

DHAMMAPADA

HET PAD VAN WAARHEID

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

ATTHAKAVAGGA—*De Vrede van de Boeddha*

VIPASSANA BHAVANA—*Inzichtmeditatie*

SATTA-VISUDDHI—*De Zeven Zuiveringen*

DHAMMA—*Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid*

PARAYANAVAGGA—*De Weg naar de Andere Oever*

KHAGGAVISANA-SUTTA

WOORDEN VAN WIJSHEID—*De Dhammapada Zonder Exegese*

ITIVUTTAKA—*Zo is het Gezegd*


KHUDDAKAPATHA—*Korte Passages*

YATRA NAAR MAJJHIMADESA—*Een Pelgrimsreis naar het Middenland*

DHAMMAPADA

HET PAD VAN WAARHEID

Guy Eugène DUBOIS



dhammabooks

*‘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.

Op dit boek rust derhalve géén copyright.

Wars van élk economisch motief mag het bijgevolg
gereproduceerd en verspreid worden
op alle mogelijke dragers
—electronisch, mechanisch, fotokopieën, opnamen
of op enige andere wijze—
zónder mijn toestemming.

D/2019/Guy Eugène Dubois, uitgever
Koninklijke Prinslaan 3/101 - 8670 Koksijde (Belgium)
gdubois.dhammabooks@gmail.com

Coverfoto, Vormgeving, Prepress & Design: GD
Gezet in Helvetica Neue & Times New Roman
Papier: Biotop crème FSC
Druk- en bindwerk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland

ISBN: 9789402191776

—Opdracht & Wens—
Mogen allen de Andere Oever bereiken

• *Slechts weinigen*
Bereiken de Andere Oever.
De meesten schuifelen slechts
Op en neer langs deze waterkant. •

INHOUD

VOORWOORD	11
INLEIDING	13
SITUERING VAN DE DHAMMAPADA	37
INNERLIJKE VREDE & BEVRIJDING	47
DHAMMAPADA	57
VAGGA #1 – DICHOTOMIEËN	59
VAGGA #2 – WAAKZAAMHEID	99
VAGGA #3 – DE GEEST	119
VAGGA #4 – BLOEMEN	131
VAGGA #5 – DE DWAZEN	147
VAGGA #6 – DE WIJZEN	163
VAGGA #7 – DE ARAHANT	179
VAGGA #8 – DUIZENDEN	195
VAGGA #9 – HET KWAAD	213
VAGGA #10 – BESTRAFFING	227
VAGGA #11 – OUDERDOM	245
VAGGA #12 – HET ZELF	259
VAGGA #13 – DE WERELD	273
VAGGA #14 – DE BOEDDHA	287
VAGGA #15 – GELUK	307
VAGGA #16 – WAARVAN MEN HOUDT	319
VAGGA #17 – BOOSHEID	333
VAGGA #18 – ONZUIVERHEID	347
VAGGA #19 – DE RECHTVAARDIGE	369
VAGGA #20 – HET PAD	385
VAGGA #21 – VERZEN VAN ALLERLEI AARD	403
VAGGA #22 – DE HEL	419
VAGGA #23 – OLIFANTEN	435
VAGGA #24 – VERLANGEN	451
VAGGA #25 – DE MONNIK	479
VAGGA #26 – DE BRAHMAAN	505
BIBLIOGRAFIE	547

VOORWOORD

Het was januari 1996, *Arugam Bay, Sri Lanka*.

Zeven maanden daarvoor had ik België voor onbepaalde tijd verlaten. Ik was begonnen aan een 'spirituele zoektocht' die me gedurende twaalf jaar zou voeren langs boeddhistische kloosters en meditatiecentra en hindoe *ashrams* in India, Sri Lanka, Thailand, Birma, Maleisië, Vietnam, Cambodja, Laos, Nepal, Tibet, China en Engeland.

In Sri Lanka kwam ik via een tip van een monnik die ik in India ontmoette, terecht in het *Nilambe Buddhist Meditation Center*, nabij *Kandy*.

Nilambe zou mijn 'spirituele thuis' worden. Ik zou er heel vaak terugkeren. Vele jaren later, na het oprichten van het *Ehipassiko Boeddhistisch Centrum* in Antwerpen, ook met groepen Belgen en Nederlanders voor een jaarlijkse retraite.

Ik had dus het *Nilambe* meditatiecentrum even verlaten na een intensieve retraite voor een korte 'vakantie' op één van de prachtige Sri Lankaanse stranden, een plek waar veel surfers hun ding doen: *Arugam Bay*.

Uit de bibliotheek van *Nilambe* had ik een klein boekje meegenomen dat me aansprak en dat, zo begreep ik toen als 'groentje', één van de basiswerken was in het boeddhisme. De woorden van Boeddha. Verzen die van de Boeddha zelf zouden komen.

Lezend op het strand herinner ik me nog altijd, nu tweeëntwintig jaar later, werd ik blijvend geraakt door deze parel. In die mate zelfs dat verschillende aspecten van mijn leven daar toen definitief veranderden.

Ik flirtte in die periode met vegetarisme, maar na het lezen en laten doordringen van de reikwijdte van de verzen 129 en 130 werd ik vegetariër. Dat ben ik nog steeds.

•*All beings fear death*
Do not kill nor cause to kill.

All beings love life
Do not kill nor cause to kill •

Ik zou vier jaar verblijven in het *Nilambe* meditatiecentrum. Ik raakte ingeburgerd en kreeg verschillende verantwoordelijkheden. Ik werd uitgenodigd om het management te doen, yogales te geven, Dhammatalks te geven... Van enkele '*long term residents*' ondervond ik tegenkantsing/jaloezie. Ik kreeg kritiek.

Dat was een moeilijke tijd.

Op een dag viel mijn oog op vers 50 uit de *Dhammapada*, dat aan de muur hing in de keuken:

• *Let none find fault with others*
Let none see the omissions and commissions of others
But let one see one's own acts, done and undone •

Dit vers ben ik nooit meer vergeten.

Het komt me nu nog vaak van pas bij het werk dat ik doe. Kritiek krijg je toch, wat je ook doet en hoe hard je ook je best doet. Dit vers helpt me om daarmee om te gaan.

Ik doe gewoon wat ik denk te moeten doen, zo goed ik kan. De rest (het resultaat), laat ik los, inclusief wat anderen ervan denken.

Vele jaren later, terug in België, nam ik een Nederlandstalige versie van de *Dhammapada* op CD op, samen met Bert Caekelbergh, begeleider van *Ehipassiko Mechelen* en een Nederlands sangalid. Die CD is verkrijgbaar in *Ehipassiko*, het boeddhistisch meditatiecentrum in Antwerpen dat ik oprichtte in 2008. Voor velen een belangrijke bron van inspiratie.

Heel blij ben ik met het werk van mijn spirituele vriend Guy Dubois.

Heel blij met zijn 'noeste arbeid' in alle stilte. En veel respect heb ik voor wat hij heeft gedaan en nog steeds doet. Op eigen houtje, door zelfstudie, leerde hij *Pali*. Je moet het maar doen. Ik ken niemand die het hem voordeed.

Hij vertaalt nu de woorden van de Boeddha en de oude teksten rechtstreeks vanuit het *Pali* naar het Nederlands en maakt ze zo beschikbaar voor het Nederlandse taalgebied.

Prachtwerk !

Blij dat ik mijn steentje kan bijdragen met het schrijven van dit voorwoord. En het is mijn vast voornemen om het levenswerk van Guy mee de aandacht te laten krijgen die het verdient.

Sadhu, Sadhu, Sadhu.

Goed gesproken, Goed gesproken, Goed gesproken.

Borgerhout, 26 februari 2018
Paul Van hooydonck
Oprichter *Boeddhistisch Centrum Ehipassiko*

INLEIDING

Ik zit onder een *Banyan*-boom.¹

Aandachtig inhaleer ik de woorden van de *Sugata*.² Persistent en onbewogen, zoals het een spirituele zoeker betaamt die de bron nadert.

Ik luister hoe hij, met eenvoudige verbale penseeltoetsen, de weg naar innerlijke vrede (*P. santi*) en naar bevrijding (*P. vimutti*)³ pointilleert. Niet als transcendente, noumenale hoogstandjes, maar als volkomen *natuurlijke* erupties van een gerealiseerd bewustzijn.

De begrippen duidelijk afgemeten, expressief, met een korte, haast hoorbare stilte die de woorden verbindt. *Staccato*.

Terwijl ik aandachtig luister, observeer ik geconcentreerd het ritme van mijn ademhaling. Geen enkele adem gelijk aan de vorige. Noch aan de volgende. Het repetitieve *proces* van ontstaan en vergaan. *Udayabbaya*.⁴

*Anapanasati*⁵ als de vertrouwde brug naar *samadhi*.⁶ Mijn persoonlijke focus op éénpuntigheid (*P. ekagatta*)⁷ en gelijkmoedigheid (*P. upekkha*).⁸

Ik wéét: '*panna natthi ajhayato*'—'*er is geen inzicht zonder concentratie!*'⁹

Dit is het pad dat een *savaka*¹⁰ naar experiëntiele ervaring voert. Naar het hoogst mogelijk genaakbaar menselijk potentieel. Naar Zelfverwerkelijking. *Nibbana*.

Ik volg aandachtig hoe hij de *exit* borstelt uit deze 'wereld van de vormen'. De *passage* naar de Andere Oever—*parimam tiram*¹¹—waar heelheid, geluk en innerlijke vrede heerst. Het eiland waar de aanstormende golven van onwetendheid (*P. avijja, moha*),¹² verlangen (*P. lobha, tanha*) en afkeer (*P. dosa*) vruchteloos op inbeuken.

De *Tathagata*¹³ wikt en weegt secuur zijn woorden.

Hij vertolkt zijn gedachten in levendige, praktische verzen. Vrij van filosofische speculatie en misleidende theorie. Hij maakt ze *grijpbaar*. Voor *iedereen*—wars van kleur, ras, nationaliteit, etnische oorsprong, rang, stand, geslacht, beperking, geloof of voorkeur.

He is the one who perceives things as they really are.

Hij nodigt *iedereen* uit om te komen kijken. *Ehipassiko*. Om te *onderzoeken*. Om te *verifiëren*. Om te *experimenteren*. *Trial & Error*. Om het resultaat ervan te *ervaren*. Om het Pad (*P. magga*) te *beoordelen*. Om de vrucht (*P. phala*) te *proeven*. Vrij van ritueel. Vrij van dogma's. Zonder theologie. Zonder filosofie. Zonder vooringenomenheid. Vol van empirisch Vrij Onderzoek.¹⁴ *Dhammavicaya*.¹⁵

De *buddhadhamma* ¹⁶ staat niet voor blind geloof. Noch voor sectarisme. Zijn leer is niet gebouwd op geboden, verboden en regels. Geen obscure, dreigende, eigenzinnige, tirannieke god die verdrijft en bestraft. Enkel *Dhamma* ¹⁷—de natuurwet ¹⁸—als tijdloze Waarheid.

De *Tathagata* zegt dat de enige mogelijkheid om tot Zelfrealisatie ¹⁹ te komen erin bestaat om *jezelf* te bestuderen.²⁰ *Jezelf* door-en-door te leren kennen. Om daarna dit 'zelf' te vergeten.²¹ Aandachtig. *Mindful*. Gevestigd in opmerkzaamheid. *Satipatthana*.²² Om door deze *directe* techniek van naakte, persoonlijke ervaring, *vipassana* ²³ te bereiken. Om zó de Waarheid in jezelf te vinden.

Elk van zijn woorden draagt de kiem in zich om het leven te transformeren. Elk vers verzadigt. Elke *Gatha* ²⁴ raakt het *omegapunt*. Zuiver. Puur. *Voorbij* de 'wereld van de vormen'.

Ik begrijp dat er niets te winnen is. Dat er evenmin iets te verliezen valt: geen reputatie; geen carrière; geen *ik* of *mijn*. *No money. No skin in the game*.

Dit is het *wéreklijke* bestaan.

Niet de illusoire *showcase* en *dito* beeldvorming die de samenleving me al mijn héle leven en op élk moment schreeuwerig wil opdringen. *Completely in vain*. Gedurende eeuwen hebben mijn *paramis* ²⁵ thuisloosheid (*P. anoka*) ²⁶ in mijn hart gebeiteld.

Ik *zie* wat werkelijk is en wat niet—dat subtiele onderscheid tussen *Wahrheit und Dichtung*, waarmee Goethe en zovele andere Westerlingen eeuwen later, vergeefs, hun hele leven en dat van hun naar kennis ²⁷ hongerende epigonen zullen vullen.

Terwijl hier, in de zwoele gloed van de *Ganges*-vallei, met de onverstoorbare *Himalayas* als decor, onder een *Banyan tree*, inzicht—d.i. die diepe, plótse ²⁸ *ervaring*, die het leven op slag *integraal* metamorfoseert—gewoon voor het grijpen ligt...

Mijn begrip groeit.

Temidden van deze wereld van vergankelijkheid (*P. anicca*),²⁹ onvrede (*P. dukkha*) en zelfloosheid (*P. anatta*),³⁰ is vluchten in onwetendheid (*P. avijja*) geen optie meer. Uitstel evenmin. Want de tijd is kort en de ontuchtering groot. *Nibbida*.³¹

De *Bhagavat* ³² verkondigt met stellige precisie *wáár* de waarheid te treffen is:³³

- *In dit lichaam, één meter en tweeëntachtig centimeter lang,³⁴ met al zijn zintuiglijke indrukken, gedachten en ideeën, ligt de wereld besloten, de oorsprong van de wereld, het einde van de wereld, en evenzeer de weg die leidt naar de beëindiging van de wereld.* •

Innerlijke vrede—'the peace within'³⁵—én bevrijding—al het overbodige loslaten—is *niet* te vinden bij één of andere god; niet in één of andere religie of op één of andere denkbeeldige hemelplaats.³⁶ Ook zoeken is ijdel: zoeker en gezochte zijn één.³⁷ *Santi* en *vimutti* bevinden zich *hier*. Vlakbij. In *dít* lichaam. In *dít* moment.

Ik luister aandachtig. Met de *Dhamma*³⁸—de natuurwet, de kosmische wet—als baken. En mijn eigen *ervaring* als toetssteen.

Zo realiseer ik in *élk* aandachtig moment—met helder inzicht, met zuivere opmerkzaamheid, gelijkmoedig—de *tilakkhana*.³⁹ Mijn persoonlijke, *directe weg* naar bevrijding. *Ekayano maggo*.⁴⁰

Ik duik de *Dhamma*-stroom in. En zwem. *Par nature* integraal tegen de stroom in. *Patisothagami*.⁴¹ Rebels als de historische *Sakyamuni* zelf. Ik ga voluit. Elke twijfel is me vreemd. *Akathamkathi*.⁴² Evenals elk verlangen. *Nirasamsa*.⁴³ Niets prikkelt mijn zintuigen. Elke separaatheden met de stroom ontmaskert zichzelf als een groteske leugen.

Ik kijk naar binnen. Mijn *mentale* werkelijkheid. Mijn Derde Oog.⁴⁴ Mijn dimensie van transcendente waarneming. Het oog dat *ziet* en *wéét*, dat er noch 'zien', noch 'weten' is. Het '*niet zien*' en '*niet weten*' als het *volmaakte* zien en weten.⁴⁵

Terwijl *mijn* wereld zich ontrolt, ploegt ze een spoor van niet-weten en niet-handelen.⁴⁶ *Wu Wei*—die unieke *ervaring* van een weidse, universele werkelijkheid die *élke* dualiteit overstijgt.

De onbegrensde ruimte die overblijft; het onbegrensde bewustzijn; de nietsheid. Het abrupte einde van *élke* dualiteit schraagt een immens diepe *hélheid*.⁴⁷ Met als 'vrucht' een bijna-perfecte mentale alertheid en gelijkmoedigheid.⁴⁸

Het residu is *énkel* het adembenemende *proces* van ontstaan en van vergaan. Het *continuüm*. De *stroom*. Waar *géén* '*ik*'⁴⁹ bestaat. *Énkel* hét *Proces*.

Het *wéerlijke* bestaan.

Het leven als een continu, cyclisch *proces*, waar *alles* in constante verandering is. Een eeuwige *flow*. Een *flux*. Van moment-tot-moment. Een feitelijkheid die diametraal staat tegenover de geconditioneerde *illusie* van een stabiel separaat '*ik*'.⁵⁰ Deze inerte begoocheling die, voor de *putthujana*,⁵¹ razendsnel naar zijn lineaire terminus opschuift en uiteindelijk niets—*Nada!*—wezenlijks achterlaat.⁵²

Dé realiteit: het zien en *wéten*—*janami passami*⁵³—dat we '*een stroom van bewustzijn*' zijn. *Vinnanāsota*.⁵⁴ Zónder vaste kern. Zónder identiteit. Zelfloos. Ruimte. Zonder geboorte van een '*ik*', noch een sterven.

De *yogi* die deze heelheid van *alles* in zichzelf realiseert, *ziet* en *wéét* dat geboorte en dood slechts *faits divers* zijn in het voortschrijdende *proces* van ontstaan en vergaan. Dat het *Ongeborene* en het *Doodloze* omschrijvingen zijn van een noumenale werkelijkheid die we niet *kénnen*, maar die er wel degelijk *is*. Die

unieke experiëntiele *ervaring* 'that there is an unborn, an unbecome, an unmade, an uncompounded'.⁵⁵

En dat de innerlijke vrede en bevrijding die uit deze *ervaring* voortvloeit, *Zelfrealisatie* is. De *Andere Oever*. Het *Eiland*. *Nibbana*. Waar de *tsunamis* van onwetendheid, verlangen en afkeer van de fenomenale wereld géén énkele vat op hebben.⁵⁶

De *Andere Oever* is *Ruimte*. *Leegte*. *Sunnata*. De weidsheid waarin de dingen bestaan. Zo ontzettend mooi vertolkt door Paul Van hooydonck:⁵⁷

- *Dingen komen en gaan. Dat ben ik niet. Ik ben de weidsheid waarin deze dingen bestaan, waaruit ze opkomen en waarin ze verdwijnen.*

*De weidsheid waar de yogi geen spoor achterlaat.
Waar in zijn pad ontraceerbaar wordt
als de vlucht van vogels
in de lucht. ♣*⁵⁸

Zo hoeft de *yogi* 'slechts' zijn 'ik' los te laten om compleet vrij te zijn. Hij *wéét* dat de kern van alles éénheid is. Een onbegrensde en oneindige eenheid van *alles-met-alles*. *Ruimte*. Niet als een concept,⁵⁹ maar als een *intuïtief, experiëntieel wéten*. Dit vormt *zijn Zelfrealisatie*. *Zijn Waarheid*. *Zijn Andere Oever*. *Acala sukha*⁶⁰—*zijn* staat van onwrikbare innerlijke vrede. *Zijn* ongeconditioneerde bevrijding. *Vimutti*.

Langs *déze* oever hoor ik het aangrijpend huilen van de wereld. Mededogend ontvouwt *Avalokiteshvara*⁶¹ zijn elf gezichten en zijn duizend armen.

In de verte wordt de *Maka Hannya Haramita Shingyo*⁶² martiaal gedeclameerd:

- *Alle dharmas, alle verschijnselen, alle bestaansvormen worden
gekenmerkt door leegte: zij ontstaan noch vergaan,
ze worden niet geboren en ze sterven niet;⁶³
zij zijn niet zuiver en niet bezoedeld;⁶⁴
zij nemen niet toe en niet af.
Zij zijn zonder verleden,
zonder toekomst,
zonder aanwezigheid. ♣*⁶⁵

Alles komt goed: hoe talrijk de wezens ook zijn, ze zullen gered worden.⁶⁶

Finaal gaat niets verloren. De perfecte Wijsheid van de Boeddhas. *Prajnaparamita*.⁶⁷



Drie millennia later.

De mallemolen van het leven vormt nog steeds mijn deel. Onverstoorbaar bouw ik verder aan mijn vormloze *stupa*. Met vallen en opstaan. Met ontstaan en vergaan. Telkens met *minder* verlangen en *minder* hechting. Telkens met *méér* volharding. *Adhitthana*.⁶⁸

In de vaste overtuiging dat er een realiteit bestaat *voorbij* mijn begrensde zintuiglijke werkelijkheid. Een bewustzijn dat zich eonen *vélder* uitstrekt dan de beperkte en geconditioneerde bevrediging die mijn alledaagse blind rondtasten in deze wereld biedt.

Een ruimte die zich niet laat exploreren door kennis. Een leegte waar de *homo sapiens* niet thuis geeft. Organische wijsheid zónder intellectuele ballast. Een ruimte die zich *niet* buiten mij bevindt. *Niet* van mij afgezonderd is. Maar *diep* in mij *bestáát*. Als een onzichtbaar *bas-reliëf* in mijn geest gepreegd. Een leegte die ik *énkel* experiëntieel kan *ervaren*. In stilte. Zonder woorden.⁶⁹ Zonder concepten. Op een *zafu*.⁷⁰ Pure wijsheid. *Bhavana-maya panna*.

Ik *wéét*: mijn tocht door *samsara* ⁷¹ is een aflopend verhaal. Ik ben de *stroom* binnen gegaan. Zo ben ik—conform de instructies van de Meester—een licht voor mezelf.⁷²

Vaardig in de oorspronkelijke taal van de geschriften begrijp ik de woorden, de teksten, de uitspraak. Ik ken hun juiste plaats. Begrijp het afhankelijk ontstaan.⁷³ Beheers de zeven factoren van ontwaken.⁷⁴ De niveaus van zuivering.⁷⁵ Realiseer de Vier Waarheden ⁷⁶ in mezelf.

Ik ben tot helder begrip (*P. samma ditthi*) gekomen.

Met de *Dhammapada* als mijn inspiratiebron. *My freeway to ultimate truth*. De *regina viarum* die mijn Zelfrealisatie ⁷⁷ markeert. Het pad dat aangeeft hoe ik mijn zintuigen stil. Hoe ik mijn bestendig 'worden' (*P. bhava*) ⁷⁸ inperk. Hoe ik de geconditioneerde dingen tot rust breng (*P. samkharupasamam*). Hoe ik langzaam tot 'uitdoven' kom (*P. athha*).⁷⁹

Méér en méér ontwaar ik hoe *Theravada*, *Mahayana*, *Vajrayana* en *Navayana* tot één wijsheid in mekaar samenvloeien. Zoals de Ganges op de Gangotri-gletsjer ontspringt om 2.500 km verder als een majestatische stroomdelta Bangladesh te dooraderen vooraleer majestueus de Golf van Bengalen te bezwangeren.

Ik *wéét*: de *Dhamma* heeft maar *één* smaak:⁸⁰

• *Just as the ocean has a single flavor, the flavor of salt, so this teaching has a single flavor, the flavor of freedom.* •

Dhamma laat zich niet opdelen in verscheidenheid. Elke divergentie is slecht begrepen mensenwerk. Elke dualiteit een halsmisdrijf.

Daarom richt de *Dhammapada* zich tot *eenieder* die—niet sectair—de spirituele oversteek naar de *Andere Oever* wil aanvatten.

Indringend stelt de Boeddha, als kundige veerman, de meest penetrante én uitdagende vraag die in dit leven gesteld kan worden:

'*Koi paraga ?*'—'*Vaar je mee naar de Andere Oever ?*'⁸¹

Zo vormen de *Gathas* van de *Dhammapada* een meditatie op zich. Uiteindelijk vormt de *Dhammapada* de oerbron waaruit deze stroom van wijsheid opborrelt. Wijsheid die *voorbij* woorden en concepten gaat. Ook *voorbij* tijd en dus *voorbij* elke gemanipuleerde geschiedkundige duiding en elk maatschappelijk opportunistisch eigenbelang. *Ekayana*: universele *Dhamma*.

De rust die uit deze beoefening voortvloeit is—voor mij althans—een sleutel tot innerlijke vrede. Alleen dáárom verdienen deze verzen dat ik élk woord ervan bestudeer, forensisch onderzoek en analyseer op al haar besognes. Dat ik me er aan laaf. Met vertrouwen, met aandacht, met inzet, met concentratie en met wijsheid.⁸²

Deze *Gathas* vormen een persoonlijke *roadmap*⁸³ naar spirituele ontvoogding. Ze nodigen uit tot bezieling. Ze vragen om *inzichtelijke* bezinning. Ze smeken om *conceptloos* begrip. Ze willen *geproefd* worden. *Doorleefd* worden.

Wie een vrouw *écht* wil kennen limiteert zich *niet*, zoals Pygmalion, tot het creatief boetseren van een persoonlijke Galatea. Door énkél zijn wensbeeld te beitelén vanuit een voorstelling, vanuit een perceptie, realiseert hij haar *niet*. Om er één mee te worden moet hij haar *ervaren*: met zijn ogen *zien*; met zijn oren *horen*; met zijn tong *smaken*; met zijn neus *ruiken*; met zijn handen *voelen*. Dat is de zintuiglijke tol die wij, mensen, voor deze vorm van zinnelijke extase betalen. Hetzelfde geldt, *mutatis mutandis*, voor wie een man *écht* wil kennen.

Wie de smaak van een appel wil ervaren, moet hem *proeven*; moet erin *bijten*.

Zo wil ik de woorden van de Boeddha *ervaren*. In deze *experiëntiele modus* tot bevrijding en innerlijke rust komen.

Ik wil de empathische verbale omschrijvingen aan zijn *bhikkhus* ontcijferen en ze—contemporain—in mezelf integreren: '*deep is the Tathagata, immeasurable, incomprehensible as the sea*'⁸⁴ Me stillen aan het onzeglijke. Elk woord, als de kralen van een *mala*,⁸⁵ metaforisch door mijn vingers voelen glijden. Elk woord, elk vers, in mijn genen laten resoneren. Woord-na-woord. Vers-na-vers. Incorporeren. Penetreren. Realiseren. *Pativedha*.

Zo worden Boeddha's woorden *mijn* gedachten, zijn woorden *mijn* woorden, zijn daden *mijn* daden. Als heilzame sjablonen in mijn hart ingesneden.

Parayanavagga:⁸⁶

- *Mijn vertrouwen, vreugde, bewustzijn, opmerkzaamheid,
Verlaten Gotama's Leer niet.
Welke richting de Bhagavat ook uitgaat,
Het is de plaats waar ik naar neig.* •

Deze co-existentie brengt een eigenaardige symbiose teweeg.

Plóts ontmoet ik de *Bhagavat* in álle verschijnselen, in álle fenomenen, in álle *dhammas*. Ik kom hem *overal* tegen: in de argeloze ogen van een kind, in de aanschietende golven van de zee, in de wisseling van de seizoenen en—door persistente beoefening allengs méér-en-méér—in de leegte van mijn zelfloze *zelf*.⁸⁷

Hij leeft in mij. Zoals ik in hem—*'Ik zie hem in mijn geest alsof het met mijn oog was'*.⁸⁸

Als mijn *kalyanamitta* ⁸⁹ wijst hij me mijn eiland—*'mijn eigen eiland, mijn eigen toevlucht, met niemand anders als mijn toevlucht, met de Dhamma als mijn eiland, met Dhamma als mijn toevlucht, met geen andere toevlucht.'*⁹⁰

Niet tobhend over het verleden. Noch rusteloos voor de toekomst. In het heden aandachtig en gelijkmoedig. Zo streef ik zonder uitstel. Als een *Muni* maak ik een eiland van mezelf. Zonder onzuiverheid, zonder smet, zal ik geboorte en ouderdom niet meer ondergaan.⁹¹

Mijn eiland van wijsheid en mededogen. Van *panna* en *karuna*. Eén met alles. Zonder verlangen. Zonder boosheid. Alle brandstof opgebruikt. Alle 'worden' gestild. Uitgedoofd.



Onder de *Banyan tree* neem ik de meditatiehouding aan.

Door aandachtig en gelijkmoedig naar binnen te kijken ervaar ik wat werkelijk *is*. *Yatha bhuta*. De 'wereld van de vormen' vervaagt. Mijn 'ik' lost op. De gedachtenstroom stopt. Geen dromen en verhaaltjes meer. *Sati* en *upekkha* brengen innerlijke rust. *Vipassana*.

- *Ik train mezelf als volgt:*

*Constant mediterend op vergankelijkheid, onvrede en zelfloosheid
(P. tilakkhana), adem ik in;
constant mediterend op de tilakkhana, adem ik uit.*

Constant mediterend op onthechting (P. nibbida), adem ik in;

constant mediterend op nibbida, adem ik uit.

*Constant mediterend op de beëindiging van het lijden (P. nirodha), adem ik in;
constant mediterend op nirodha, adem ik uit.*

*Constant mediterend op loslaten (P. pajahati), adem ik in;
constant mediterend op pajahati, adem ik uit. •⁹²*

Ik zie ontstaan en vergaan. *Udayabbaya*. Mijn geconditioneerde 'zelf'—dit 'ik' dat ik niet ben; nooit geweest ben; en nooit zal zijn⁹³—lost verschrompelend op. *Bhanga*. De existentiële angst. *Bhaya*. De nadelen, de gevaren. *Adinava*. De aversie en onthechting. *Nibbida*. De wens naar bevrijding. *Muncitukamayata*. Dat speciale, oncomfortabele, ondefinieerbare gevoel. *Patisankha*. Gestild door gelijkmoedigheid. *Sankharupekha*. Inzicht in de *tilakkhana*. *Anuloma*. *The point of no return*. *Gotrabhu*.⁹⁴ Het Pad. *Magga nana*. En de Vrucht ervan. *Phala nana*. En tenslotte de contemplatie. *Paccavekkhana*.⁹⁵

In de verte declameert *Bhikkhu Sona*⁹⁶ voortreffelijk, zonder aarzeling, enkele *Gathas* uit de *Dhammapada*.⁹⁷

• *Kalm is mijn geest;
Kalm mijn woorden en daden.
Bevrijd ben ik door helder begrip
En innerlijke vrede. •*

Vanop de *vajrasana*⁹⁸ knikt de Boeddha instemmend.

Guy Eugène Dubois
Koksijde, 26 januari 2018

¹ 'banyan-boom': Syn.: banyan (*Ficus benghalensis*). Het is een snelgroeiende, altijdgroene boom die veelvuldig voorkomt op het Indische subcontinent. De banyan behoort tot dezelfde soort als de *Ficus religiosa*—de bodhi-boom waaronder de Boeddha tot Zelfrealisatie kwam. Het is een reusachtige boom die gemakkelijk een hoogte van 30 m kan bereiken. De banyan is een 'tegendraadse' boom. Enkel dit gegeven rechtvaardigt zijn plaats in dit boek. Uit de takken, die in een grote waaier breed uitgroeien, ontspruiten luchtwortels die, eenmaal ze de grond raken, opnieuw wortel schieten. Uitgegroeid ondersteunen deze luchtwortels niet alleen de zware takken; ze zorgen ook voor permanente verjonging. Op deze manier ontstaat er een krans van nieuwe bomen rond de centrale stam, die op den duur afsterft. Door deze eigenaardige vorm van voortplanting kan een banyan duizenden jaren oud worden en gigantische afmetingen bereiken: in de botanische tuin van Calcutta staat een exemplaar met een boomkruin van maar liefst 1,5 hectare !

De banyan is van grote symbolische betekenis in de Indiase cultuur: hij schiet uit naar vele richtingen, haalt zijn kracht uit ontelbare wortels, maar stamt af van een sterke stam. De banyan vormt aldus een ideale metafoor voor de concentratie van latente energieën die een yogi nodig heeft in zijn zoektocht naar spirituele ontwikkeling. Dit vormt zijn tweede accessiet.

De banyan-boom ontleent zijn naam aan kooplui (banians) die de kraampjes met hun koopwaar graag opstellen in de schaduw van deze woudreuzen. Zo rechtvaardigt de banyan een derde keer zijn plaats in dit boek, namelijk als een verwijzing naar mijn vroeger professionele leven. Volgens de overlevering zouden de eerste twee lekenvolgelingen van de Boeddha twee Birmaanse kooplieden geweest zijn. Volgens diezelfde overlevering schonk de Boeddha hen een aantal hoofdharen omdat ze hem zijn eerste maaltijd hadden aangeboden na zijn Zelfrealisatie. Het verhaal gaat verder: beide kooplieden lieten, bij hun thuiskomst in Yangon, een stupa bouwen over deze relieken—de Schwedagon.

² Sugata is een epitheton voor de Boeddha. Sugata betekent, letterlijk vertaald: 'Hij die—na de dood—tot een goed bestaan gekomen is'.

³ 'vimutti' (P): het resultaat (P. phala) van het helder, zuiver inzicht (*) in het pad. Dit resultaat is de vernietiging van onze onwetendheid (P. avijja), dat er een separaat 'zelf' bestaat. Vernietiging van onwetendheid maakt een einde aan het lijden (P. dukkha). Wat de uiteindelijke en ook de éنية bedoeling van de Boeddha was. Wars van alle savante tractaten, is de leer van de Boeddha heel begrijpbaar. Het is een kwestie van 'zien'. Zien. Met een Hoofdletter én een accent. Het is niet omdat je ogen geopend zijn dat je ook werkelijk 'ziet'. Wat leert de Boeddha ? Enkel datgene wat nodig is om ons naar de Andere Oever te brengen. Wat leert de Boeddha niet ? Alles wat de (onwetende) mens uitermate fascinerend vindt om over te fantaseren, te spreken en te doen; alles wat de mensen tegen elkaar opzet en alles wat géén einde maakt aan het lijden van de mensheid. Zijn leer staat voor 'bevrijding uit onze ellende'. En deze bevrijding is niets meer, maar ook niets minder, dan het leven ontwaakt be'leven'.

(*): 'zuiver inzicht': in de Saccavibhanga-Sutta, MN 141, wordt 'zuiver inzicht' als volgt omschreven: 'Het weten omtrent het lijden, het weten omtrent de oorsprong van het lijden, het weten omtrent het ophouden van het lijden en het weten omtrent de weg die leidt tot het ophouden van het lijden—dat wordt zuiver inzicht genoemd'. Zuiver inzicht zorgt ervoor dat het lijden (P. dukkha) stopt. Dit doet zich voor wanneer de yogi ervaringsgewijs inziet dat zijn 'ik'—het lichaam/geest-complex—niets anders is dan de optelsom van een aantal, voortdurend veranderende, processen. Doordat dit 'ik' continu aan verandering onderhevig is, is het een begoocheling die nooit op zichzelf staat en geen enkele stabiele individualiteit in zich draagt. Als gevolg van dit proces van constante verandering en vergankelijkheid (P. anicca) is het 'ik' 'zelfloos': het bezit geen enkele vaste substantie (P. anatta). De yogi die anicca op de juiste manier begrijpt, weet dat dukkha er het gevolg van is en anatta haar ultieme waarheid.

⁴ 'udayabbaya' (P): het ontstaan en vergaan; het geboren worden en sterven; het zuiver zijn en het bezoedeld zijn; de toename en afname.

⁵ 'anapanasati' (P): → anapana+sati: anapana = de ademhaling (de in- en uitgaande adem); sati = aandacht, opmerkzaamheid. Anapanasati = de aandacht, gevestigd op de inkomende en de uitgaande adem. Deze meditatietechniek wordt in verschillende suttas door de Boeddha aanbevolen. De techniek wordt extensief beschreven in de Anapanasati-Sutta, Majjhima-Nikaya, (MN 118).

⁶ 'samadhi' (P): concentratie; absorptie; trance. Het is een geestestoestand van geconcentreerde gelijkmoedigheid (Pali: upekkha); een mentale toestand van reflectie die leidt naar inzicht. Tijdens samadhi wordt de aandacht zodanig gericht, dat het onderscheid tussen "waarnemer" en "waargenomene", of subject en object, verdwijnt. Waargenomene, waarnemer en waarneming worden gezien als het geheel dat ze zijn, in plaats van de onderverdeling die gewoonlijk gemaakt wordt. Dat-wat-is is niet alleen de persoon, maar óók het waargenomene, en de waarneming, die niet los van elkaar bestaan.

⁷ 'ekagatta' (P): Syn.: samadhi; het is éénpuntige aandacht van de geest op één object; het is een synoniem voor concentratie; het is de vijfde jhana-factor (Pali: jhananga).

⁸ 'upekkha' (P.): gelijkmoedigheid; op een niet-reactieve, niet-identificerende manier. Upek-kha is datgene wat de yogi ervaart wanneer hij niet reageert op de gewaarwordingen (P. vedana): geen verlangen voor aangename gewaarwordingen; geen aversie voor onaangename gewaarwordingen. Gelijkmoedigheid is gebaseerd op inzicht, op de wijsheid dat alles voortdurend verandert en uiterst vergankelijk is. Dat alles zijn eigen toegemeten tijd heeft. Dat alles komt en gaat, verschijnt en verdwijnt. Aan alles komt een einde, dus waar is de zin om steeds te willen grijpen naar al deze vergankelijke dingen? Waarom maken we ons boos over allerlei zaken die toch niet stabiel zijn? Allemaal verhaaltjes en drama's zonder inhoud.

Gelijkmoedigheid is de totale aanvaarding van deze vergankelijkheid (P. anicca) en leidt ertoe dat we al onze ervaringen, alle geconditioneerde dingen—aangename en onaangename—als gelijkwaardig beschouwen. Het is allemaal hetzelfde. Het is zoals het is. Het is gewoon de werkelijkheid. En ons [persoonlijk] standpunt daarin is van generlei waarde.

Gelijkmoedigheid bekijkt de zintuigen, de zintuiglijke objecten en het zintuiglijk bewustzijn zonder enig oordeel. Het oog is slechts zintuig, het object is slechts vorm en het bewustzijn is slechts visueel bewustzijn. Zowel oog, object als bewustzijn zijn vergankelijk. Hetzelfde geldt voor oor, neus, tong, lichaam en geest.

Wanneer we ons laten meeslepen in het verhaal en oordelen over het aangename resp. onaangename karakter van een ervaring, kunnen we geen afstand bewaren en niet waarnemen wat wérkelijk is. We zitten immers in het verhaal of het drama 'gevangen' dat we zélf gecreëerd hebben. We kunnen dan ook niet de vergankelijkheid inzien van deze ervaring. Gelijkmoedigheid daarentegen doorbreekt deze illusie en onthult de vergankelijkheid van elke ervaring. Gelijkmoedigheid schenkt vrijheid.

⁹ Dhammapada, Gatha #372

¹⁰ 'savaka' (P.): Syn.: shravaka (Skr.): een toehoorder, een volgeling, een yogi. Een Savaka Buddha (Syn.:Arahant) is een yogi die al zijn bezoedelingen, inclusief de 10 ketens (P. samyojana), heeft uitgeroeid, door het Achtvoudige Pad (P. ariya atthagika magga) van de Boeddha te volgen.

¹¹ 'parimam tiram': de Andere Oever; het Ongeborene; het Doodloze; Nibbana.

Orimatira Sutta, Anguttara-Nikaya #170 —'What, bhikkhus, is the near shore, and what is the far shore? The destruction of life, bhikkhus, is the near shore; abstention from the destruction of life the far shore... Wrong view is the near shore, right view the far shore. The one, bhikkhus, is the near shore; the other the far shore'.

¹² 'avijja' (P): onwetendheid. Onwetendheid verwijst naar de illusie, de begoocheling, het verkeerde idee dat er een 'ik' of een 'zelf' (P. *atta*) bestaat. Deze illusie is de wortel van alle kwaad. Het is een obstakel dat ons verblindt—een hindernis die de mens belet om de 'wereld van de vormen' te zien zoals hij werkelijk is, namelijk: vergankelijk, onbevredigend en leeg (de *tilakkhana*). Door deze begoocheling wordt 'geluk' verward met bezit en met zintuiglijk genot. Wanneer het besef van een permanente en onvergankelijke persoonskern verdwenen is, komt er automatisch een einde aan gehechtheid en begeerte. Hierdoor stopt de keten van het aanhoudende 'worden' (P. *bhava*), d.i. eindigt de kringloop van *samsara*.

Avijja is nauw verbonden met de leer van Afhankelijk Ontstaan (P. *paticca samuppada*), één van de centrale leringen van de Boeddha. Deze leerstelling maakt duidelijk hoe avijja tot voortdurende wedergeboorte aanleiding geeft. *Paticca samuppada* slaat enerzijds op het basisprincipe, namelijk de Wet van oorzaak en gevolg; en anderzijds op de verklaring ervan door de keten van wederzijds afhankelijk ontstaan (de 12 schakels —P. *nidana*'s). Zo is de keten de logische verklaring van het principe.

Het basisprincipe—causaliteit—dat de grondslag vormt van het hele bestaan, wordt als volgt gedefinieerd: 'Wanneer dit er is, is dat er ook. Van het ontstaan van dit, komt het ontstaan van dat. Wanneer dit er niet is, is dat er ook niet. Van het eindigen van dit, komt de beëindiging van dat'.

De keten van afhankelijk ontstaan verklaart de oorzaak van *dukkha*: door onwetendheid (P. *avijja*) ontstaat handelen (P. *sankhara*); door handelen ontstaat bewustzijn (P. *vinnana*); door bewustzijn ontstaat geest & lichaam (P. *namarupa*); door geest & lichaam ontstaan de 6 zintuigsferen (P. *salayatana*); door de 6 zintuigsferen ontstaat contact (P; *phasa*); door contact ontstaat gewaarwording (P. *vedana*); door gewaarwording ontstaat verlangen (P. *tanha*); door verlangen ontstaat hechting (P. *upadana*); door hechting ontstaat 'worden' (P. *bhava*); door 'worden' ontstaat geboorte (P. *jati*); door geboorte ontstaat ouderdom en dood (P. *jara maranam*).

Deze keten is een ononderbroken cirkel (P. *bhavacakka*), die start bij avijja (alhoewel avijja zelf óók het gevolg is van een oorzaak, namelijk de dood — cfr. *infra*). De eerste twee ketens—avijja en *sankhara*—wijzen naar het verleden (het vorige bestaan); de ketens 3 t/m 7—tot en met *vedana*—wijzen naar het huidige leven; en de ketens 8 t/m 10—tot en met *jati*—naar de toekomst, door het *kamma* dat wordt aangemaakt. Wanneer uiteindelijk de dood de keten breekt, leidt het eigen *kamma* (wanneer de geschikte oorzaken en voorwaarden zich voordoen) tot een volgend leven, waarbij de onwetendheid uit het vorig leven wordt meegenomen.

Uiterst belangrijk is dat de keten énkél kan doorbroken worden bij de schakel 'vedana'.

¹³ 'Tathagata' (P): letterlijk vertaald: 'zo gekomen, zo gegaan'. Het is een epitheton voor de Boeddha, waarvan de betekenis is: Hij die de weg gegaan is die andere Boeddhas vóór hem zijn gegaan. Hij die, op dezelfde manier als zijn voorgangers, naar de waarheid gegaan is. Hij die als 'zoeker' uiteindelijk 'aangekomen' is, die zijn doel—Zelfrealisatie—bereikt heeft. De term werd door de Boeddha, volgens de canonieke overlevering, gebruikt als hij over zichzelf sprak.

¹⁴ Zie: *Kalama-Sutta, Anguttara-Nikaya*, 3.65

Easwaran, Eknath, (2016), *Passage Meditation, A Complete Spiritual Practice* p. 38 — 'Why take someone else's word for it? Enter the laboratory of your mind and perform the experiment. Then you will be in a position to judge for yourself, and nothing can be as persuasive as that'.

¹⁵ 'dhammavicaya' (P.): → dhamma+vicaya: dhamma = verschijnselen, fenomenen, dingen; vicaya = onderzoek. Dhammavicaya is onderzoek naar alle verschijnselen, zowel fysische (rupa = materie) als mentale (nana = geest). Het is onderzoek naar alles wat bestaat op een dissecterende, desintegrende, in onderdelen splitsende, uit elkaar halende manier.

Sayadaw U Pandita, (1992), *In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha* p. 98 — 'This investigation is not carried out by means of the thinking process. It is intuitive, a sort of discerning insight that distinguishes the characteristics of phenomena. Vicaya is usually translated as "investigation"; it is also a synonym for "wisdom" or "insight".'

¹⁶ 'buddhadhamma' (P.): de leer van de boeddha. De zes kwaliteiten van de buddha-dhamma zijn: (1) goed uitgelegd (P. svakkhato); (2) zelf te realiseren in het hier-en-nu (P. sanditthiko); (3) niet gebonden aan tijd, met onmiddellijk resultaat (P. akaliko); (4) uitnodigend tot vrij onderzoek (P. ehipassiko); (5) leidend tot Zelfrealisatie = nibbana door de blik naar binnen te richten (P. opanayiko) en (6) énkél experiëntieel te ervaren door de yogi zélf (P. paccatam veditabbo vinnuhiti).

¹⁷ 'Dhamma' (P.): Dhamma heeft verschillende betekenissen. De eerste en meest gebruikte betekenis van 'Dhamma' is: de natuurwet; de kosmische wet; de Zo-heid van de dingen; het centrale beginsel, dat alles omvat—'... the central law of life, that all things and events are part of an indivisible whole'. Easwaran Eknath, (2007), *The Dhammapada* p. 18. Hieruit voortvloeiend is Dhamma eveneens gedrag dat in harmonie is met het Geheel. Dit komt tot uiting in het gezegde 'ahimsa paramo dharma'—'de essentie van Dhamma is om geen enkel levend wezen te schaden'.

¹⁸ De natuurwet is onze leraar. Dat wist Sakyamuni, als vrij onderzoeker, beter dan wie ook. Hij zag dat alles in het bestaan volgens bepaalde vaste lijnen verliep: ontstaan, vergaan en vergaan. Hij zag in dat er géén enkele uitzondering was op deze natuurwet. Ook niet voor de mens. Alle metafysische bespiegelingen ten spijt. Hij hield er zich dan ook héél ver af.

¹⁹ 'Zelfrealisatie': de onvoorwaardelijke aanvaarding van onszelf. Dat is 'thuiskomen'. Wanneer we onszelf volledig aanvaarden, aanvaarden we ook de anderen volledig. Evenals het 'proces' van het bestaan. Dit is Maitri. Metta. Meesterschap.

²⁰ Dhammapada, Gatha #379 — 'Patimase attam attana': onderzoek het zelf in jezelf.

²¹ Dogen, Eihei, (2007), *Shobogenzo, Genjo-koan, De koan van het dagelijkse leven* — 'De weg van verlichting bestuderen is het zelf bestuderen. Het zelf bestuderen is het zelf vergeten. Het zelf vergeten is verwezenlijkt worden door de ontelbare verschijnselen. Verwezenlijkt door de ontelbare verschijnselen, vallen je lichaam en geest alsook het lichaam en geest van anderen weg. Geen spoor van verlichting blijft over. En dit 'geen-spoor' gaat eindeloos voort.'

²² 'satipatthana' (P): → sati+upatthana: sati = aandacht, opmerkzaamheid; upatthana = aanwezig zijn, vestigen. Satipatthana = letterlijk vertaald: 'het vestigen van aandacht'. Het is de meditatietechniek die het mogelijk maakt om vipassana te bereiken.

Satipatthana vestigt de opmerkzaamheid op 4 verschillende niveaus—ook 'fundamenten' of 'velden' genoemd, namelijk door: aandacht op het lichaam (P. kayanupassana); door aandacht op de gewaarwordingen (P. vedananupassana); door aandacht op de geest (P. cittanupassana); en door aandacht op de objecten van de geest (P. dhammanupassana).

De vier satipatthana's worden 'een hoop van verdiensten' genoemd (P. Kusalarasi) (cfr. Kusalarasi-Sutta, Samyutta-Nikaya, (SN 47.5).

²³ 'vipassana' (P): → vi+passana: vi = speciaal, bijzonder, dieper, op een speciale manier; vi = voorzetsel dat in het Pali gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; passana = zien, kijken, juist inzicht, helder begrip, realisatie, i.c. hier in de betekenis van 'op een speciale, diepere manier kijken naar de 3 karakteristieken (P. tilakkhana) van alle geconditioneerde dingen'. En dit van moment-tot-moment. De directe ervaring van het NU-moment. Vipassana = helder begrip in de tilakkhana; realisatie van de tilakkhana door de yogi. Vipassana staat voor helder inzicht in de realiteit van de mentale en fysieke processen zoals ze werkelijk is. Yatha bhuta nana dassana. Vipassana is de essentie van de Dhamma. Vipassana bhavana = inzichtmeditatie.

De yogi kan vipassana énkél realiseren door de tilakkhana experiëntieel te ervaren. Zonder deze experiëntiele ervaring—bhavana-maya panna—blijft het slechts een intellectuele benadering—citta-maya panna.

Vipassana leidt de yogi tot inzicht in de tilakkhana van alle geconditioneerde dingen, namelijk: vergankelijkheid (anicca); lijden (dukkha) en niet-zelf (anatta). Dit helder inzicht voert de yogi tot Zelfrealisatie: nibbida → viraga → upasama → nibbana.

²⁴ 'Gatha' (P): een metrisch (en vaak ritmisch) dichtend vers in de oud-Indische talen Pali en Sanskriet. Vele vroeg-boeddhistische Pali-teksten zijn Gathas. Gathas worden gebruikt om de aandacht voor het huidige moment—mindfulness—te vergroten.

Maar opgelet: sinds de mindfulness-rage opgeld maakt in het Westen bestaat er een obstinate woordverwarring. Wat men in het Westen momenteel verstaat onder mindfulness—d.i. de benadering van oplettendheid zoals het door veel mindfulness therapeuten en trainers gebruikt wordt—correspondeert niet met Vipassana. Het 'westerse' mindfulness gebeuren beperkt zich tot de fixatie op oplettendheid in het huidige moment. Men 'beperkt' zich tot deze 'oplettendheid' en kijkt niet naar wat er achter ligt. De 'mindfulness' van Vipassana is van een heel andere orde dan het therapeutische gebruik ervan, vermits de doelstelling compleet verschillend is. Het doel van Vipassana is om de oriëntatie van het bewustzijn te wijzigen van 'werelds' (P. lokiya) naar 'bovenwerelds' (P. lokuttara). Duidelijker: Vipassana is slechts geschikt voor hen die doelbewust aan samsara willen ontsnappen; voor yogis die ervaren dat samsara in essentie de gehechtheid aan de prikkelingen van de eigen zintuigen betekent.

Om het pad- en vrucht-bewustzijn (P. magga nana, resp. phala nana) van Vipassana te kunnen realiseren moet de yogi de 16 Vipassana-inzichten doorlopen. Dit is van een andere orde en hoedanigheid dan de therapeutische benadering van mindfulness.

Voor nadere informatie: zie Boeddhistisch Dagblad, dd. 23 oktober 2017, Achariya Dhammuttamo, 'Mindfulness oplettendheid werkt niet voor Vipassana'.

²⁵ 'parami' (P): letterlijk 'datgene wat de Andere Oever bereikt heeft'. Parami wordt gewoonlijk vertaald als: 'perfectie' of 'volmaaktheid'. Paramis zijn geaccumuleerde verdiensten of kwaliteiten uit het verleden die, wanneer ze volledig gerealiseerd zijn, naar Zelf-realisatie voeren. Het is de ontwikkeling en integratie van de ontwaakte wijsheid in het alledaagse leven. Paramis gaan voorbij aan egocentrische verlangens en de 'normale' slechte gewoonten die typerend zijn voor de putthujana. Via constante beoefening slijten de paramis in en wel zó dat elke bewuste wilsintentie vervaagt. Dit leidt tot 'spontaan' handelen i.p.v. intentioneel handelen. Spontaan handelen leidt tot bevrijding.

²⁶ 'anoka' (P): thuisloosheid: anoka → an+oka: an = niet; oka = thuis.

²⁷ Kennis en wijsheid zijn elkaars tegenpolen. Waar kennis heerst, is wijsheid ver te zoeken.

²⁸ 'plóts' vereenzelvig ik met 'stroombetreding' (P. sotapatti). Tékens weer. Ik vind het een prachtig bijwoord van tijd. Vooral met die nadrukkelijke klemtoon. The Way It Is. Een woord om bij te verwijlen. In de Engelse taal klinkt het nóg mooier: 'to abide'.

'Plóts' wil niet zeggen dat stroombetreding zonder moeite ontstaat. Stroombetreding komt (zoals alles trouwens) nooit toevallig tot stand. Integendeel. Het is steeds het resultaat van het moeizame en eenzame gevecht van de yogi met zichzelf. De yogi zal de hem toegevoegde grond naarstig moeten cultiveren. Hij zal, wil hij oogsten, moeten ploegen, zaaien en héél, héél, héél veel onkruid verdelen. Zijn lichaam en zijn geest temmen. Domesticeren. Hij zal zijn handen moeten gebruiken. Creuser avec les mains dans la terre pour mieux se connaître soi-même.

Kitagiri-Sutta, Majjhima-Nikaya (MN #70) — 'Monniken, ik zeg niet dat bevrijdend inzicht ineens bereikt wordt. Integendeel, bevrijdend inzicht wordt bereikt door geleidelijke training, door een geleidelijke praktijk, door een geleidelijke oefenweg.'

Maar, abstractie gemaakt van de noeste arbeid van de landman, is de stroombetreding an sich 'plóts'. Plóts. Onverwachts. Wanneer hét 'gebeurt' is het manifest en expliciet. An eye-opener. When it happens, the yogi can't ignore it. Eén van die uiterst zeldzame zaken die je in het leven niet kunt 'faken'. Daarom is sotapatti ook zo waardevol.

²⁹ 'anicca' (P): veranderlijkheid, vergankelijkheid, instabiliteit, flux. Anicca is het eerste kenmerk van de tilakkhana. Alle geconditioneerde dingen veranderen van moment tot moment—zelfs tijdens het kleinst meetbare moment; hoe klein of groot iets ook is; wat de samenstelling ervan is; hoe duurzaam het ook lijkt te zijn—alle verschijnselen bevinden zich in permanente transformatie; ze ontstaan, ze manifesteren zich en vergaan. Alle samengestelde fenomenen zijn in bestendig verval en verdwijnen. Het verlangen naar alle geconditioneerde dingen tot rust brengen is geluk. Immers: eens dat men verkregen heeft waarnaar men verlangde, begint het lijden en de zorgen om het begeerde niet te verliezen.

De Visuddhimagga van Buddhaghosa definieert 'vergankelijkheid' als volgt: 'Het is het verschijnen, voorbijgaan en veranderen van de dingen, of het verdwijnen van dingen die zijn ontstaan of zijn opgekomen. Dit betekent dat deze dingen nooit op één bepaalde manier standhouden, maar van moment tot moment verdwijnen, veranderen en oplossen'.

—, (2017), Sayagyi U. Ba Khin Journal, A Collection Commemorating the Teachings of Sayagyi U. Ba Khin p. 7 — Sayagyi U. Ba Khin: 'Dhamma eradicates suffering and gives happiness. Who gives this happiness ? It is not the Buddha but the Dhamma, the knowledge of anicca within the body, which gives this happiness. That is why you must meditate and be aware of anicca continually'.

Dit is anicca sanna: de perceptie van vergankelijkheid; het 'zien' én 'wéten' van de vergankelijkheid van alle dingen. Het realiseren van deze experiëntiele ervaring, i.c. op elk moment hardop en nadrukkelijk kunnen zeggen: 'dit is vergankelijkheid !'

³⁰ 'anatta' (P): letterlijk 'niet-zelf'. Het is één van de meest belangrijke doctrines van de Boeddha. Het onderscheidt de Dhamma van religies. Anatta wil zeggen dat er geen enkele vaste kern bestaat, geen ziel, geen stabiel 'iets' dat eeuwig bestaat. Er is géén eeuwig 'ik'. Er bestaat evenmin een kracht of macht die de natuur van de dingen bestuurt. Er is géén creator. Anatta is het derde kenmerk van alle geconditioneerde dingen, naast vergankelijkheid (P. anicca) en onbevredigdheid (P. dukkha).

Dhammananda, Sri, — A Pali Word a Day, A Selection of Pali Words for Daily Reflection p. 7 — 'There is no doer apart from doing, and no-one who is omnipotent, because everything is at the mercy of the constant creation and dissolution of conditioned things. We are a compound of 5 khandhas which are interacting and dependent upon each other and make up the personality. No director, no doer, no experiencer, and no essence can be found. Therefore there is no "I"; "mine"; "myself"; etc... Body, feeling, perception, mental formation and consciousness phenomena together are what we experience as the "I".'

³¹ 'nibbida' (P): de ontuchtering, de ontgoocheling, de desillusie over de geconditioneerde samsarische wereld, gekenmerkt door vergankelijkheid, lijden en zelfloosheid, en daardoor niet de moeite waard om zich hieraan te hechten. Als gevolg van nibbida wordt deze wereld van ellende losgelaten. De consequentie hiervan is dat de yogi de blik richt naar het ongeconditioneerde, het Ongeborene, het Doodloze, nibbana.

Nibbida leidt tot viraga, het wegsterven van de dingen; begeerteloosheid; zonder verlangen zijn. En viraga leidt tot upasama: stilte, kalmte, vrede. Upasama tenslotte voert naar nibbana.

³² Bhagavat: een ander epitheton voor de Boeddha: 'de Verhevene, die door de wereld geëerd wordt'.

³³ Anguttara-Nikaya, Devaputta-Samyutta, 2.26 Rohitassa

³⁴ 'In dit lichaam, één meter en tweeëntachtig centimeter lang': de tekst spreekt over 'één vadem lang': Een vadem of vaam is een oude lengtemaat, die vooral werd en wordt gebruikt om de waterdiepte aan te duiden. Een vadem is de spanwijdte van de armen van een niet te kleine volwassen man, thans gestandaardiseerd op 6 voet, dus 1,8288 meter.

³⁵ C.W. Huntington, jr. (2018), *Are You Looking to Buddhism When You Should Be Looking to Therapy ?*, *Tricycle Magazine*, Spring 2018 — 'In the Buddhist path to nibbana, mindfulness is not about becoming a happier, better person. It's not about "happiness" at all—at least not if "happiness" is understood as the fulfillment of desire. Mindfulness is, rather, about wisdom rooted in insight, renunciation, and unqualified self-surrender'.

³⁶ Batchelor, Stephen, (2013) *Boeddhisme zonder geloof* p. 17 — 'De Boeddha was geen mysticus. Zijn ontwaken was niet een verpletterend inzicht in een transcendente Waarheid waarin de mysteriën van God aan hem geopenbaard werden. Hij claimde niet dat hij een ervaring had gehad waarin hem een bevoorrechte esoterische kennis over het wezen van het universum ten deel was gevallen. Pas toen het boeddhisme steeds meer op een religie ging lijken, werden dat soort enorme pretenties aan zijn ontwaken verbonden. Toen hij zijn ontwaken beschreef aan de vijf asceten, zei hij dat hij een grote vrijheid van hart en geest had ontdekt: de complete vrijheid van de dwang die begeerte met zich meebrengt. Deze vrijheid noemde hij de smaak van de Dhamma.'

³⁷ 'Wie buiten zich een boeddha vindt zal nimmer op hem lijken' — van Dam, Hans, (2015), *De Linji Lu*, p. 98

³⁸ 'Dhamma': heeft vele betekenissen. Hier in de zin van: 'grondslag, steun': het onderricht en de leer van de Boeddha, de eeuwige natuurwet, waarin alles en iedereen onbestendig is en voortdurend aan verandering onderhevig (P. *anicca*), waarin alles en iedereen een bron is van onvrede en lijden (P. *dukkha*), waarin niets en niemand een permanent zelf of een permanente ziel bezit (P. *anatta*). Dhamma staat verder voor: gerechtigheid, ethische leer, natuur, waarheid, en goed gedrag. Hiervan is afgeleid: *dharmattha* = in de Dhamma staande, rechtschapen, rechtvaardig.

³⁹ 'tilakkhana' (P.): de drie karakteristieken van alle fenomenen, namelijk hun veranderlijkheid (P. *anicca*); hun onbevredigdheid (P. *dukkha*) en hun zelfloosheid (P. *anatta*). Slechts helder inzicht (P. *samma ditthi*) in de werkelijkheid van de dingen, door het vestigen van aanhoudende aandacht (P. *samma sati*) op de Vier fundamenteën van Opmerkzaamheid (P. *satipatthana*), kan innerlijke vrede—*nibbana*—teweegbrengen.

⁴⁰ *Satipatthana-Sutta*, *Majjhima-Nikaya* #10 (MN 10) — "Dit is het directe pad dat leidt tot de zuivering van de wezens, tot het te boven komen van verdriet en geweeklaag, tot het oplossen van lijden en terneergeslagenheid en tot de realisatie van bevrijding. Dit pad bestaat uit de vier vormen van het cultiveren van aandacht. Welke vier zijn dat ? Wel monniken, een monnik blijft bij het lichaam, het lichaam energiek, alert en aandachtig beschouwend, terwijl hij gehechtheid en verdriet met betrekking tot de wereld opzij zet; hij blijft bij de gevoelens van aangenaam, onaangenaam of neutraal, deze energiek, alert en aandachtig beschouwend, terwijl hij gehechtheid en verdriet met betrekking tot de wereld opzij zet; hij blijft bij de geest, de geest energiek, alert en aandachtig beschouwend, terwijl hij gehechtheid en verdriet met betrekking tot de wereld opzij zet; hij blijft bij de mentale factoren, de mentale factoren energiek, alert en aandachtig beschouwend, terwijl hij gehechtheid en verdriet met betrekking tot de wereld opzij zet.'

⁴¹ 'patisothagami' (P): 'tegen de stroom in zwemmen' — zoals een school vissen zich laat meevoeren met de stroom, terwijl er één vis tegen de stroom ingaat. Het is niet de weerstand tegen de stroom zelf, maar weerstand tegen de school die hem belet zijn eigen weg te gaan.

⁴² 'akathamkathi' (P): 'vrij van twijfel' — akathamkathi → a+kathamkatha: a = zonder; kathamkatha = twijfel. Akathamkatha = vrij van twijfel.

⁴³ 'nirasamsa' (P): zonder wensen of verwachtingen.

⁴⁴ Mijn zintuigen, die naar materiële dingen neigen, zijn naar buiten gericht, terwijl de kern van de dingen—de dingen waar het werkelijk om draait—diep binnen in mij ligt ('in dit lichaam'). In totale stilte—stilte zonder ruis, zonder tinnitus. Silence is an empty space.

Mijn derde oog: het is mijn 'oog van wijsheid' (P. dibbacakkhu). Ik kan de waarheid alleen zien als mijn 'oog van wijsheid' helder is. Dit 'oog van wijsheid' verdrijft tijdelijk alle onwetendheid—'neemt het stof op mijn oogleden weg'—d.i. het laat me de wijsheid van vergankelijkheid (P. anicca) zien in én van alle geconditioneerde dingen. Mijn derde oog wéét en ziet. Wéét en ziet wat is. Janami passami.

⁴⁵ van Dam, Hans, (2017), Boeddhistisch Dagblad, dd. 14 januari 2018 — 'Onpeilbaar is de vrijheid van wie niet weet': 'Groot is de vrijheid van wie het ego doorziet. Groter is de vrijheid van wie het zelf doorziet. Groot is de vrijheid van wie het doorzien doorziet. Hoe groot is de vrijheid van wie niet weet?'

⁴⁶ Naar Shih-shu, 18de eeuwse boeddhistische dichter.

⁴⁷ Dit zijn de arupa jhanas: de 5de jhana: onbegrensde ruimte (P. akasanancayatana); de 6de jhana: onbegrensd bewustzijn (P. vinnanancayatana); de 7de jhana: nietsheid (P. akincan-nayatana) en de 8ste jhana: het einde van elke dualiteit (P. nevasannanasann-ayatana).

⁴⁸ 'Een bijna-perfecte mentale alertheid en gelijkmoedigheid': upekkhii-sati-piirisuddhi: upekkhii → upekkha = gelijkmoedigheid; sati = aandacht, opmerkzaamheid, alertheid; piirisuddhi → pi+suddha: pi = als, zoals; suddha → suddha vipassana yanika → sukkha-vipassaka = 'begiftigd met naakt inzicht', d.i. alle zintuiglijke ervaringen verschijnen als volkomen puur, namelijk zonder 'verhalen', zonder 'drama's'. As they really are. Zo verwerft de yogi 'naakt' inzicht. Bare insight (P. parikamma samadhi).

Visuddhimagga, XXI, 11 — 'Consciousness—with materiality as its object—arises and dissolves. Having reflected on that object, he contemplates the dissolution of (reflecting) consciousness'.

Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), Buddhism, One Teacher, Many Traditions p. 51 — 'With deep mindfulness it is possible to see with wisdom this rapid change occurring. When we do, it almost seems as if nothing is there because whatever arises is gone in the next moment.'

Zie ook mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2017), Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht p. 335 e.v. — 'Alle lichamelijke en mentale verschijnselen ontstaan en vergaan—een continu proces van ontstaan en vergaan; een flow van eeuwige verandering. Er is géén 'zelf'. Er bestaat géén eeuwige 'ziel'. Elke creatie blijkt een illusie. Geen enkel concept blijft overeind. Uiteindelijk blijft van de hele vormelijke wereld niets overeind. Een hoogst transformerende ervaring'.

⁴⁹ 'ik': (Skt.: *ahamkara* → *aham+kara*: *aham* = *ik*; *kara* = *maker*). Het is de identificatie van iemand met het eigen ego. *Ahamkara* is de 'kracht' die constant ons 'ik'-gevoel creëert; het is de 'kracht' die permanent ons gevoel van *separaatheid* met het geheel vernieuwt. Het is 'onze' identiteit (*ik*, *mij*, *me*, *mijn*), die we met vuur en vlam verdedigen. Tot we inzien dat het een groteske illusie is, een kronkel van de geest.

⁵⁰ 'ik': het *illusoire idee* van een 'ik' te zijn (P. *sakkayaditthi*)—de verkeerde visie om het lichamelijk bestaan als reëel en blijvend te beschouwen.

Coleman, James, William, (2017), *The Buddha's Dream of Liberation* p. 85 — 'When we really look for this self, it is nowhere to be found. Deep meditative inquiry reveals nothing but a series of passing momentary events with no separate entity, no self that experiences them.'

⁵¹ 'puthujana' (P). Syn.: *putthujana*; iemand die 'onbewust' is, 'werelds'; een 'wereldling', die nog geen inzicht verworven heeft. Een *putthujana* is de tegenpool van de *ariya*. Volgens de teksten van de *Pali-canon* moet het de rol zijn van de *ariya* om de *putthujana* te 'veredelen'. Het is de rol van de *ariya* om ervoor te zorgen dat de *putthujana* zo vlug mogelijk zijn eigen weg kan gaan, op zijn eigen benen kan staan. Door het 'stroombetreden' (P. *sotapatti*) wordt de stroombetreder (P. *sotapanna*) autonoom in zijn of haar beoefening.

De onderscheidende factor tussen de *putthujana* en de *ariya* is dat de *putthujana* de vernietiging van de eerste drie ketens [van de 10 mentale ketens (P. *samyojanas*) die de mens binden aan *samsara*], namelijk: (1) geloof in de eigen persoonlijkheid (P. *sakkaya-ditthi*); (2) sceptische twijfel (P. *vicikiccha*) en (3) gehechtheid aan regels en rituelen (P. *silabbata-paramasā*) nog niet heeft gerealiseerd.

⁵² Easwaran, Eknath, (2007), *The Dhammapada* p. 95 — 'Instead of seeing life as a flux, we insist on seeing what we want it to be, a collection of things and experiences with the power to satisfy. Instead of seeing our personality as it is—an impermanent process—we cling to what we want it to be, something real and separate and permanent.'

⁵³ 'janami passami' (P): 'ik wéét, ik zéé dat het zó is !'

⁵⁴ 'vinnanasota' (P): *vinnana+sota*: *vinnana* = *bewustzijn*; *sota* = *stroom* — *Digha-Nikaya*, *Sampasadaniya-Sutta*, DN # 28

⁵⁵ *Udana* 8.3

⁵⁶ Easwaran, Eknath, (2007), *The Dhammapada* p. 97 — 'Those who attain the island of nirvana can live thereafter in the sea of change without being swept away. They know what life is and know that there is something more. Lacking nothing, craving nothing, they stay in the world solely to help and serve'.

⁵⁷ Paul Van hooydonck in een persoonlijk mailtje dat ik koester als een *Gatha*. Uitzonderlijk schaars zijn de momenten waar inzicht tastbaar wordt. En zéker dát unieke moment waarop de cirkel zich plóts (!) sluit: 'Als het zwaard der wijsheid flitst, is de weg vrij en kan het duistere licht ongehinderd stralen' — van Dam, Hans, (2015), *De Linji Lu* p. 50.

⁵⁸ *Parayanavagga, Gatha #101, Sutta-Nipata #1076 — 'Attham gatassa na pamanam atthi; yena nam vajju, tam tassa n'atthi' — letterlijk vertaald: 'wie uitgedoofd is is, kan niet meer gemeten worden; hij bezit niets meer dat kan benoemd worden'. De betekenis is dat het ongeconditioneerde noch begrepen, noch verwoord kan worden. Het kan énkél 'ervaren' worden.*

⁵⁹ *Concepten zijn, net als woorden, passies en verlangens, niet negatief in zichzelf. Enkel wanneer we geobsedeerd worden door onze ideeën over wat we denken te zijn of wat we zouden moeten zijn, dat we blind worden voor de realiteit zoals ze werkelijk is.*

⁶⁰ *'acala sukha' (P.): acala → a+cala: a= niet; cala = onbestendig, grillig, wispelturig; acala = niet onbestendig = onwankelbaar, onwrikbaar; sukha = geluk, hier in de betekenis van 'onwankelbare innerlijke vrede'. Acala sukha staat synoniem voor nibbana.*

De term 'acala sukha' wordt o.m. vermeld in de Pali-canon in gatha 3.16 (Thera Vimala) van de Theratherigatha: 'Papamitte vivajjetva, bhajeyyuttamapuggalam. Ovade cassa titttheyya, patthento acalam sukham'. Voor de vertaling verwijs ik naar: Kloppenborg, Ria (2000), Theratherigatha, Verzen van monniken en nonnen. Uitspraken van bevrijde mannen en vrouwen in het vroege boeddhisme, (vers 264), p. 75 — 'Men moet slechte vrienden vermijden en omgaan met de beste mensen. Aan hun advies moet men zich houden en het onwankelbare geluk zoeken'.

⁶¹ *Avalokiteshvara (Sansk.) → avalokita+ishvara: avalokita = 'hij die ziet, hij die staart'; ishvara = 'heer' letterlijk: 'de Heer die kijkt'. Ishvara is tevens een epitheton voor de Hindu-god Shiva. De letterlijke betekenis van Avalokiteshvara is: 'de Heer die neerkijkt op de wereld'. Hij wordt afgebeeld met duizend armen, elk met een alziend oog in de handpalm.*

Avalokiteshvara is, in het Mahayana, de bodhisattva die het mededogen (P. karuna) van alle Boeddhas belichaamt. Hij ziet en aanhoort het lijden van de mensheid en stelt zijn eigen boedddhaschap uit tot hij iedereen op aarde geholpen heeft om tot Zelfrealisatie te komen.

De boddisattva Avalokiteshvara gaat 4 maal voorbij: hij gaat voorbij materie [het lichaam, het tastbare, het visuele]; hij gaat voorbij het leven [de cyclus van leven en dood, samsara]; hij gaat voorbij het bewustzijn [denken, zelf, gedachtenstroom, ego]; en hij gaat voorbij 'voorbij' [het ongecreëerde]. Dit overstijgt alle concepten. De cirkel is nu volkomen rond. Enzo. Full circle. Dit is Ouroboros, de Griekse oerslang, die in zijn eigen staart bijt en in wiens metafysische cirkel—mutatis mutandis—de Indische Shiva Nataraja zijn androgynе kosmische dans volvoert. Dit is het punt omega van Teilhard de Chardin. Dit is het eeuwige terugkeren; het thuiskomen en de eenheid van alles. Dit is Verlichting. Dit is Realisatie. Nibbana.

⁶² *De 'Maka Hannya Haramita Shingyo' is de Japanse titel van de Prajnaparamita.*

⁶³ *'... ze worden niet geboren en ze sterven niet...': er is geen schepper, geen god die in dit hele proces enige rol speelt. De verschijnselen, de dhammas zijn er gewoon; alles gebeurt op eigen houtje; alles getuigt van de zó-heid der dingen: je hoeft er helemaal niets voor te doen. De verschijnselen zijn zoals ze zijn. As they are. Het enige wat van de yogi gevraagd wordt is dat hij de ware aard van de verschijnselen ziet en begrijpt, namelijk de tilakkhana, d.i. hun vergankelijkheid, hun onbevredigdheid en hun zelfloosheid.*

⁶⁴ ‘... ze zijn niet zuiver en niet bezoedeld...’: er zijn geen zondaars en geen heiligen. Het bestaan kan niet opgedeeld worden in zuiver en onzuiver. Zuiver en onzuiver zijn uitsluitend begoochelingen van onze geest die slechts concepten [dualiteit !] creëert. Er kan énkél de aanvaarding zijn van alle verschijnselen zoals ze zijn. Wij hoeven niets te verbeteren. Enkel kijken, zien en accepteren en er ons van bewust zijn dat er helemaal géén doel is. Het bestaan is énkél een reis die 'gebeurt'; een reis waar geen enkele schepper achter zit; waar geen enkele 'doener' de touwtjes in handen heeft.

⁶⁵ ‘... ze zijn zonder verleden, zonder toekomst, zonder aanwezigheid...’: er is geen onderscheid tussen de fenomenale en de transcendentale wereld. Samsara en nibbana zijn hetzelfde, want het is énkél het denken, het bewustzijn, de gedachtenstroom die deze dualiteiten schept.

⁶⁶ Dit is de eerste gelofte van de Shigu Seigan Mon.

⁶⁷ Prajnaparamita—de perfectie van wijsheid—is een Mahayana-sutra, gekend onder de naam 'Hartsoetra'. Er bestaan verschillende versies van: van zeer uitgebreide versies, tot uiterst beperkte. Maar allen vertolken ze het échte hart van de Dhamma-boodschap, zoals het beleefd en doorleefd werd en wordt door de Mahayana bodhisattva.

Alhoewel ik tot geen enkele boeddhistische stroming behoor, draagt de Prajnaparamita de essentie van mijn wezen in zich. Maar—bij nadere beschouwing—doen de andere stromingen dat óók.

Prajnaparamita-Sutta → zie Tanahashi, Kazuaki, (2014), *The Heart Sutra, A Comprehensive Guide to the Classic of Mahayana Buddhism*, Shambhala Publications Inc., Boston, MA, USA

⁶⁸ 'adhitthana' (P): resolute vastberadenheid. Onverstoorbaar doorzettingsvermogen. Door deze sterke vastberadenheid worden de paramis verder ontwikkeld.

⁶⁹ 'In stilte. Zonder woorden': een werkzame techniek om innerlijke stilte te realiseren bestaat erin om de 'ruimte' tussen gedachten te herkennen. Door uiterst aandachtig te zijn merkt de yogi op wanneer een gedachte eindigt en wanneer een nieuwe gedachte ontstaat. De herkenning van de 'ruimte' tussen beide gedachten realiseert innerlijke stilte.

⁷⁰ 'zafu': een meditatiekussen of een meditatiebankje.

⁷¹ 'samsara' (P): letterlijk 'voortdurend rondtrekkend'; 'cirkeltjes makend'; 'steeds opnieuw dwalen'. Het is de aan voorwaarden gebonden werkelijkheid. Het is de voortdurende cyclus van geboorte en dood; van ontstaan en van vergaan. De oceaan van het leven—de onafgebroken stroom van gevoelens, waarnemingen, gedachten, herinneringen, bewustzijnstoestanden, zintuiglijke vermogens. Het is de bewustzijnsvloed die wezens aanhoudend van bewustzijn naar bewustzijn, van aanwezigheid naar aanwezigheid, van bestaan naar bestaan, van leven naar leven stuwt.

⁷² Mahaparinibbana-Sutta, Digha-Nikaya #16, 2.26

⁷³ 'afhankelijk ontstaan': Syn.: paticca samuppada (P) — cfr. infra.

⁷⁴ 'de zeven factoren van ontwaken': Syn.: sambojjhanga (P.). Deze zeven factoren van ontwaken zijn een onderdeel van de bodhipakkhiya (cfr. VI.), die bestaat uit 7 sets met, in totaal, 37 individuele factoren/kwaliteiten/eigenschappen, die tot verlichting leiden.

De verschillende onderdelen van de bodhipakkhiya zijn:

- I. de 4 Fundamenten/Velden van Aandacht (Satipatthana): observatie van het lichaam (kayanupassana), de gevoelens (vedananupassana), de geest (cittanupassana) en de objecten van de geest (dhammanupassana).
- II. de 4 Elementen van Zuivere Inspanning (Sammappadhana of Padhana): heilzame gedachten, woorden en handelingen die opgekomen zijn (anurakkana padhana) (a) en nog niet opgekomen zijn (bhavana padhana) (b); onheilzame gedachten, woorden en handelingen die opgekomen zijn (pahana padhana) (c) en nog niet opgekomen zijn (samvara padhana) (d).
- III. de 4 Mentale Eigenschappen van Spirituele Kracht (Iddhipada): de wil om verlichting te bereiken (chanda), energie (viriya), bewuste focus om verlichting te bereiken (citta) en wijsheid (panna).
- IV. de Vijf Spirituele Vermogens (Panca Indriya): zelfvertrouwen (saddha), energie (viriya), aandacht (sati), concentratie (samadhi) en wijsheid (panna).
- V. de Vijf Potentiële Krachten (Panca Bala): dezelfde factoren als onder IV., maar in een gevorderd stadium: zelfvertrouwen (saddha), energie (viriya), aandacht (sati), concentratie (samadhi) en wijsheid (panna).
- VI. de 7 Factoren van Verlichting (Sambojjhanga): aandacht (sati), onderzoek naar waarheid (dhammavicaya), energie (viriya), vreugde (piti), kalmte (passadha), concentratie (samadhi) en gelijkmoedigheid (upekkha).
- VII. het 8-Voudige Pad (Magganga): ethiek: zuiver spreken (samma vaca), zuiver handelen (samma kammanta), zuiver levensonderhoud (samma ajiva); concentratie: zuivere inspanning (samma vayama), zuivere aandacht (samma sati), zuivere concentratie (samma samadhi); wijsheid: zuiver inzicht (samma ditthi), zuivere intentie (samma sankappa)

⁷⁵ de Satta-visuddhi: de Zeven Zuiveringen.

⁷⁶ 'de Vier Waarheden': Syn.: cattari ariya saccani — cfr. infra.

⁷⁷ 'Zelfrealisatie': het is de enige reis die we in ons leven moeten maken. Al de rest is bijzaak. Maar we moeten het zélf doen. Zoals alles wat essentieel is, wordt ook 'zelf-realisatie' ons niet van buitenaf aangereikt. Niemand kan het voor ons verwezenlijken. Iemand kan de weg tonen, kan wijzen wáár we moeten kijken en wáár de boobytraps liggen. Maar de reis maken, moeten we zélf doen. Een moeilijke opdracht en een vermoeiende reis, vermits ze loopt door een land dat, van moment-tot-moment, steeds in complete verandering is. Het is een reis vol chaos en uitdaging. Een reis door een land waar verlangen, afkeer en onwetendheid hoogtij vieren. Het is een queeste door een land, waar onze zintuigen geen vat op hebben, en evenmin thuishoren. Het is terra incognita: onbekend land. Een land waar andere regels gelden. Noumenale regels. Dhamma. Waarvan de grondregel is dat alles één is. Zoals ook de Waarheid één is, zoals de Rig Veda ons leert: 'De waarheid is één; de Wijzen hebben het énkél verschillende namen gegeven'. De Dhammapada is een gids op de reis door dit land dat naar Zelfrealisatie voert.

⁷⁸ 'worden': (P. bhava): elk moment dat de yogi een keuze maakt (sankharas van verlangen en van afkeer), scheidt hij zijn wereld, 'wordt' (!) hij 'weder-geboren'.

⁷⁹ 'samkharupasamam': het 'stillen' van de geconditioneerde dingen'. Samkharupasamam → samkhara+upasama: samkhara = de geconditioneerde dingen; upasama = het tot rust brengen, het kalmeren, het 'stillen'.

⁸⁰ Anguttara-Nikaya 8.19

⁸¹ 'Koi paraga': die prachtige metafoor van de Boeddha als veerman, die mensen overzet naar de oever van nibbana en dan terugkeert om nieuwe kandidaten op te pikken. De unieke combinatie van wijsheid en mededogen. Panna en karuna.

Elke vergelijking met de Styx, de rivier die de grens vormt tussen de bovenwereld (de aarde) en de onderwereld (het onderaardse dodenrijk van Hades) in de Griekse mythologie, is een aberratie. Charon was de mythologische veerman die de schimmen van de overledenen de Styx overzette, wanneer zij rust wilden vinden in het rijk van Hades. Charon en de Styx is een mythologisch post-mortem verhaal.

De Boeddha, die de yogi naar de Andere Oever brengt, vervult als veerman een taak die uitsluitend kan gebeuren tijdens het menselijke bestaan. De Andere Oever staat immers voor: voorbij zichzelf gaan; het (illusoire) 'zelf' transcenderen. Het vergt van de yogi een intentionele aanvaarding én inzet om deze taak in dít leven tot een goed einde te brengen !

⁸² Dit zijn de vijf indriya: vertrouwen (P. saddha); aandacht (P. sati); ijver (P. viriya); concentratie (P. samadhi) en wijsheid (P. panna).

⁸³ De Dhammapada is een roadmap, een routebeschrijving, een handboek voor de yogi die naar Zelfrealisatie streeft. Het is een richtingaanwijzer, die de beoefenaar de richting aan geeft waardoor hij een einde kan maken aan zijn lijden en zo tot bevrijding komen. De Dhammapada is géén 'waarheid', net zomin als de Suttas 'waarheden' zijn, net zomin als de Boeddha een 'waarheid' is. Het zijn allemaal 'upayas'—'vaardige' hulpmiddelen die de yogi het vlot aanreiken naar de andere oever. Maar eenmaal de andere oever bereikt, moet de yogi het vlot achterlaten en zijn eigen weg gaan. De Weg van Waarheid. Zijn Weg naar Waarheid. De Waarheid is de yogi zélf.

⁸⁴ de omschrijving van zijn volgelingen, op verschillende plaatsen in de Pali-canon.

⁸⁵ 'mala' (P): een bidsnoer met 108 kralen, een boeddhistische rozenkrans.

⁸⁶ Parayanavagga, Gatha #169, Sutta-Nipata

⁸⁷ Deze leegte slaat niet op het bestaan of het niet-bestaan, maar wel op het separaat bestaan, onafhankelijk van al de rest. Zo impliceert leegte geen nihilisme en leidt het evenmin tot het besluit dat fenomenen niet bestaan. Leegte geeft énkél een verklaring hóe verschijnselen in de menselijke geest bestaan, namelijk 'op zichzelf'; 'separaat'. Dit is een verkeerde zienswijze, een begoocheling, een illusie. Wij zijn géén eenkennige eenzaten op een vreemde plek. Zoals alles maken ook wij deel uit van hetzelfde geheel. Elke grens tussen onszelf en de rest van de wereld is een artificiële opdeling. Een kronkel in onze geest. Onwetendheid. Avijja.

Krauze, Lauren, (2017), Tricycle Daily, Oct 13, 2017, Why Trees Are The Ultimate Meditation Teachers' — 'The absence of self—this emptiness—is not a thing that we can feel. It is, rather, more of a vehicle to help us understand our intrinsic connectedness with all things. This teaching can remind us that even though we may feel alone or isolated at times, we are not.'

⁸⁸ *Parayanavagga, Gatha #167, Sutta-Nipata*

⁸⁹ 'kalyanamitta' (P): Syn.: kalyanasahaya. kalyanamitta → kalyana+mitta: kalyana = spiritueel; mitta = vriend; kalyanasahaya → kalyana+sahaya: kalyana = spiritueel; sahaya = een medestander op de weg naar inzicht. Een kalyanamitta is iemand waar je niet alleen iets kán van leren; je móet er ook van leren. Het tegenovergestelde is papamita—een slechte vriend.

In de Visuddhimagga—'Het pad van zuivering'—zegt Buddhaghosa dat, als er geen Boeddha als kalyanamitta voorhanden is, men zich moet wenden tot één van de acht grote discipelen. Als dit ook niet kan moet men iemand zoeken die alle [mentale] hindernissen verwijderd heeft, alle jhanas heeft bereikt en inzicht heeft ontwikkeld.

Is ook dit niet mogelijk, dan moet men iemand zoeken die tenminste één jhana heeft bereikt, of iemand die de volledige tipitaka [de drie onderdelen van de Pali-Canon] kent; of iemand die er twee kent of iemand die tenminste één deel van de tipitaka kent. Is dit ook niet mogelijk dan moet men op zoek gaan naar iemand die tenminste één hoofdstuk, met commentaar, uit de Canon kent en die in aandacht leeft.

En als je géén spirituele vriend kunt vinden, raadt de Boeddha aan: '(...) leef dan alleen als een koning die zijn verslagen koninkrijk heeft opgegeven; als een olifantenstier in de wildernis. Het is beter om alleen te leven; er bestaat geen vriendschap met een dwaas. Leef alleen, onbekommerd, doe geen kwaad; als een olifantenstier in de wildernis.'

Zie in dit verband: Easwaran, Eknath, (2016), Passage Meditation. A Complete Spiritual Practice, Spiritual Fellowship, p. 151 e.v.

⁹⁰ *Mahaparinibbana-Sutta, Digha-Nikaya #16, 2.26*

⁹¹ *Dhammapada, Gatha #236 en #238*

⁹² *Anapanasati-Sutta, Majjhima-Nikaya 118*

⁹³ *Overeenkomstig de Anattalakkhana-Sutta, Samyutta-Nikaya (SN 22.59) — "Voor alle khandhas geldt: 'Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf'. Zo moet dat, overeenkomstig de werkelijkheid, met juist inzicht gezien worden. Zo ziende keert een goed onderrichte leerling zich van de khandhas af. Zich afkerend ervan wordt hij vrij van passie. Door passieloosheid wordt hij bevrijd. In hem rijst het inzicht op: 'De geest is bevrijd'. Hij beseft: 'Vernietigd is geboorte, geleefd is het heilige leven, gedaan is wat gedaan moest worden. Er is niets meer dat tot terugkomst hier leidt.'"*

⁹⁴ 'gotrabhu' (P): letterlijk betekent dit woord: 'een ariya worden door een thuisloze monnik te zijn'.

⁹⁵ *Dit zijn de belangrijkste niveaus van vipassana-inzicht.*

⁹⁶ *Bhikkhu Sona was een monnik die door de Boeddha werd gefeliciteerd omdat hij, met veel inzicht en bravoure, de Atthakavagga reciteerde — Sonavagga, Udana 5.6*

⁹⁷ *Dhammapada, Gatha #96.*

⁹⁸ 'vajrasana' (P): de diamanten troon; de plaats onder de bodhi-boom in Bodhgaya, waar de Boeddha tot Zelfrealisatie kwam.

SITUERING VAN DE DHAMMAPADA

De *Dhammapada*, deze *analecta* van de *Bhagavat*, bestaat uit een collectie verzen, daterend uit de oudste periode van het boeddhisme in India.⁹⁹ De *Dhammapada* is opgenomen in de *Sutta-Pitaka*, de eerste van de drie ‘manden’ van de *Tipitaka*—de *Pali*-canon,¹⁰⁰ de officiële tekst van het *Theravada*.

Het is de ‘mand’ die bestaat uit de leerstellingen (*P. suttas*) van de Boeddha én van zijn belangrijkste volgelingen. De twee overige ‘manden’ zijn de *Vinaya-Pitaka*, die de reglementen van de *Sangha*, de monastieke orde, omvat en tenslotte de *Abhidhamma-Pitaka*, waarin—*nur für Feinschmecker*—de ‘speciale leer’ met gedetailleerde filosofische en psychologische analyses is uitgewerkt.

De *Sutta-Pitaka* zelf beslaat 5 grote onderverdelingen (*P. nikayas*), waarvan de laatste de *Khuddaka-Nikaya* is. De *Khuddaka-Nikaya* omvat 15 collecties of verzameltaksten, waarvan de *Dhammapada* het tweede boek is.¹⁰¹

De *Dhammapada* tenslotte omschrijft in 26 hoofdstukken (*P. vaggas*), bestaande uit 423 verzen (*P. gathas*), het pad dat de Boeddha uittekende om tot *nibbana* ¹⁰² te komen.

De specifieke compilatie van de verzen zal de Westerse lezer enigszins eigenaardig lijken: de verzen worden in hoofdstukken gebundeld op basis van een gemeenschappelijk begrip [de *monnik*, de *brahmaan*...]; soms door middel van een metafoor [*bloemen*, *olifant*...].

Wat ons *nu* eigenaardig voorkomt, had echter een praktisch oogmerk, namelijk het faciliteren van het memoriseren van de verzen—een absolute noodzakelijkheid om de uitspraken van de Boeddha te conserveren voor het nageslacht in een tijd dat het geschreven woord een unicum vormde als overdrachtsmiddel.¹⁰³ Het bijeenbrengen van verzen onder éénzelfde noemer vergemakkelijkte het van buiten leren van de *Gathas*.

De eerste versie van de *Dhammapada* in het Westen is recent. Het dateert van de tweede helft van de 19de eeuw, toen de Deense professor Sanskriet aan de universiteit van Copenhagen, *Viggo Fausbøll*,¹⁰⁴ in 1855 een eerste westerse vertaling publiceerde. *Viggo Fausbøll* grossierde in Latijnse vertalingen van *Sanskriet*- en *Pali*-teksten. Dit wekte de belangstelling van de Duitse oriëntalist *Friedrich Max Müller*,¹⁰⁵ die in 1870 vanuit de Latijnse versie van *Viggo Fausbøll* een Engelse vertaling produceerde. Deze Engelse vertaling vormt de basis voor de meeste van de ongeveer 50 Engelse vertalingen die momenteel bestaan. Maar ook de omzetting naar andere westerse talen gaat—tot op vandaag—meestal terug op de (overigens uitstekende) vertaling van *Friedrich Max Müller*.

Deze vertalingen zijn, voor het merendeel, literaire aanpassingen van filologen of modificaties van *yogis*, die individuele accenten leggen op de basistekst van Max Müller.

Deze alteraties zijn vooral *persoonlijke* projecties van de vertalers op het scherm van de oorspronkelijke auteur: ze gebruiken de woorden van de Boeddha om hun eigen interpretaties méér kracht te geven. Het zal dan ook geen verbazing wekken dat de meeste van deze translaties getuigen van een moeilijk leesbare en *dito* verteerbare woordenvloed—zowel filologisch als filosofisch.

Overigens gebiedt de eerlijkheid te vermelden dat er—tussen de veelheid van schrale vertalingen—soms ook *échte* juweeltjes verborgen zitten. De verklaring hiervoor is *apert*: inzicht kan men niet *faken*, overeenkomstig het adagium dat '*wie ziet, ziet wie ziet en ziet wie niet ziet*'. Een frappant voorbeeld vormt de vertaling van *Eknath Easwaran*.¹⁰⁶ Ook de recentere vertaling van *Gil Fronsdal*¹⁰⁷ is van uitzonderlijk niveau. Voor beide vertalingen geldt overduidelijk *das guter Wein keine Kranze darf!*

Maar hoe dan ook, goede vertalingen van de *Dhammapada* blijven een uitzondering. De meeste translaties zijn en blijven weinig méér dan vreemde implantaten in het westerse gedachtengoed.

Vertalen is een *technische* bezigheid. Men kan er vertaalcomputers voor inzetten. Zo wordt vertalen *an sich* een enigszins geboorneerde bezigheid. En de toegevoegde waarde ervan een steeds moeilijker te definiëren iets.

Dit geldt nog méér voor de omzetting van antieke teksten. Zeker wanneer de vertaling gebeurt vanuit een referentiekader waarin het niet thuishoort. Zoals een louter 'mechanische' vertaling, die gebeurt zonder enig boeddhistisch perspectief en/of inzicht.

Wanneer de vertaler er echter in slaagt om deze antieke teksten compatibel te maken met hedendaagse culturele inzichten—*zonder* op enigerlei wijze afbreuk te doen aan de oude leerstellingen—verandert de hele zaak. Contemporain *inzicht* zal immers rechtstreeks tot een meer stringente beoefening (*P. patipatti*) én zo naar een directe *experientiele* ervaring (*P. pativedha*) van de *Dhamma* voeren.

Zo verandert *plóts* (!) een steriele vertaalslag in een spirituele zoektocht. In een persoonlijke *odyssee*. In een *compagnonnage* die finaal tot Meesterschap leidt. Zo transformeert kille, afstandelijke, technisch-filologische poeha naar warm, spiritueel inzicht. Naar wijsheid. Waardoor de *yogi* zichzelf—*sayam abhinnaya*¹⁰⁸—tot bevrijding en tot Zelfrealisatie brengt.

Al deze overwegingen vormden mijn aspiratie om terug te keren naar de bron, naar de oorspronkelijke *Pali*-versie van de *Dhammapada*. Om op deze manier de oorspronkelijke stem van de Boeddha *rechtstreeks* te horen—'*straight from the horse's mouth*'. Wég van een hoop overtollige cerebrale ballast én totaal bevrijd van allerhande sectaire bespiegelingen van bevlogen nabloeiers over het geslacht van de *gandhabbas*.¹⁰⁹

Zo wordt het sjabloon van dit boek alsmáar duidelijker. Ik wilde *primo* zekerheid verwerven over wat de Boeddha *werkelijk* gezegd heeft¹¹⁰ (en niet wat anderen *menen* of *wensen* dat hij zou gezegd hebben), en *secundo* deze woorden trachten in een bevattelijke, moderne taal weer te geven.

Deze vertaling is (bij mijn weten) dan ook de eerste in het Nederlandstalig taalgebied, die de *Pali*-tekst compleet als brontekst gebruikt.

Elk vers werd, woord per woord, vertaald vanuit het *Pali* naar het Nederlands. Méér: in de mate van het mogelijke heb ik getracht een *etymologische* verklaring van de woorden te geven, wat toelaat om de oorsprong van de woorden bijna gevoelsmatig aan te raken. Niet onbelangrijk in het kader van deze antieke verzen. Het indrukwekkende naslagwerk van Prof. *Karam Sarao*¹¹¹ is hierbij van onschatbare waarde geweest.

De gebruikte *Pali*-basistekst, is de tekst die door de Sixth Buddhist Council (Yangon, Birma, 1954-1956) werd goedgekeurd. Ik heb de originele tekst van de verzen afgedrukt vóór de vertaling van elk vers, zodat de geïnteresseerde lezer de translatie vanuit elk mogelijk perspectief kan beoordelen op haar merites.

Voor de vertaling zelf, heb ik uitvoerig gebruik gemaakt van de *Pali Text Society's (PTS) Pali-English Dictionary*, het standaardwerk van *Thomas William Rhys Davids & William Stede*. En dit zowel in de gedrukte versie van Munshiram Manoharlal Publishers (P), Ltd, New Delhi, (India) als in de digitale publicatie van de *Digital South Asia Library* van de University of Chicago. De meer recente *Concise Pali-English Dictionary* van *Buddhadatta Mahathera* was voor bepaalde opzoekingen eveneens probaat en erg nuttig. Verder was het *Buddhism Portal*—meer bepaald de *Buddhism Glossary*—van de *Wisdom Library* een veilige *shelter* én aanmeerpaal.

Oude *Pali*-verzen in een begrijpelijke taal overbrengen blijft voor elke vertaler een uitdaging. Immers: hedendaagse leesbaarheid enerzijds en trouw aan de letterlijke tekst anderzijds stellen zich niet zelden op als tegenpolen.

Zoals de beoefening van de leer (*P. patipatti*) voorrang moet krijgen op de intellectuele kennis (*P. pariyatti*) ervan,¹¹² zo ook geef ik de voorkeur aan een duidelijke en verstaanbare omschrijving boven een onduidelijke, diffuse, maar letterlijke vertaling van de teksten.

Bij zulke vertaling dringen zich twee *bijkomende* moeilijkheden op.

De eerste complicatie is dat bepaalde *Pali*-woorden gewoonweg niet vertaalbaar zijn: zij 'bestaan' gewoonweg niet in een Westerse context. Geen enkele taal—en zeker niet de door ons gebruikte *utilitaire* Westerse talen—kan een adequaat alternatief bieden om de hoogst gesofisticeerde filosofische en metafysische termen te omschrijven die in het oude India werden gebruikt.

Dit heeft verschillende oorzaken, maar de belangrijkste is ongetwijfeld dat wij, onbevungen westerlingen, in onze monumentale arrogantie, ons absoluut niet bewust zijn dat we over een zesde zintuig beschikken. Zodanig beschikken we ook niet over de woorden om deze mentale fenomenen te omschrijven en te duiden.

Men 'kan' dit euvel 'oplossen' door te trachten van zulke begrippen een definitie te geven. Een paar voorbeelden: '*sankhara*' en '*khandhas*'.

'Sankhara' staat in de *Pali*-taal voor de vorming, voor de samenstelling, voor de krachten die aanleiding geven tot de formatie van de fenomenale werkelijkheid—de wereld van de verschijnselen, van de dingen. 'Sankhara' verwijst aldus naar alle fenomenen (fysiek en mentaal) die gevormd worden door omstandigheden. M.a.w. voor alle verschijnselen die voor hun ontstaan, hun bestaan en vergaan onderhevig zijn aan voorwaarden (*P. hetus*) en oorzaken (*P. paccayas*). Het begrip heeft verder nog verschillende betekenissen, al naargelang de context waarin het gebruikt wordt. De gebruikelijke Nederlandse vertaling 'mentale formaties' is een letterlijke vertaling van het Engelse [n.m.m. weinig adequate] begrip '*mental formations*'.

Ander voorbeeld: het *Pali*-woord '*khandhas*' omschrijft de vijf bestanddelen van het bestaan, die samen de materiële (*P. rupa*) en de mentale kant (*P. nama* → *vedana, sanna, sankhara, vinnana*) van de wezens vormen. Deze *khandhas* worden meestal omschreven als 'aggregaten van toe-eigening'. Of hoe men—goedbedoeld—onduidelijkheid multipliceert.

Mijn mening hierover is klaar en duidelijk: hetgeen niet adequaat vertaald kan worden, vertaalt men gewoonweg niet. 'Sankhara' blijft in de vertaling '*sankhara*'. En '*khandhas*' blijven '*khandhas*'.

Ik pas er immers voor om te pogen nogmaals een translatie te doen, met als mogelijke uitwas dat bepaalde finesses niet óf slecht(er) uit de verf komen. Dit in het besef dat elke vertaling niet enkel de woorden weergeeft, maar evenzeer de ervaringsinhoud van wat de vertaler er uiteindelijk van begrepen heeft. Of juist *niet* begrepen heeft.

Belangrijker dan de vertaling zelf, is dat de essentie van de oorspronkelijke *Dhamma*-begrippen verstaan wordt. Voor alle duidelijkheid heb ik daarom bij de meeste begrippen het *Pali*-woord van de teksten cursief bijgevoegd.

Een tweede probleem duikt op wanneer in de *Pali*-tekst—plots én veelvuldig—bepaalde anomalieën lijken op te duiken. Dit zijn geen tekstfouten, maar stijlfiguren.¹¹³

Voorbeelden hiervoor zijn o.m. twee keer hetzelfde zeggen (pleonasmen of tautologieën). Soms wordt dit gebruikt uit literaire overwegingen; soms gewoon om nadruk te leggen: wanneer éénmaal niet voldoende is, zeg je het maar tweemaal. Een andere gebruikte stijlfiguur bestaat erin om bepaalde klanken weg te laten of om een reeks woorden aan elkaar te koppelen (elisies). En tenslotte het gebruik van de 'stoplap', waardoor een 'correct rijm op ritme' verkregen wordt door middel van versvulling. Zulke literaire 'aanpassingen', louter om het metrum van de versregel te laten accorderen, hebben dus enkel 'rijm- of metrum-dwang'¹¹⁴ als oorzaak.

Waar het (veelvuldig) gebruik van zulke stijlfiguren de kunstzinnig aangelegde filoloog ongetwijfeld tot zinnenprikkelende hoogstandjes voert, is het voor de inhoudszoekende *yogi* eerder een belemmering én ergernis. Hij moet immers het *libretto* uitkristalliseren tot er finaal een verstaanbare tekst overblijft.

Van bij de aanvang besepte ik maar al te goed dat de vertaling van de *Dhammapada* niet énkél een zware opdracht was, maar dat het gevaar reëel was dat het uiteindelijke resultaat een kurkdroke en onleesbare tekst uit een ver verleden én uit een compleet andere cultuur zou opleveren. Ik vreesde vooral, dat wat ik aan tekstauthenticiteit zou winnen, verloren zou gaan aan het inhoudelijke en poëtische karakter van de verzen.

Ik heb getracht dit euvel op twee manieren op te lossen: enerzijds door een *vrije vertaling* van de verzen aan te houden omdat dit een hedendaags begrip van de teksten bewerkstelligt én op zijn beurt ook het poëtische karakter van de verzen enigszins vrijwaart [weliswaar met een forensische aanduiding van *wát* vrij vertaald is en door *wát*], en door anderzijds de letterlijke vertaling van de *Gathas*—bijna woord per woord—extensief in de voetnoten op te nemen.

Ondanks de vervelende *collateral damage* dat dit een *tsunami* aan voetnoten oplevert, hoop ik echter op deze manier zowel de kool als de geit te sparen. In de overtuiging dat deze voetnoten de vlugge lezer niet schaden, vermits hij ze naar believen kan overslaan. In onderhavig geval moet hij dan wel vertrouwen op de deskundigheid van mijn vertaling zonder verdere persoonlijke controle en toetsing, wat natuurlijk het Vrij Onderzoek—'*het recht en de plicht om de waarheid te leren kennen*' (Leo Apostel)¹¹⁵—niet ten goede komt. Maar zulke bewuste keuze is dan ook *uitsluitend* op conto te schrijven van de snelle lezer *himself*. Schieten op de pianist zou me—althans voor dit specifieke aspect—dan ook niet fair lijken.

Verder heb ik, aansluitend op elk hoofdstuk (*P. vagga*) van de *Dhammapada*, een korte *duiding* gegeven over de—naar mijn mening althans—meest belangrijke verzen.

De *Gathas* van de *Dhammapada* zijn meestal¹¹⁶ gekoppeld aan één of andere aanwijsbare gebeurtenis in het leven van de Boeddha. Dit is het zogenaamde *Vatthu*¹¹⁷—het verhaal waartoe het vers of het gezegde aanleiding gaf. De meeste *Vatthus*¹¹⁸ staan opgetekend in de *Dhammapada Atthakatha*, de Commentaar op de *Dhammapada*, geredigeerd door *Buddhaghosa* in de 5de eeuw GTR.¹¹⁹

Door een verhaal te verbinden aan het vers wordt extra duiding gegeven: het corresponderende verhaal illustreert en 'kadert' het vers. Verder 'identificeert' het *Vatthu* het *Gatha*. Ik geef een voorbeeld: *Gatha #1* verwijst naar het verhaal van *Thera Cakkhupala*. Ik benoem dit vers dan ook als volgt:

Gatha #1

—Uit negatieve gedachten volgt negatief handelen—
(*Cakkhupala Thera Vatthu*)

De eerste regel volgt gewoon de numerieke volgorde van de *Gathas* zoals ze vermeld staan in de *Pali*-basistekst. In de tweede regel geef ik een persoonlijke, korte duiding waarover de *Gatha* handelt. De derde regel tenslotte verwijst naar het *Vatthu* waaruit het vers gesproten is.

Het weergeven van een (zelfs korte) samenvatting van de *Vatthus* in dit boek zou het volume echter exponentieel laten expanderen. De geïnteresseerde lezer kan, door het ingeven van de naam van de respectievelijke *Vatthus* in Google, deze verhalen onmiddellijk traceren en raadplegen.¹²⁰ Wie echter de boekvorm verkiest boven de digitale raadpleging verwijs ik naar het uitstekende werk van *Daw Mya Tin*.¹²¹

Verder is het me opgevallen dat ik, bij elke herlezing van de verzen, steeds nieuwe accenten ontdek. Het komt me voor dat de vertaling (en de inzichten) van de *Dhammapada* geen definitief eindpunt toelaat. De spirituele diepte van de *Dhammapada* laat zich slechts langzaam ontsluiten. Net zoals het ontsluiten van Zelfrealisatie een traag proces is.

Zo kom ik spontaan tot een laatste—voor mezelf niet onbelangrijk—detail: wat is mijn *tantième* voor de hier geleverde *Sisyphusarbeid* ?

Een kort antwoord: het was me in het verleden vlug duidelijk geworden dat mijn inspiratie om te mediteren—niet enkel in formele beoefening, maar evenzeer in zijn gewone alledaagsheid—exponentieel groeide naarmate mijn begrip in de *Dhamma* toenam. En met mediteren bedoel ik de *essentie*: innerlijke vrede realiseren door te accepteren wat wêrkelijk is. Mentaal en fysisch. Concreet: het ultieme resultaat dat voortvloeit uit die aparte cocktail van aandacht, gelijkmoedigheid, inzicht en mededogen. *Sati*, *upekkha*, *panna* en *karuna*.

Het feit dat mijn kennis van het *Sanskriet* en het *Pali* me momenteel in staat stelt om de authentieke woorden van de Meester in de oorspronkelijke taal ¹²² te begrijpen, geeft een bijzondere stimulans aan mijn beoefening.

Het brengt me als het ware *face-to-face* met de oorspronkelijke auteur. Ik loop bij wijze van spreken aan zijn zijde. Zijn aanwezigheid werkt inspirerend. Het maakt mijn inzicht klaarder en vermindert in aanzienlijke mate de verwatering die elk vertaalinfuus met zich brengt. Duidelijker, maar oneerbiedig gezegd: het bevrijdt en emancipeert me—eens te meer—van een aantal barrières, opgeworpen door een leger (goedwillige) tussenpersonen.

En zoals *élke* herwonnen vrijheid is ook *déze* me uiterst dierbaar ! In het diepe besef '*dass diesen verloren geglaubter Blick meinen Himmel weit macht*'.¹²³

Voor mij vormt de *Dhammapada* de meest poëtische van alle canonieke *Pali*-teksten. Het is ook de meest bevattelijke en wellicht daardoor ook de meest indringende.

De *Dhammapada* omschrijft het wereldpad—de wereld, zoals hij is; de *zo-heid* van de dingen. Maar het is niet omdat de wereld is zoals de *Dhammapada* hem beschrijft, dat de meerderheid van de mensheid hem ook zo percipieert. Integendeel ! Hoon vormt meestal het loon van de Wijzen.

De *Gathas* beschrijven het Pad op een directe, klare en inspiratieve manier. Ze projecteren waarheden die we met zijn allen wéten, maar niet toepassen. Zo verwoorden ze met obligate stelligheid dat haat nooit door haat kan overwonnen

worden en dat aandachtig en *heilzaam handelen* ¹²⁴ de basis vormt voor persoonlijk geluk.

Verder doordringen ze de *yogi* met de pertinente zekerheid dat persistente beoefening van de *Dhamma* hem/haar zal leiden naar complete bevrijding. *Vippamutta*. Niet in een verre toekomst, maar in het *nu*. *Nibbana* is hier. In *dít* moment. In *élk* moment.

Tot zover de rekenschap die ik aan de lezer verschuldigd ben.

Elke verdere uitleg over de *Dhammapada* lijkt me overbodig. De *Gathas* van de *Dhammapada* spreken voor zichzelf en vergen geen enkele rechtvaardiging.

Verder onthou ik me wijselijk van het plegen van een nawoord. Wat kan 'ik' toevoegen aan de Wijsheid van de Meester ? Dit zou getuigen van een aberrante en pedante betweterij. En *áls* er al een epiloog geschreven zou worden, zou dit uiterst subjectief zijn. En niet in woorden en concepten te vatten.

Ergo:

Laat deze anthologie zichzelf bewijzen. Laat deze *Gathas* in jezelf tot bloei komen. Op hun eigen natuurlijk tempo, dat verschillend is voor ieder van ons. Laat deze *verzen* je bewustzijn schragen. Laat ze je kalmte brengen, vreugde, geluk en innerlijke vrede.

Laat de *Gathas* van de *Dhammapada* je naar bevrijding (*P. vimutti*) voeren. Naar de Andere Oever, waar de golven van vergankelijkheid (*P. anicca*) je niet kunnen wegspoelen. Naar het Ongeborene (*P. ajata*).¹²⁵ Naar het Doodloze (*P. amata*).¹²⁶ Naar het eiland van *Nibbana*, waar geluk (*P. sukha*) heerst en veiligheid (*P. khema*); afwezigheid van existentiële angst (*P. abhaya*); vrede van geest (*P. santi*); bevrijding van conditionering (*P. anashrava*); waar de sleur van de ouderdom (*P. ajara*) je niet raken kan; noch de dood (*P. marana*).

Het is mijn oprechte wens dat iedere lezer dit hoogste geluk—*parama sukha*¹²⁷—ervaren mag. Uiteraard in *dít* leven.

⁹⁹ Eknath Easwaran, *Essence of the Dhammapada, The Buddha's Call to Nirvana*, p. 13 — 'Where the teachings of the Buddha are concerned, there is a lot of tradition, a lot of teaching not from the Buddha but from his followers—some useful, some spiritual, some scholarly, and some neither scholarly nor spiritual. But the Dhammapada, I believe, must come from the Buddha directly. Every verse throws light on life with the kind of simple, homely, vivid phrases that the Compassionate One must have used'.

¹⁰⁰ 'Pali': Syn.: palibhasa → pali+bhasa: pali = canon; bhasa = taal; palibhasa = 'de taal van de canonieke teksten'. Het is de lingua franca van Noord-India van de 6de tot de 2de eeuw vóór GTR. Pali is een oude Prakriet-taal, afgeleid van en nauw gelieerd aan het Sanskriet.

¹⁰¹ Voor een uitgebreide bespreking van de Pali-canon, verwijs ik naar volgende boeken:
- Webb, Russell, and Nyanatusita, Bhikkhu (2012), *An Analysis of the Pali Canon and a Reference Table of Pali Literature*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka
- Dubois, Guy, Eugène, (2017), *Atthakavagga. De Vrede van de Boeddha* p. 29 e.v.

¹⁰² 'nibbana' (P), Syn. nirvana (Skr.): het doven (van een vlam). Nibbana is een toestand die gewone begrippen te boven gaat. Het is de vernietiging, het wegsterven van zintuiglijke verlangens (P. lobha, raga), haat (P. dosa) en onwetendheid (P. moha, avijja), de drie fundamentele karakterfouten. Nibbana = Zelfrealisatie.

¹⁰³ Speciaal samengestelde groepen monniken—bhanakas of reciteerders genaamd—memoriseerden een bepaald gedeelte van de canonieke teksten. Het zijn deze bhanaka's die de overlevering van de suttas hebben bewerkstelligd. Zij hebben de periode vanaf Boeddha's parinibbana (*) (5de eeuw vóór GTR) tot aan de eerste geschreven versie van de teksten in het jaar 32 vóór GTR overbrugd. En misschien—misschien—ligt ook daarin nog de belangrijkste bestaansgrond van de Sangha, namelijk als permanent doorgeefluik van de Dhamma door de eeuwen heen. Het zijn immers de monniken en nonnen die ervoor gezorgd hebben dat de leer van de Boeddha tot op heden gehoord kan worden 'door hen die weinig zand op de oogleden hebben'. In deze optiek gezien vormt de Sangha een bewaarmiddel voor de Dhamma. Deze stelling wordt ook geponeerd in de Bhikkhu-Vibhanga van de Vinnaya.

(*) parinibbana = het is de uiteindelijke verlossing van een arahat bij de dood, i.c. nà het uiteenvallen van de khandhas d.i. bij de vernietiging van het fysieke lichaam.

¹⁰⁴ Viggo Fausbøll (1821-1908) was ook de vertaler van een aantal andere vroeg-boeddhistische teksten, zo ondermeer de Sutta-Nipata, waar o.m. de Atthakavagga en de Parayana-vagga deel van uitmaken.

¹⁰⁵ Friedrich Max Müller (1823-1900) was een erudiet Brits/Duitse oriëntalist en filoloog. Hij was professor aan de universiteiten van Oxford en Straatsburg. Hij vertaalde vele werken uit het Sanskriet. Tot op heden (!) is hij bekend voor zijn magnum opus, het 50-delige werk *The Sacred Books of the East*.

¹⁰⁶ Easwaran, Eknath, (2007), *The Dhammapada*, Nilgiri Press, Tomales, CA, USA

¹⁰⁷ Fronsdal, Gil, (2005), *The Dhammapada, A New Translation of the Buddhist Classic with Annotations*, Shambhala Publications, Inc., Boulder, CO, USA

¹⁰⁸ 'Sayam abhinnaya: vert.: 'Ik ben zelf, volkomen alleen, tot volledig begrip gekomen' (Dhammapada #353).

¹⁰⁹ 'gandhabbas': zijn musicerende halfgoden. Voor een boeddhistische Theravada-monnik werd een wedergeboorte als 'gandhabba' als weinig flatterend beoordeeld.

¹¹⁰ althans wat uit eerste bron werd overgeleverd.

¹¹¹ Sarao, Karam, Tej, (2009), *The Dhammapada, A Translator's Guide*, Munshiram Manoharlal Publishers (P), Ltd, New Delhi, India

¹¹² Voor het verwerven van het inzicht kan het belang van de beoefening (de meditatie) niet genoeg benadrukt worden: het mediteren over de sutta-teksten, het doordringen, het penetreren, de innerlijke beleving ervan is zoveel belangrijker dan intellectueel 'begrip'.

Goenka, Satya, Narayan Dhamma Verses, — 'All of life is wasted in playing intellectual games. By intellectual games whose thirst has been quenched?'

¹¹³ De suttas maken gebruik van alle mogelijke literaire instrumenten—metaforen, allegorieën, verzen, vertellingen...—om de Dhamma over te brengen.

¹¹⁴ Zulke literaire stijlfiguren zijn in alle talen bekend. De technische term hiervoor is 'metri causa'.

¹¹⁵ Apostel, Leo, (1962), *Vrij Onderzoek: Van negatie naar bevestiging, van leuze tot beginsel*, Studiekring Vrij Onderzoek, VUB

¹¹⁶ voor 90% zijn de verzen gebonden aan één of andere aanwijsbare gebeurtenis.

¹¹⁷ vatthu (P): het verhaal waarnaar het gezegde verwijst.

¹¹⁸ In de Dhammapada Commentaren van Buddhaghosa worden 305 verhalen vermeld. De meeste van deze verhalen spelen zich af tijdens het leven van de Boeddha. Sommige verhalen gaan terug op de jatakas, de vroegere existenties van Gotama.

¹¹⁹ GTR: Gewone Tijd Rekening.

¹²⁰ Deze corresponderende verhalen kunnen ook gevonden worden op www.aimwell.org → Pesala, Bhikkhu, (2017), *The Dhammapada and its Commentary*.

¹²¹ Tin, Daw Mya, (1990), *The Dhammapada. Verses & Stories*, Sri Satguru Publications, Delhi, India.

¹²² Met 'oorspronkelijke' taal bedoel ik hier de oudste taal waarin de woorden van de Boeddha werden geciteerd én op schrift gesteld. Dichter kan men—filologisch gezien— niet bij de Boeddha komen. Pali was niet de spreektaal van de Boeddha. Dat was Oud-magadhi, de taal die gesproken werd in de Mahajanapada-staat Magadhi.

¹²³ Liesa Trefzer-Blum, (2008), *Und im Übrigen die Spur*.

¹²⁴ 'heilzaam handelen': *Sammaditthi-Sutta, Majjhima-Nikaya I, 46-47* — 'En wat is het heilzame? Afzien van het doden van levende wezens is heilzaam, afzien van nemen wat niet wordt geven is heilzaam, afzien van seksueel wangedrag is heilzaam, afzien van liegen is heilzaam, afzien van roddel is heilzaam, afzien van harde taal is heilzaam, afzien van hol gezwets is heilzaam, afzien van begeerte is heilzaam, goede wil is heilzaam, juist inzicht is heilzaam. Dit wordt het heilzame genoemd. En wat ligt ten grondslag aan het heilzame? Niet verlangen (*P. alobha*) ligt ten grondslag aan het heilzame; niet-haat (*P. adosa*) ligt ten grondslag aan het heilzame; niet-onwetendheid (*P. amoha*) ligt ten grondslag aan het heilzame. Dit wordt de grondslag van het heilzame genoemd.'

Zie ook: Harvey, Peter, (2011), *An Analysis of factors related to the kusala/akusala quality of actions in the Pali tradition*, *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, Vol. 33, Number 1-2, p. 175-209

¹²⁵ 'ajata' (*P.*): 'het ongeborene': d.i. het einde van 'worden' (*P. bhava*)—het steeds opnieuw 'geboren worden' (*P. jati*). Dit is een metafoor voor het steeds opnieuw 'geboren worden' van de illusie van het 'zelf'. Dit verklaart ook waarom het 'ongeborene' een synoniem is voor *nibbana*.

¹²⁶ 'amata' (*P.*): Syn. *amrita* (*Skr.*): onsterfelijk; het 'doodloze'. De Commentaren op de *Pali-canon* zeggen over *amata*: 'amata is synoniem voor *nibbana*. Het is correct om te zeggen dat *nibbana* ook het doodloze genoemd wordt, aangezien er ook geen geboorte is'. Alles is slechts een proces, een flow, een flux van ontstaan en van vergaan.

Vergelijk het bovenstaande met deze tekst—weliswaar in een Hindu-context, met een vast geloof in reïncarnatie—uit de *Bhagavad Gita*: 'Never was the Self born; never shall it cease to be. Without beginning or end, free from birth, free from death, and free from time. How can the Self die when the body dies?'

¹²⁷ 'parama sukha' (*P.*): *parama* = het hoogste, het ultiemste; *sukha* = geluk. *Parama sukha* = het hoogste geluk.

Easwaran, Eknath, (2007), *The Dhammapada* p. 97 — 'When the mind is stilled, the appearance of change and separateness vanishes and nirvana remains. It is *shunyata*, emptiness, only in that there is literally nothing there: "no-thing". But emptiness of process means fullness of being. Nirvana is *aroga*, freedom from all illness; *shiva*, happiness; *kshema*, security; *abhaya*, the absence of fear; *Shanta*, peace of mind; *anashrava*, freedom from compulsions; *ajara*, untouched by age; *amata*, unaffected by death. It is, in sum, *parama sukha*, the highest joy'.

INNERLIJKE VREDE & BEVRIJDING

In de *Dhammapada* tekent de Boeddha het pad dat rechtstreeks naar innerlijke vrede (*P. santi*) en naar bevrijding (*P. vimutti*) leidt.

Maar wat *betekent* dit tweevoudig pad ?

1. Innerlijke vrede

Het 'doel' dat door 'innerlijke vrede' wordt omschreven behelst het verwerven van geluk in dit leven *én* in toekomstige levens.

Geluk in dit leven kunnen we ons nog voorstellen. Een zinvolle inhoud verzinnen voor 'toekomstige levens' wordt enigszins moeilijk.

Volgens de boeddhistische monastieke constructie ¹²⁸ handelt het hier over een 'wedergeboorte' *ófwel* als mens in favorabele omstandigheden; *ófwel* als een god (*P. deva*), *ófwel* als een *halfgod* (*P. asura*).

De vermelding van 'toekomstige levens' blijft al bij al—zonder twijfel voor de hedendaagse Westerse lezer—een vreemde eend in de bijt.

Temeer daar de Boeddha zich nooit inliet met en ook nooit betrapt werd op enige speculatieve beschouwing over 'de andere wereld'. Hij hield zich *vér* van zulke speculaties en weigerde steevast enig antwoord te geven op soortgelijke vragen. Integendeel, hij deed er simpelweg, maar nadrukkelijk, het zwijgen toe.

En die *énkele* keer dat hij *tóch* een antwoord gaf, was het een antwoord dat aan duidelijkheid niets te wensen overliet.

Toen *Malunkyaputta* hem, met aandrang, vroeg om duidelijkheid te verschaffen over metafysische kwesties antwoordde de Meester als volgt: ¹²⁹

- *So, Malunkyaputta, Remember what is undeclared by me as undeclared, and what is declared by me as declared.*

And what is undeclared by me ?

'The cosmos is eternal' is undeclared by me. 'The cosmos is not eternal' is undeclared by me. 'The cosmos is finite'... 'The cosmos is infinite'... 'The soul and the body are the same'... 'The soul is one thing and the body another'... 'After death a Tathagata exists'... 'After death a Tathagata does not exist'... 'After death a Tathagata both exists and does not exist'... 'After death a Tathagata neither exists nor does not exist' is undeclared by me.

And why are they undeclared by me ?

Because they are not connected with the goal, are not fundamental to the holy life. They do not lead to disenchantment, dispassion, cessation, calming, direct knowledge, self-awakening, Unbinding. That's why they are undeclared by me.

And what is declared by me ?

'This is dukkha' is declared by me. 'This is the origination of dukkha' is declared by me. 'This is the cessation of dukkha' is declared by me. 'This is the path of practice leading to the cessation of dukkha' is declared by me.

And why are they declared by me ?

Because they are connected with the goal, are fundamental to the holy life. They lead to disenchantment, dispassion, cessation, calming, direct knowledge, self-awakening, Unbinding. That's why they are declared by me. ♣

Kan het duidelijker verwoord worden dat zulke speculaties *nooit* de bedoeling geweest zijn van Boeddha's zoektocht ? Kan het duidelijker gezegd worden dat zulke speculaties *evenmin* de intentie waren van zijn prediking.

Het enige dat de Boeddha—steeds maar weer—voorhield was, dat het leven *lijden* was; dat de *oorzaak* van het lijden verlangen was; dat er een *uitweg* bestond uit dit lijden én dat er een *pad* bestond dat leidde tot de beëindiging van het lijden. Dit zijn de Vier Edele Waarheden (*cattari ariya saccani*).

En deze queeste, inclusief prediking, heeft hij met een ontzettende nadrukkelijkheid én bravoure voor elkaar gebracht !

Bhikkhu Buddhadasa: ¹³⁰

• *De Boeddha zei:*
"In het verleden, zowel als in het heden,
onderwijs ik maar één ding:
dukkha en de beëindiging van dukkha."

Dát is het.
Dat is álles waar het in Boeddha's leer om draait:
dukkha en de beëindiging ervan.

We hoeven dus niet veel tijd te verspillen met te redeneren
over de vraag of er sprake is van wedergeboorte of niet.
Dat is immers geen fundamentele vraag.

*De fundamentele kwestie is dukkha en het einde
van dukkha, de eliminatie van dukkha—
het doven van dukkha.*

*Als er een geboorte is, zal er dukkha zijn.
Of het nu geboorte is of wedergeboorte,
het leidt tot dukkha.
Dus het doet er niet toe hoe je het noemt.
Waar het om draait is dat dukkha ontstaat.
Dat dukkha 'geboren' wordt.*

*Als dus de fundamentele zorg of vraag of doelstelling
dukkha en het einde van dukkha is, hoeven we ons geen
zorgen te maken over de trivialiteiten van wedergeboorte.
Het enige dat belang heeft, is dat je dukkha dooft,
dat je dukkha beëindigt.*

*En dit is de reden waarom de Boeddha anatta onderwees.
De Boeddha onderwees anatta als de manier
om deze waarheid volledig in jezelf te realiseren.
Het is de manier om dukkha te beëindigen,
de manier om dukkha te doven.
Dus de Boeddha onderwees anatta omdat het cruciaal
en centraal staat voor de beëindiging van dukkha.*

*Dit is waar de leer van de Boeddha over gaat:
hoe kunnen we dukkha uitdoven ?
Daarvoor is het dus noodzakelijk
om anatta te begrijpen. ¹³¹*

*Argumenteren of discussiëren over wedergeboorte
is een louter academisch item.
Het staat niet centraal.
Het is niet het primaire probleem.*

*Deze discussie kan gesloten worden door te zeggen dat,
als je anatta correct en volledig begrijpt,
je voor jezelf zult ontdekken
dat er geen wedergeboorte is. ¹³²
En evenmin reïncarnatie.*

En dat is het einde van het verhaal. ♣ ¹³³

Dit is de boodschap van de Boeddha. Dit is de kwintessens van de *Dhamma*. Dit is de essentie van zijn leer. Het enige dat wérkelijk van belang is: *hóe* doven we *dukkha* en *hóe* geraken we—met zijn allen—op de Andere Oever ? *Hóe* bereiken we de toestand van 'innerlijke vrede', dat profetische eiland waar de *tsunamis* van onwetendheid, van verlangen en van afkeer geen vat op hebben ?

In mijn vertaling van de *Atthakavagga*¹³⁴ kwam ik tot de conclusie dat het speculatieve concept van wedergeboorte—overgenomen uit de *Vedas* en *Upanishads*—door Boeddha's uiterst bekwame (maar ook opportunistische) brahmaanse adepten, in de leer werd geïncorporeerd om ervoor te zorgen dat de *Dhamma* gemakkelijk(er) vertaald kon worden naar een publiek dat deze *Vedas* en *Upanishads* eeuwenlang had omhelsd en als 'eigen' identiteit aanvaard.

En om er geen enkele twijfel over te laten bestaan wát in de *Atthakavagga* exact bedoeld wordt, verwees ik naar de verzen van de *Guhatthaka-Sutta*—de 2de *sutta* van 'Het Boek van Acht'.

Volgens de *Guhatthaka-Sutta*¹³⁵ bevindt diegene die verlangt naar 'wedergeboorte' in een volgend leven [zoals vooropgesteld in de boeddhistische doctrine] zich op het hellend vlak van begeerte, dat—zoals we weten—leidt tot ellende, smart en zorgen om wat er zal gebeuren op het moment van de dood.

Zij die verlangen naar 'worden' en naar 'niet-worden'—namelijk: zij die verlangen naar bestaan en niet-bestaan van het 'ik'; van het 'mijn'; van het ego—worden in de *sutta* metaforisch vergeleken met vissen die spartelen in de opdrogende kreek van een rivier: 'ze dolen rond in hun tomeloze zelfzucht'.¹³⁶

Gatha #80 van de *Parayanavagga*¹³⁷—één van de oudste *suttas* van de *Pali-canon* [en daardoor minder gecontamineerd door latere 'toevoegingen' en 'invloeden']—gaat als volgt:

“Van alles wat je kent,¹³⁸ Mettagu”,
Zei de Bhagavat,
“Zowel wat boven is, beneden
Dwars, als in het midden,¹³⁹
—Je moet nergens behagen in scheppen,
En nergens je gedachten op vestigen.¹⁴⁰
Op deze manier
Komt er een einde aan bestaan.¹⁴¹”

Anders gezegd: Élk moment dat onze zintuigen geprikkeld worden; élk moment dat onze aandacht op iets gevestigd wordt ('*Van alles wat je kent*')—zowel op het goede als op het slechte ('*zowel wat boven is, beneden, dwars, als in het midden*')—bindt ons verder aan deze wereld. Op deze manier komen we élk moment opnieuw tot 'worden' (*P. bhava*). Zo is élk moment een 'weder-geboorte'.¹⁴²

De *Muni* echter, die nergens zijn gedachten op vestigt, laat alle verlangen los. Niet énkelt het verlangen naar zintuiglijke begeerte, maar eveneens het verlangen naar wedergeboorte. Zo bevrijdt hij zich volkomen van zijn doodsangst—'Hij hunkert niet naar deze wereld; noch naar de volgende'.¹⁴³

Speculatieve beschouwingen over wedergeboorte brengen niets bij tot de innerlijke vrede van de *yogi*. Noch aan zijn bevrijding: '*they do not lead to disenchantment, to dispassion, to cessation, to peace, to direct knowledge, to awakening, to nibbana*'.¹⁴⁴

Ik zie geen enkele reden om de term 'toekomstige levens' op een andere wijze te beschouwen dan als een latere 'toevoeging' van de *Sangha*. Overeenkomstig de houding van de Meester doe ik er dan ook het zwijgen toe en beperk me tot de bespreking van 'innerlijke vrede' in *dít* leven.

Wil de *yogi* geluk verwerven in *dít* leven, zal hij tot innerlijke vrede moeten komen. En innerlijke vrede is het resultaat van een deugdzaam leven.

De *Vaggas* die het duidelijkst verwijzen naar 'innerlijke vrede' zijn de hoofdstukken #15 en #25. *Vagga* #15 is quasi volledig hieraan gewijd. Maar ook heel wat *Gathas* in andere hoofdstukken verwijzen ernaar:

- De *Gathas* #246 & 247 benadrukken dat een mens zonder moraliteit zichzelf verliest. De verzen geven een opsomming van de *panca sila*, de vijf precepten van de *Dhamma*: niet liegen (*P. musavada*), niet stelen (*P. adinna-dana*), niet doden (*P. panatipata*), geen onharmonische seksualiteit (*P. kamesu-micchacara*) en geen 'geestverruimende' middelen (*P. suramerayamajjapamadat-thana*).
- De *Gathas* #129 & 130 bevestigen een algemene ethische regel: doe anderen niet aan wat je zelf niet wil. Wees niet gewelddadig. Doodt niet en zet ook anderen daartoe niet aan.
- De *Gathas* #4 & 5 maken duidelijk dat haat nooit gestild kan worden door verbittering. Haat komt énkél door bedaren door niet-haat. Wie haat loslaat verwerft innerlijke vrede.
- De *Gathas* #231-234 geven duidelijke richtlijnen: beheers je gedachten; beheers je spreken; beheers je daden; beheers jezelf compleet.
- De *Gathas* #35 & 36 benadrukken dat de *yogi* die zijn geest temt, geluk mag verwachten. Een bewaakte, beheerste, getemde geest brengt geluk.
- *Gatha* #87 wijst naar *viveka*. In afzondering kan de *yogi* het geluk vinden. Immers, door het huis te verlaten en de thuisloosheid in te trekken, maakt hij zich vrij van zintuiglijk genot.¹⁴⁵
- *Gatha* #109 wijst op de kwaliteiten die een *yogi* verwerft door respectvol te zijn voor mensen met een heilzaam karakter: levensduur, schoonheid, geluk en kracht nemen toe.

Het is duidelijk dat verschillende van deze aanwijzingen en raadgevingen niet exclusief afkomstig zijn van de Boeddha zelf. De Indische maatschappij was dusdanig ethisch hoogontwikkeld dat deze ideeën ook vóór de Boeddha opgang zullen gemaakt hebben.

Maar het neem niet weg dat een *yogi* die deze deugden in zichzelf realiseert gemakkelijker tot innerlijke vrede komt.

2. Bevrijding

Het tweede 'doel' waarnaar de *Dhammapada* verwijst is 'bevrijding'. Deze bevrijding komt neer op de vernietiging van hindernissen, verlangens en bezoedelingen. Door deze 'zuivering' ondergaat de *yogi* een persoonlijke transformatie. De *yogi* die erin slaagt om deze bezoedelingen bij de wortel te vernietigen, overstijgt zichzelf en maakt zich 'vrij'. Hij realiseert zichzelf. Hij komt tot Zelfrealisatie, tot Ontwaken, tot Verlichting.

Deze 'bevrijdingstoestand' wordt in verschillende verzen van de *Dhammapada* beschreven en omschreven. Dit gebeurt meestal *indirect* door aan te geven wat de *yogi* 'verwerft', die erin slaagt zichzelf te zuiveren.

- *Gatha #86* wijst erop dat *énkel* de *yogi* die volgens de *Dhamma* leeft, de Andere Oever zal bereiken. Maar het vers wijst er eveneens op dat het uiterst moeilijk is om *voorbij* het dodenrijk te gaan.
- *Gatha #90* stelt dat de *yogi* die alle ketens verbroken heeft in alle opzichten 'bevrijd' is.
- *Gatha #94* zegt dat wie al zijn zintuigen getemd heeft, en zich van zijn trots bevrijd heeft door de goden benijd wordt.
- *Gatha #97* beschrijft de *yogi* die het ongeconditioneerde begrijpt, zijn ketens verbroken heeft, gelijkmoedig is en al zijn verlangens heeft opgegeven, als een *uttamaporiso*—iemand die het hoogst mogelijke niveau als mens bereikt heeft; iemand die tot Zelfrealisatie gekomen is. Het 'ongecombineerde' is een synoniem voor *nibbana*.
- *Gatha #154* is (voor mij althans) één van de mooiste verzen uit de hele *Pali*-canon. Het is de metafoer van de Huizenbouwer, die steeds opnieuw het 'worden' (*P. bhava*) aanvuurt: '*Maar nu heb ik je gezien, Huizenbouwer! Je zal niet nogmaals dit huis voor me bouwen: al je spanten zijn gebroken; je nokbalk is versplinterd. Mijn geest heeft het Ongeconditioneerde bereikt; begeerte is tot stilstand gekomen*'.
- Ook een mooi vers vormt *Gatha #216*: '*Lijden wordt uit verlangen geboren. Uit verlangen komt angst voort. Wie zich bevrijd heeft van verlangen, kent geen lijden*'.
- En dan de *Gathas #254 & 255* waarbij de Boeddha's zich bevrijden van alle obstakels die hun spirituele groei belemmeren. Boeddhas zijn eeuwig. Ze hebben zich bevrijd van alle obstakels: '*in de lucht is er geen pad*'.
- De *Gathas #272 & 273* tonen nogmaals de richting naar Zelfrealisatie: vernietig je mentale bezoedelingen en verzaak aan de wereld.

- De *Gathas* 353 & 354 wijzen opnieuw naar bevrijding en Zelfrealisatie: '*door de vernietiging van verlangen heb ik me bevrijd. Ik heb alles achter mij gelaten*'. Zelfrealisatie is het hoogste geluk.
- *Gatha* #386 wijst opnieuw naar het hoogste doel: hij die vrij is van smet; vrij van bezoedeling. Wie gedaan heeft wat gedaan moest worden, die heeft zichzelf gerealiseerd.
- *Gatha* #225 wijst naar de 'onveranderlijke staat' (*P. accutam thanam*)—het is de plaats waar de Wijzen die geweldloos zijn en constant hun lichaam beheersen '*geen lijden meer ondergaan*'. *Accutam thanam* is een synoniem voor *nibbana*.
- En tenslotte *Gatha* #96, waar innerlijke vrede en bevrijding hand in hand gaan: '*Kalm is zijn geest; kalm ook zijn woorden en daden. Bevrijd is hij door helder begrip en innerlijke vrede*.'

¹²⁸ Men mag niet vergeten dat—historisch gezien—de belangrijkste hoor- en lezersgroep van de Dhammapada, de monastieke Orde was. Dit verklaart ook waarom heel wat verzen verwijzingen bevatten naar het leven in de Sangha.

¹²⁹ Cula-Malunkya Sutta: The Shorter Instructions to Malunkya, Majjhima Nikaya, (MN 63), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (BCBS Edition), 30 November 2013

¹³⁰ Buddhadasa, Bhikkhu, Anatta & Rebirth

¹³¹ Het 'ik' is slechts een proces van bewustzijn en van energie. Bewustzijn ontstaat uitsluitend door de zintuigen. Daar is geen 'ik' of 'zelf' mee gemoeid. Elke opinie over een onveranderlijk, stabiel 'ik' of 'zelf' is een groteske misvatting. Een immense begoocheling. Dit 'ik' is slechts een, steeds opnieuw veranderende, flux van gewaarwordingen—aangename, onaangename of neutrale. Er bestaat geen persoonlijkheid, geen 'ik' of 'zelf' die dit proces autonoom stuurt of beheerst. Die 'meester' is over dit proces.

Cynthia Thatcher, (2009), Tricycle Dharma Talk, Meditation & Practice — 'Wat we als het 'ik' beschouwen lijkt een solide, stabiele, persoonlijke identiteit te zijn die dingen waarneemt. Maar in werkelijkheid is er geen overkoepelend geheel dat de delen verenigt en aanstuurt. Al onze handelingen gebeuren zonder een 'ik' of een 'zelf', die ze uitvoert. Er is geen ziener, alleen het zien; er is geen luisteraar, alleen het horen...'

¹³² Wedergeboorte kan nooit een 'doel' vormen voor de yogi. Het enige 'doel' dat de yogi zich moet stellen is: bevrijding uit lijden. In dit leven. Zelfrealisatie. Bewust Zijn. Zie in dit verband ook: Anuradha-Sutta, Samyutta-Nikaya, 22.86.

Bevrijding van dukkha is mogelijk wanneer de yogi zich bevrijdt van de perceptuele conditionering (P. anusaya) waardoor hij zichzelf en de hem omringende wereld beschouwt als permanent, comfortabel, duurzaam en een deel van zichzelf:

Udana VIII.1 — 'Er is, Monniken, een sfeer van ervaring die zich bevindt voorbij het totale domein van materie en voorbij het totale domein van de geest. Het is een sfeer die niet deze wereld, noch een andere wereld is, noch een sfeer van beide. Van deze sfeer, Monniken, zeg ik dat er geen ontstaan is, dat er geen vergaan is, dat er geen bestendigheid heerst, dat er geen dood is, dat er geen wedergeboorte is. In deze sfeer is er geen stilstaan, geen ontwikkeling, geen basis. Dit is het einde van het lijden.'

Udana VIII.3 — 'Monniken, er bestaat zoiets als het Ongeborene, het Niet-gewordene, het Niet-gecreëerde, het Ongeconditioneerde. Indien dit Ongeborene, dit Niet-gewordene, dit Niet-gecreëerde, dit Ongeconditioneerde niet zou bestaan, zou er ook geen bevrijding bestaan van het Geborene, het Gewordene, het Gecreëerde, het Geconditioneerde. Juist doordat er een Ongeborene, een Niet-gewordene, een Niet-gecreëerde, een Ongeconditioneerde bestaat, is er bevrijding [mogelijk] van het Geborene, het Niet-gewordene, het Niet-gecreëerde, het Geconditioneerde.'

¹³³ Zie eveneens het artikel van Bronkhorst, Johannes, (1998), Did the Buddha Believe in Karma and Rebirth? Journal of the International Association of Buddhist Studies, Volume 21, Number 1, p. 1-20

¹³⁴ Dubois, Guy, Eugène, (2017), Atthakavagga. De Vrede van de Boeddha p. 231 e.v.

¹³⁵ *Atthakavagga, Guhatthaka-Sutta, Verzen #773-774-776*

¹³⁶ *Ibid., Vers #777*

¹³⁷ *Parayanavagga, Sutta-Nipata, Gatha #80. Voor de integrale vertaling van de Parayanavagga uit het Pali, zie mijn boek: Dubois, Guy, (2018), Parayanavagga, De Weg naar de Andere Oever'.*

¹³⁸ 'van alles wat je kent': vert. van → *yam kinci sampajanasī*: *yam* = wie; *kinci* = wat dan ook, wat het ook mogen zijn; *sampajanasī* → *sampajana* = een moeilijk te vertalen woord. *Sampajana (P)* behelst: helder bewustzijn, heel alert en aandachtig, bedachtzaam met voortdurende reflectie over het ontstaan en vergaan van alle geconditioneerde dingen; *sampajanasī* = alles wat je—op deze aandachtige manier—kent. 'Yam kinci sampajanasī', is vrij vertaald als: 'van alles wat je kent'.

¹³⁹ 'zowel wat boven is, beneden, dwars, als in het midden': vert. van → *uddham adho tiriyan-capi majjhe*: *uddham* → *uddham* → *uddha* = boven; *uddham* = van boven; *tiriyan-capi* → *tiriya* = dwars; *adho* = onder, beneden; *majjhe* → *majjha* = het middelste, wat er tussen ligt. 'uddham adho tiriyan-capi majjhe', is vrij vertaald als: 'zowel wat boven is, beneden, dwars, als in het midden'.

in de *Niddesa (Nd. II)* worden zes verschillende betekenissen gegeven voor de terminologie van deze cryptische zin:

(a): boven: de toekomst; beneden: het verleden; in het midden: het nu

(b): boven: de deva-wereld; beneden: de hel; in het midden: de mensenwereld

(c): boven: heilzaam; beneden: onheilzaam; in het midden: neutraal

(d): boven: vormloos; beneden: het zintuiglijke; in het midden: vormen

(e): boven: aangename gewaarwordingen; beneden: onaangename; in het midden: neutrale

(f): boven: het lichaam van voeten naar kruin; beneden: van kruin naar voeten; in het midden: het midden v/h lichaam.

¹⁴⁰'je moet nergens behagen in scheppen, en nergens je gedachten op vestigen': vert. van → *etesu nandin-ca nivesanan-ca*. De betekenis van dit vers is: laat je bewustzijn niet gevestigd zijn in bestaan.

¹⁴¹ 'op deze manier komt er een einde aan bestaan': vert. van → *panujja vinnanam bhava na titthe*.

¹⁴² 'wedergeboorte': alle manifestaties ontstaan en vergaan op elk moment. Ontstaan en vergaan is een eeuwig proces van eenzelfde energie. Niets blijft ook maar één ogenblik identiek. Door deze permanente veranderlijkheid en vergankelijkheid (*P. anicca*) bezitten manifestaties géén enkele stabiliteit, géén enkel zelf: ze zijn zelfloos (*P. anatta*). Wie zich identificeert met deze veranderlijke, vergankelijke, zelfloze manifestaties hult zichzelf in onvrede (*P. dukkha*). De yogi echter ziet en weet—*janami passami*—dat zijn 'ik' slechts een illusie is, een begoocheling. Hij weet: dit 'ik' ben ik niet. Hij beseft dat hij nooit zulke manifestatie kan zijn. Hij beseft dat een separaat 'zelf' niet bestaat. Integendeel: hij is de 'ruimte' waarin deze manifestaties ontstaan en vergaan.

¹⁴³ *Ibid., Vers #779*

¹⁴⁴ *Majjhima-Nikaya 72*

¹⁴⁵ 'viveka' (P.): afzondering bestaat in twee vormen: lichamelijke afzondering (P. kaya-viveka) en mentale afzondering (P. citta-viveka). Ik refereer hier naar mijn boek met de integrale vertaling uit het Pali van de Khaggavisana-Sutta, p. 38