

Hugo Zwarts

DUKKHA ZIEN

Mindfulness
en de frictie van het leven

COLOFON

Titel: Dukkha Zien

Auteur: Hugo Zwarts

© 2026 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

ISBN 978.90.8840.287.6

NUR 718

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

© Illustraties: Shutterstock: cover: ID 2476794793 Kumpol Vashiraaskorn, p. 4: ID 1116285773 Denis Dymov, p. 8: ID 1304258845 Bluesnaps, p. 14: ID 2697161699 godongphoto, p. 28: ID 2719943405 CK-TravelPhotos, p. 54: ID 2278913157 Eugeniusz Dudzinski, p. 60: ID 517773856 Kong niti, p. 74: ID 2689475937 godongphoto, p. 86: ID 1095466334 Kong niti.

Website: www.homemindfulness.com

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Inleiding.....	5
----------------	---

DEEL I DUKKHA ZIEN EN BEGRIJPEN

De universele diagnose

1. Wat is Dukkha?.....	9
2. De drie vormen van Dukkha.....	15
3. Dukkha is niet jouw schuld	21

DEEL II – HOE DUKKHA ONTSTAAT

De onzichtbare machine

4. De ketteringreactie van ervaring	29
5. De drie vergiften	35
6. Conditionering – Waarom je doet wat je doet	45

DEEL III – DUKKHA ALS POORT NAAR INZICHT

De weg van transformatie

7. Dukkha maakt wakker	55
8. Dukkha herkennen in jezelf én in anderen	61
9. Kwaliteiten die Dukkha doorbreken	69
10. Praktische oefeningen: de kwaliteiten actief cultiveren	75
11. Het pad kort benoemd – en de weg vooruit	81

SLOT – elk moment opnieuw zien	87
--------------------------------------	----

Begrippenlijst.....	91
Over de auteur	95



INLEIDING

DE WAARDE VAN LEREN KIJKEN

Wat is dukkha? Het Pali-woord wordt vaak vertaald als ‘lijden’, maar het reikt verder: het wijst op het wringen van het leven zelf. Het ongemak dat ontstaat wanneer de werkelijkheid niet past bij onze verlangens, of wanneer ons hart iets anders wil dan wat dit moment biedt. Dukkha is geen dogma of geloofsartikel; het is iets wat je kunt leren opmerken.

Het bewust worden van dukkha heeft mijn eigen kijk op de wereld ingrijpend veranderd. Het hielp me om anders om te gaan met ongemak, en daarom wil ik er in dit boek uitgebreid bij stilstaan. Want hoewel lijden onlosmakelijk bij het leven hoort, leren we zelden wat het werkelijk is.

Dit boek is bedoeld voor iedereen die worstelt met mentale pijn, of simpelweg nieuwsgierig is naar wat het boeddhisme zegt over de aard van het leven. Niet om somber te stemmen, maar juist om te laten zien hoe lijden — grof én subtiel — in ons dagelijks bestaan verschijnt: in een prikkel van irritatie, in sluimerende onrust, in het gevoel van leegte, in de botsing tussen wat ís en wat we willen. Wat je leert zien, kan je minder beheersen.

We horen vaak: “Je moet het loslaten.” Maar als dat zó eenvoudig was, hadden we het allang gedaan. Loslaten is geen trucje, het is een gevolg. Het ontstaat wanneer je helder ziet waar je aan vasthoudt en wat die grip met je doet. Loslaten begint met leren kijken.

Daarom dit boek. Want veel van ons lijden komt voort uit onwetendheid, niet als schuld maar als niet-zien. Wanneer we de automatische bewegingen van vasthouden en wegduwen leren opmerken, ontstaat er ruimte. Kijken wordt zo een instrument: aandacht die nieuwsgierig en precies onderzoekt. En dan blijkt loslaten niet iets wat je hoeft te doen, maar iets wat kan gebeuren wanneer de grip die het op je heeft voorzien wordt.

Het boeddhisme biedt in die zin een geesteswetenschappelijke benadering: het helpt ons de natuur van lijden te begrijpen, en opent daarmee een weg naar vrijheid en mildheid.

Je hoeft het niet meteen op te lossen. Leer het eerst te zien.

Deel

1

DUKKHA ZIEN EN BEGRIJPEN

DE UNIVERSELE
DIAGNOSE





HOOFDSTUK 1

WAT IS DUKKHA?

De directe waarheid van dukkha

Toen de Boeddha zijn eerste onderricht gaf, sprak hij niet over een god, een ziel of een geloofssysteem. Hij begon met iets eenvoudigs en radicaals: “Er is lijden.” Geen aanklacht tegen het bestaan, maar een eerlijke waarneming van hoe het leven is. Wie leeft, ervaart verlies. We worden oud, we raken gehecht, we verliezen wat we liefhebben, we krijgen niet altijd wat we willen, en soms krijgen we juist wat we níét willen. Dukkha is het woord dat de Boeddha gebruikte voor deze ervaring.

Dit wordt vaak vertaald als ‘lijden’, maar het wijst dieper: op de fundamentele onbevredigdheid die zich door het leven heenweeft. Soms rauw en pijnlijk, soms subtiel als leegte of onrust. Het is alsof er altijd een lichte onderstroom aanwezig is dat er ‘iets’ ontbreekt, dat het nooit helemaal af of genoeg is. Het is de ervaring dat niets blijvend is, niets volledig voldoet, terwijl wij toch verlangen naar zekerheid, controle en vervulling.

De context van de Vier Waarheden

Het inzicht dat er lijden is, vormt de eerste van de vier nobele waarheden die de Boeddha onderwees. In dit boek richten we ons vooral op de eerste twee: dukkha en de oorzaak ervan. Die oorzaak ligt niet buiten ons, maar in onze eigen geest, in de neiging tot verlangen, hechten en vermijden. In de Tweede Edele Waarheid wordt taṇhā genoemd als directe oorzaak van lijden. Dit Pali-woord betekent dorst of hunkering. In combinatie met onwetendheid vormt dit het fundament van dukkha. Pas wanneer dit helder wordt, krijgen de derde en vierde waarheid betekenis: dat er een einde aan lijden mogelijk is, en dat er een pad is dat daarheen leidt.

Dukkha in het dagelijks leven

Dukkha klinkt misschien abstract, maar is heel dichtbij. Het zit in het ochtendhumeur als de wekker gaat. In de teleurstelling wanneer een compliment uitblijft. In de spanning als je telefoon stil blijft. In het verlangen naar rust op vakantie, die omslaat in onrust zodra je niets hoeft. In het gemis van een geliefde, in schuldgevoel na een uitbarsting, in het malen van gedachten dat je niet kunt stoppen.

Zelfs in gelukkige momenten is dukkha aanwezig: het verlangen dat iets moois niet eindigt, of de angst dat het verloren gaat. We willen dat fijne ervaringen blijven en moeilijke verdwijnen en juist daarin ontstaat spanning. Wat we tegenwoordig vaak 'stress' noemen, is in wezen een moderne uitdrukking van dukkha: een onderstroom van onrust en zoeken.