dhammasavana' beschouwd als een belangrijke spirituele beoefening omdat het een gelegenheid biedt om de Dhamma te begrijpen, te reflecteren op de waarheden van de Leer, en deze wijsheid toe te passen in het eigen leven.

Door naar de Dhamma te luisteren of deze te bestuderen, kan men inzicht verwerven in de ware aard van de werkelijkheid—de tilakkhaṇa—wat bijdraagt tot het proces van bevrijding van lijden (dukkha).

¹² 'Paccakkha nāṇa' verwijst naar directe, persoonlijke ervaring of inzicht, wat een diep niveau van wijsheid vertegenwoordigt. Het is het inzicht dat voortkomt uit de eigen ervaring, los van tussenkomst van externe leringen of concepten. In de boeddhistische traditie wordt 'paccakkha nāṇa' als essentieel beschouwd, vermits het rechtstreeks verband houdt met het ontwaken van de beoefenaar, zonder dat het afhankelijk is van doctrinaire interpretaties of een externe autoriteit.

Waar 'paccakkha nāṇa' gaat over het persoonlijk, direct inzicht, zijn er hogere stadia van inzicht—zoals de verschillende vormen van vipassanā-inzicht—die leiden tot een dieper begrip van de Vier Edele Waarheden (cattāri ariya saccāni), de natuur van lijden (tilakkhaṇa) en de uiteindelijke bevrijding (nibbāna).

Hoewel 'paccakkha nāṇa' een fundamenteel en diep inzicht vertegenwoordigt dat de beoefenaar rechtstreeks naar de waarheid leidt, wordt het in de boeddhistische traditie vaak als een tussenstadium beschouwd op weg naar volledige bevrijding. Anders verwoord: waar 'paccakkha nāṇa' essentieel is voor de persoonlijke beoefening, bestaan er 'hogere'—meer omvattende—inzichten, die een diepere bevrijding en transformatie van het bewustzijn vertegenwoordigen.

¹³ 'Khanika-pīti' (P) verwijst naar 'tijdelijke vreugde'. Het is een tijdelijke, intense ervaring van vreugde die ontstaat tijdens meditatiebeoefening.

Khanika-pīti is een staat van blijdschap die kan optreden wanneer de geest helder en gefocust is. Het wordt beschouwd als een voorbode van diepere meditatieve ervaringen en is meestal een stap in de richting van grotere mentale stabiliteit en kalmte.

In vergelijking met pīti in het algemeen, dat een bredere en langdurigere ervaring kan zijn, verwijst khanika-pīti specifiek naar die tijdelijke, maar krachtige momenten van vreugde die een beoefenaar kan ervaren.

¹⁴ 'Okkantika-pīti' (P) verwijst naar 'permanente vreugde'. Het is een blijven-de en stabiele staat van vreugde, die voortkomt uit een diepere staat van concentratie en inzicht.

In tegenstelling tot khanika-pīti (tijdelijke vreugde), die kortstondig en vluchtig is, verwijst okkantika-pīti naar een meer duurzame ervaring van blijdschap die kan ontstaan wanneer de geest tot rust is gekomen en verbonden is met de diepere realiteiten van het bestaan. Het wordt geassocieerd met hogere meditatieve toestanden en kan bijdragen aan een gevoel van welzijn en in-nerlijke vrede.

Deze blijvende vreugde is een belangrijke ervaring voor beoefenaars die streven naar verlichting en kan helpen om de geest verder te stabiliseren en te kalmeren in het meditatieproces.

¹⁵ 'Ubbega-pīti' (P.) verwijst naar een specifieke vorm van vreugde die ontstaat uit het ervaren van een diepe en krachtige geestelijke transformatie. Het kan vertaald worden als 'verheven vreugde'.

Het is een staat van vreugde die kan leiden tot een verhoogd gevoel van welzijn, motivatie en spirituele vooruitgang. Deze vorm van vreugde is belangrijk in de meditatie omdat het bijdraagt tot de ontwikkeling van concentratie en inzicht.

¹⁶ 'Pharaṇa-pīti' (P.) verwijst naar een 'doordringende vreugde' of 'overvloeiende vreugde'. Het is een vreugde die het hele lichaam en de geest volledig doordringt en vervult.

In tegenstelling tot de kortstondige of vluchtige vormen van vreugde, zoals khaṇika-pīti, verspreidt pharaṇa-pīti zich als het ware door het hele wezen, waardoor de beoefenaar een diep gevoel van vervulling en tevredenheid ervaart. Het wordt beschouwd als een krachtige meditatieve ervaring die bijdraagt tot een verhoogde staat van concentratie en innerlijke rust.

¹⁷ De Saundarananda is een boeddhistische tekst die wordt toegeschreven aan de boeddhistische monnik en dichter Aśvaghōṣa, die leefde rond de 1e eeuw van de Gewone Tijdrekening (GTR). Het werk bestaat uit ongeveer 1000 verzen en wordt beschouwd als een van de belangrijkste epische gedichten uit de boeddhistische literatuur.

Het verhaal volgt Nanda, de broer van de boeddhistische monnik Ānanda, die aan de wereldlijke verleidingen en het verlangen naar lichamelijke schoonheid vastzit.

Na het ontmoeten van de Boeddha en het ontvangen van zijn onderricht, ervaart Nanda een diepe transformatie. Het gedicht gaat dus over het proces van spirituele bevrijding en de overwinning op wereldse verlangens, waarbij de nadruk ligt op het belang van inzicht en zelfrealisatie.

De Saundarananda bevat een krachtige boodschap over de vergankelijkheid van het lichamelijke en materiële en benadrukt het belang van innerlijke wijsheid en het loslaten van verlangens om ware bevrijding en geluk te bereiken.

¹⁸ 'Pariyatti' verwijst naar de theoretische kennis van de boeddhistische leer, zoals uiteengezet in de sutta's. Het omvat het intellectuele begrip van de Vier Edele Waarheden, het Achtvoudige Pad en andere fundamentele concepten van de boeddhistische filosofie.

'Pariyatti' vormt de basis voor de beoefening van de Dhamma en wordt gevolgd door 'paṭipatti' (de praktische beoefening), waarbij de beoefenaar de Dhamma in het dagelijks leven toepast en 'paṭivedha' (directe ervaring of inzicht), wanneer de beoefenaar de diepe waarheid van de leer daadwerkelijk ervaart en begrijpt.

'Pariyatti', 'paṭipatti', en 'paṭivedha' vormen de drie fasen van de beoefening die elkaar aanvullen en tot de uiteindelijke bevrijding leiden.

¹⁹ *Vīmaṃsaka Sutta*, *Majjhima Nikāya* 47

²⁰ 'Ākaravatī saddhā dassanamūlikā' → Ākaravatī = vastberaden of onwrikbaar, onwankelbaar; saddhā = vertrouwen; dassanamūlikā → dassana = zien; mūlikā = gegrond, geworteld. Ākaravatī saddhā dassanamūlikā' = Onwankelbaar geloof dat geworteld is in inzicht.

²¹ 'Saddhā-indriya': letterlijk vertaald: 'de kracht van vertrouwen'. In de boeddhistische psychologie verwijst het naar een van de vijf spirituele vermogens (pañca indriyāni), samen met energie (virīya), mindfulness (sati), concentratie (samādhi) en wijsheid (paññā).

'Saddhā-indriya' duidt niet op blind geloof, maar op een vertrouwen dat gebaseerd is op ervaring, inzicht en vrij onderzoek. Het speelt een cruciale rol in de spirituele ontwikkeling en dient in balans te zijn met wijsheid (paññā-indriya), zodat het niet leidt tot dogmatisch geloof.

²² 'Paññā-indriya': letterlijk vertaald: 'de kracht van wijsheid of inzicht'. Het is een van de vijf spirituele vermogens (pañca indriyāni) en verwijst naar het diepgaand begrip van de Dhamma, verkregen door direct inzicht en ervaring.

'Paññā-indriya' stelt een beoefenaar in staat om de ware aard van vergankelijkheid (anicca), onvoldaanheid (dukkha) en niet-zelf (anattā) te doorzien. Dit vermogen moet in evenwicht zijn met vertrouwen (saddhā-indriya), zodat wijsheid niet ontaardt in scepticisme of intellectualisme zonder innerlijke diepgang.

²³ *Pubbārāma Sutta*, *Saṃyutta Nikāya*. 48:46

²⁴ 'Bhāva' betekent letterlijk 'worden' of 'bestaan'. 'Bhāva' verwijst naar het proces van 'bestaan' en 'worden' binnen de cyclus van wedergeboorte (saṃsāra). Het wordt beschouwd als een van de schakels in de keten van voorwaardelijk ontstaan (paṭicca-samuppāda) en wordt geassocieerd met de mentale en karmische factoren die leiden tot een toekomstig bestaan. In bredere zin verwijst 'bhāva' ook naar de neiging van het ego om zichzelf te handhaven door identificatie en streven naar een bepaalde staat van 'zijn'.

²⁵ 'Vossagga' betekent 'loslaten' of 'opgeven'. Dit concept verwijst naar het diepgaande proces van het bevrijden van de geest van gehechtheid aan verlangens, afkeer, opinies en alles wat de beoefenaar ketent aan lijden. In het boeddhisme wordt 'vossagga' niet beschouwd als een oppervlakkige handeling, maar als een fundamentele innerlijke transformatie. Het 'loslaten' dat hier bedoeld wordt, is geen eenvoudige daad van afstand nemen, maar een geleidelijk proces waarbij de beoefenaar steeds minder afhankelijk wordt van vergankelijke verschijnselen.

In de boeddhistische beoefening is 'vossagga' geen louter intellectueel begrip, maar een levenshouding die tot steeds diepere lagen van vrijheid leidt. Door te leren loslaten, wordt de geest bevrijd van de ketenen van begeerte (taṇhā) en afkeer (dosa), waardoor er ruimte ontstaat voor helderheid en gelijkmoedigheid. Dit loslaten betreft niet alleen materiële zaken of uiterlijke omstandigheden, maar vooral de subtiele mentale neigingen die leiden tot gehechtheid en identificatie met ervaringen.

Wanneer de beoefenaar 'vossagga' beoefent, betekent dit niet dat hij of zij onverschillig wordt ten opzichte van het leven. Integendeel, het leidt tot een diepere staat van innerlijke vrede en emotionele balans. Het loslaten van gehechtheid aan zowel aangename als onaangename ervaringen maakt dat men niet langer meegesleept wordt door de grillige golven van voorkeuren en afkeuren. Dit brengt een natuurlijke gelijkmoedigheid (upekkhā) met zich mee, waardoor men het leven kan omarmen met een open, onbevangen geest.

'Vossagga' is daardoor een essentieel element van het pad naar bevrijding. Pas wanneer de geest ophoudt zich vast te klampen aan dat wat vergankelijk is, kan de beoefenaar de ware aard van vrijheid en innerlijke vrede rechtstreeks ervaren.

Dit loslaten betekent niet dat men zich terugtrekt uit het leven, maar juist dat men het volledig kan ervaren zonder erdoor vastgehouden te worden. Het is een actieve, bewuste overgave aan de realiteit zoals die is, zonder weerstand en zonder de illusie van controle.

²⁶ 'Sampajañña' → sam + pajañña: sam betekent volledig of grondig, terwijl pajañña afgeleid is van paññā, wat wijsheid of inzicht betekent. De term 'sampajañña' heeft echter een specifieke betekenis die verder gaat dan alleen het intellectuele begrip van waarheid. Het verwijst naar een diepere vorm van inzicht die het huidige moment volledig en direct doorgrondt.

In boeddhistische beoefening gaat 'sampajañña' veel verder dan het simpelweg begrijpen van een concept of idee. Het gaat niet om theoretische kennis, maar om een ervaring die diep geworteld is in het moment zelf. Het verwijst naar de vermogen om te 'zien' met een helder, verhelderend inzicht dat zich niet slechts afspeelt op het niveau van intellect of geheugen, maar direct, onmiddellijk en praktisch toepasbaar is in de ervaring van het moment.

Het is een toestand van helder, alert gewaar zijn die de beoefenaar in staat stelt om niet alleen objecten of gebeurtenissen te begrijpen, maar ze te doorzien zoals ze werkelijk zijn—zonder vervormingen van persoonlijke voorkeuren of onbewuste reacties.

In 'sampajañña' ligt de nadruk op het proces van 'zien'—niet als een abstracte waarneming, maar als iets dat wordt ervaren, direct en onmiddellijk. Dit directe inzicht is dus geen vorm van theoretisch leren, maar een diep besef van de werkelijke aard van wat zich aandient in het huidige moment. Het is het doorgronden van de waarheid die zich in de ervaring zelf voordoet.

Dit maakt 'sampajañña' van cruciaal belang in de boeddhistische beoefening, vooral als het gaat om meditatie en het ontwikkelen van inzicht (vipassanā). Het stelt de beoefenaar in staat om niet alleen te mediteren op het object van meditatie, maar ook om te begrijpen hoe dat object zich verhoudt tot de bredere werkelijkheid—hoe het zich verhoudt tot de drie karakteristieken van het bestaan: vergankelijkheid (anicca), lijden (dukkha) en het ontbreken van een permanent zelf (anattā).

'Sampajañña' is een ervaring van volledige aanwezigheid—waarbij het inzicht niet beperkt blijft tot een cognitief begrip, maar doorwerkt in de manier waarop de beoefenaar zich verhoudt tot zijn of haar ervaring. Het wordt ervaren als een daad van levende wijsheid, die constant in het moment—en van moment-tot-moment—geactualiseerd wordt.

²⁷ Saṃyutta Nikāya

²⁸ 'Asankhata' kan vertaald worden als 'niet-geconditioneerd'. In de boeddhistische filosofie verwijst het naar de ultieme, onveranderlijke staat die niet onderhevig is aan de oorzaken (hetu's) en voorwaarden (paccaya's) van de cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte (saṃsāra).

Het begrip 'asankhata' wordt in de sutta's vaak gebruikt om het 'on-geconditioneerde' (in het Pāli vaak aangeduid als nibbāna) te beschrijven, wat de bevrijding van alle lijden en de cyclus van bestaan is.

In tegenstelling tot alles wat geconditioneerd is, zoals onze ervaring van de wereld en de tijdelijke fenomenen die voortkomen uit oorzaken en omstandigheden, is 'asankhata' een staat van absolute vrijheid en waarheid die niet beïnvloed of veranderd kan worden door wereldlijke factoren.

²⁹ 'Micchā diṭṭhī' betekent letterlijk 'verkeerde visie'. In een boeddhistische context verwijst dit naar een fundamenteel misverstand van de werkelijkheid, dat de beoefenaar vasthoudt aan illusoire overtuigingen over het zelf, het leven, de dood, en de wereld. Dit misverstand is de wortel van dukkha, aangezien het de beoefenaar verhindert de vergankelijkheid en interafhankelijkheid van alle verschijnselen te zien.

Binnen het Achtvoudige Pad is het ontwikkelen van 'sammā diṭṭhī' (juiste visie)—waarbij men de Vier Edele Waarheden correct begrijpt—essentieel voor het loslaten van micchā diṭṭhī en het bereiken van bevrijding.

³⁰ 'Sa-upādisesa-nibbāna' → sa + upādi + sesa + nibbāna: sa = 'met' of 'samen met'; upādi = 'substraat', brandstof, 'basis' = een verwijzing naar de khandha's; sesa = 'residu', 'wat overblijft' 'rest'; nibbāna = 'bevrijding', 'uitdoving'. Samengevoegd betekent 'Sa-upādisesa-nibbāna' letterlijk: 'Uitdoving wanneer de khandha's er nog zijn'.

Het is de bevrijding die de arahant ervaart terwijl hij of zij nog leeft; terwijl het fysieke lichaam (rūpa) en de mentale factoren (nāma) nog functioneren.

³¹ 'Anupādisesa-nibbāna' → a + upādi + sesa + nibbāna: a = 'niet', of 'zonder'; upādi = 'substraat', brandstof, 'basis' = een verwijzing naar de khandha's; sesa = 'residu', 'wat overblijft' 'rest'; nibbāna = 'bevrijding', 'uitdoving'. Samengevoegd betekent 'Anupādisesa-nibbāna' dan letterlijk: 'Uitdoving zonder dat de khandha's er nog zijn'.

Het verwijst naar de definitieve beëindiging van alle condities die nog bestaan tijdens het leven, inclusief het fysieke lichaam en bewustzijn.

³² 'Acalaṃ sukhaṃ' → *acalaṃ* = onbeweeglijk, stabiel; *sukhaṃ* = geluk, vrede. Binnen het boeddhisme duidt deze uitdrukking op een diep en onverstoorbaar geluk dat niet afhankelijk is van veranderlijke en vergankelijke omstandigheden.

In de boeddhistische leer wordt 'geluk' doorgaans onderverdeeld in werelds geluk (*sāmisā sukha*) en transcendent geluk (*nirāmisā sukha*). Werelds geluk is vergankelijk en onderhevig aan verandering, terwijl transcendent geluk voortkomt uit innerlijke bevrijding. 'Acalaṃ sukhaṃ' verwijst specifiek naar het stabiele, onverstoorbare geluk dat ontstaat wanneer men zich losmaakt van gehechtheid en de cyclus van ontstaan en vergaan overstijgt. Dit is nauw verbonden met de realisatie van *nibbāna*, de toestand waarin alle vormen van lijden (*dukkha*) ophouden en de geest volledig vrij is van storende invloeden zoals verlangen (*taṇhā*) en onwetendheid (*avijjā*).

Binnen de boeddhistische meditatiepraktijk kan 'acalaṃ sukhaṃ' ook begrepen worden als de diepe innerlijke vrede die zich manifesteert in de hogere *jhāna*-staten, waarin de geest onbeweeglijk en volledig geconcentreerd is. Uiteindelijk verwijst de uitdrukking naar het ultieme geluk dat niet langer onderhevig is aan de wisselvalligheden van *samsāra* en dat voortkomt uit volledig ontwaken (*sammā-sambodhi*).

³³ 'Asaṅkhata' kan vertaald worden als 'niet-geconditioneerd'. In de boeddhistische filosofie verwijst het naar de ultieme, onveranderlijke staat die niet onderhevig is aan de oorzaken (*hetu*'s) en voorwaarden (*paccaya*'s) van de cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte (*saṃsāra*).

Het begrip 'asaṅkhata' wordt in de *sutta*'s gebruikt om het 'ongeconditioneerde' (in het Pāli vaak aangeduid als *nibbāna*) te beschrijven, wat de bevrijding van alle lijden en de cyclus van bestaan is.

In tegenstelling tot alles wat geconditioneerd is, zoals onze ervaring van de wereld en de tijdelijke fenomenen die voortkomen uit oorzaken en voorwaarden (omstandigheden), is 'asaṅkhata' een staat van absolute vrijheid en waarheid die niet beïnvloed of veranderd kan worden door wereldlijke factoren.

³⁴ *Dutiya Chiggala Sutta, Saṃyutta Nikāya 56.48*

³⁵ *Mahāparinibbāna Sutta Dīgha Nikāya 16*

³⁶ 'Gotrabhu' (*gotrabhū-citta* in het Pāli) verwijst in de Abhidhamma naar het overgangsmoment tussen het wereldse (*lokiya*) en het transcendente (*lokuttara*) bewustzijn. Het is de fase waarin het bewustzijn zich losmaakt van wereldlijke conditioneringen en rijp is om de eerste graad van verlichting (*sotāpatti*) te betreden. Dit moment markeert de laatste drempel vóór het binnengaan van het pad (*magga*) dat leidt tot bevrijding (*nibbāna*), maar is op zichzelf nog geen volledige realisatie. Stroombetreding (*sotāpatti*) legt echter de bevrijding in een definitieve plooi, aangezien een *sotāpanna* nooit meer zal terugvallen in onwetendheid en gegarandeerd het uiteindelijke doel van volledige bevrijding zal bereiken.

³⁷ *Alagaddūpama Sutta, Majjhima Nikāya 22*

³⁸ *Mahāparinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya 16*

³⁹ 'Kammaṭṭhāna' betekent letterlijk 'basis voor handelen' of 'grond voor beoefening'. In de context van boeddhistische meditatie verwijst het naar een object of methode van meditatie. De term wordt vaak gebruikt in de *Visuddhimagga*, een klassiek theravāda-commentaar, waarin veertig verschillende meditatietechnieken beschreven worden.

Deze technieken variëren van ademhalingsmeditatie (*ānāpānasati*) en metta-meditatie (*mettā-bhāvanā*) tot contemplatie op de vergankelijkheid van het lichaam (*asubha-bhāvanā*).

In bredere zin duidt *kammaṭṭhāna* op de persoonlijke meditatiepraktijk van een beoefenaar, die afgestemd is op zijn of haar temperament en spirituele behoeften.

⁴⁰ 'Paccakkha nāṇa' verwijst naar 'direct inzicht' of 'onmiddellijk inzicht' — de directe, onmiddellijke ervaring van de werkelijkheid zonder conceptuele interpretaties.

⁴¹ *Kalama Sutta, Aṅguttara Nikāya 3.65*

⁴² *Majjhima Nikāya 22*

⁴³ *Dhammapada, Vers 5*

⁴⁴ *Kalama Sutta, Aṅguttara Nikāya 3.65*

⁴⁵ 'Nekkhamma-sukha' verwijst naar de vreugde die ontstaat door het vrijwillig opgeven van wereldse verlangens en zintuiglijke genoegens. Het is een geluk dat niet afhankelijk is van externe omstandigheden, maar voortkomt uit innerlijke vrede en spirituele vrijheid.

⁴⁶ *Dhammapada, Vers 276*

⁴⁷ Het model van de Twaalf Schakels van Afhankelijk Ontstaan (dvāda-saṅga paṭicca samuppāda) beschrijft hoe onwetendheid (avijjā) leidt tot mentale formaties (saṅkhāra), hoe deze formaties het bewustzijn (viññāṇa) beïnvloeden, en hoe dit proces voortduurt via naam-en-vorm (nāmarūpa), de zes zintuiglijke bases (saḷāyatana), contact (phassa) en gewaarwording & gevoel (vedanā). Dit leidt tot begeerte (taṇhā), gehechtheid (upādāna) en het ontstaan van bestaan (bhava), wat uiteindelijk resulteert in geboorte (jāti), ouderdom en dood (jarāmaraṇa). Dit proces vormt de cyclus van wedergeboorte (saṃsāra), en het doorbreken ervan leidt tot bevrijding.

⁴⁸ Sabbāsava Sutta, Majjhima Nikāya 2

⁴⁹ Mahāparinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya 16

⁵⁰ Kālāma Sutta, Aṅguttara Nikāya 3.65

⁵¹ Anusayā's zijn latente tendensen of onderliggende neigingen die in het onbewuste aanwezig zijn. Deze neigingen vormen de kammische indrukken die door eerdere verlangens, handelingen en gedachten geconditioneerd zijn. Hoewel ze op een bepaald moment misschien niet actief aanwezig zijn, blijven ze op de achtergrond bestaan en kunnen ze in de toekomst weer opkomen, vaak als onbewuste drijfveren achter verlangens en hechtningen. De anusayā's zijn een belangrijke factor in de voortdurende cyclus van saṃsāra (geboorte, dood en wedergeboorte), aangezien ze de basis vormen voor nieuwe verlangens en de keten van oorzaak en gevolg.

⁵² 'begrijpen' = 'ervaren en realiseren' → paṭivedha. In het theravāda-boeddhisme heeft paṭivedha een specifieke betekenis en wordt vertaald als 'directe realisatie' of 'doorbreken' (van onwetendheid). Het verwijst naar de diepgaande, directe ervaring van de Dhamma, vooral in de context van de Vier Edele Waarheden en de realisatie van nibbāna.

Paṭivedha gaat verder dan louter begrijpen of intellectuele kennis (suta mayā paññā en cintā mayā paññā). Het wordt geassocieerd met bhāvanā mayā paññā—wijsheid door meditatie en directe ervaring.

⁵³ 'Vipariṇāma' betekent 'verandering' of 'transformatie' en verwijst in het boeddhisme naar de vergankelijkheid van alle geconditioneerde dingen. Dit concept benadrukt dat niets in de wereld permanent is, inclusief onze ervaringen, emoties en omstandigheden.

⁵⁴ 'Parivatti' duidt op een proces van transformatie of herhaling binnen spirituele ontwikkeling. Het betekent letterlijk 'cirkel', 'omwenteling' of 'herhaling'. Het verwijst naar de cyclus van wedergeboorte (saṃsāra-parivatta) of de driedelige doorgroting (tevijjā-parivatta) van de Vier Edele Waarheden, waarin men de waarheid begrijpt (pariyatti), toepast (paṭipatti) en uiteindelijk realiseert (paṭivedha).

Dit boek is een bloemlezing van korte teksten over *Dhamma*—de Leer van de Boeddha—die dagelijks naar de leden van Ehipassiko, het Boeddhistisch Centrum van Antwerpen-Mechelen ©, worden toegestuurd.

Deze *Saṅgha* houdt niet van structuren. Evenmin van hokjes-denken. Structuren en sektarisme staan immers in schrill contrast met wat de Boeddha voor ogen had.

Door deze teksten vrij en open ter beschikking te stellen, beoogt de samensteller van dit boek om de *Dhamma* dichter bij de beoefenaar en de belangstellende lezer te brengen. Door het opwekken van een observatie of een reflectie over de werkelijkheid zoals ze is, wérkelijk is. *Yathā-bhūta*.

Deze *Dhamma*-zaadjes kunnen zowat van alles zijn: een citaat van de Boeddha of van een boeddhistische leermeester; een gedichtje; een haiku; een uitleg over een uitspraak van de Boeddha. Of gewoon het antwoord op een vraag die in de *Saṅgha* gesteld werd. Of de betekenis, respectievelijk etymologische verklaring, van een *Pāli*-woord. Of een persoonlijke, spontane, significante *Dhamma*-ontboezeming—een *udāna*—van een bevlogen *kalyāṇamitta*.

Een citaat uit dit boek:

• *Hou het Pad onbezoedeld. Zuiver. Puur. Verifieer zélf of iets bijdraagt tot jouw bevrijding uit dukkha. Of het een vaardig hulpmiddel is of slechts nutteloze ballast. Jij beslist. Jij alléén. Niemand anders kan dit in jouw plaats doen. Oefen. Beoefen. Ontwikkel inzicht. Vertrouw énkél op jezelf.* •