





**VIPASSANA BHAVANA**  
INZICHTMEDITATIE

Guy Eugène DUBOIS is ook de auteur van:

*ATTHAKAVAGGA*

—*De Vrede van de Boeddha*—

*ITIVUTTAKA*

—*Zo Is Het Gezegd*—

*SATTA-VISUDDHI*

—*De Zeven Zuiveringen*—

*DHAMMA*

—*Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid*—

*DHAMMAPADA*

—*Het Pad van Waarheid*—

*KHAGGAVISANA-SUTTA*

*PARAYANAVAGGA*—

—*De Weg naar de Andere Oever*—

*WOORDEN VAN WIJSHEID*

—*De Dhammapada Zonder Exegese*—

*YATRA NAAR MAJJHIMADESA*

—*Een Pelgrimsreis naar het Middenland*—

*KHUDDAKAPATHA*—*Korte Passages*

**VIPASSANA BHAVANA**  
INZICHTMEDITATIE

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, fotokopie,  
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: *Cremation Ghat, Pashupatinath, Kathmandu, Nepal*  
Vormgeving, Prepress & Design: GD  
Gezet in Helvetica Neue & Times New Roman  
Papier: Biotop crème FSC  
Druk- en bindwerk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland

ISBN: 9789402192148

• *One moment of clarity, totality, spontaneity,  
And you burn like a flame.  
Just one moment is enough.  
One moment will make you eternal.* •

*The Heart Sutra—Talks on Prajnaparamita Hridayam Sutra  
of Gautama the Buddha (OSHO)*





# INHOUD

VOORWOORD & AANWIJZING	11
<b>DEEL I - PARIYATTI</b>	
WAT IS VIPASSANA BHAVANA ?	29
SITUERING VAN VIPASSANA BHAVANA	45
MAHA SATIPATTHANA-SUTTA	55
<b>DEEL II - PATIPATTI</b>	
ANAPANA BEOEFENING	71
VIPASSANA BEOEFENING	75
METTA BEOEFENING	90
<b>DEEL III - PATIVEDHA</b>	
ZELFREALISATIE	95
BIBLIOGRAFIE	105
VOETNOTEN	110



## VOORWOORD & AANWIJZING

Meditatie is keuzeloze aandacht. <sup>1</sup>

Het is een methode om door intensieve, niet-reactieve, aandachtige overpeinzing, contemplatie, bespiegeling, de diepste werkelijkheid te *ervaren*. Op deze manier doorgrondt de *yogi* met één-puntige concentratie (*ekagatta*) *zijn* kijk op de werkelijkheid. *Zijn* persoonlijke realiteit. *Zijn* Waarheid.

Door meditatie komt de *yogi* thuis bij *zichzelf*. Hij verlaat zijn geconditioneerde gewoontepatronen, met hun directe focus op de externe wereld en verlegt zo zijn opmerkzaamheid naar de objectieve observatie van zijn individu-  
ele lichaam & geest-structuur (*nama-rupa*).

Wanneer de *yogi* eenmaal zóver is, gaat hij met ontspannen aandacht alles observeren wat er rondom hem gebeurt [zijn lichaam; zijn gewaarwordingen; zijn gedachten en zijn mentale objecten], zonder ook maar iets te ‘doen’: hij observeert, neemt enkel opmerkzaam wáár, maar verliest zich in géén enkel verhaal noch drama dat zijn geest hem aanreikt —d.i. hij stelt zich t.o.v. zijn immer intrigerende *mind chatter* volkomen gelijkmoedig op.

Meditatie is—omwille van zijn intrinsieke aard—een persoonlijke, individuele rondgang. Het is een eenzame [doch géén kale] reis met het ultieme oogmerk het *ego* los te laten; het ‘*ik*’ zover uit te hongeren dat het [zo goed als] niet meer bestaat.

Wélke meditatiemethode de *yogi* uiteindelijk toepast, de bovengestelde drie kenmerken blijven steeds overeind: het ego loslaten; aandachtige observatie én gelijkmoedigheid.

Wanneer de *yogi* erin slaagt dit te verwezenlijken wordt een exceptionele innerlijke vrede <sup>2</sup> zijn reservatair erfdeel.

Ajahn Brahm <sup>3</sup> vertolkt dit als volgt:

*'In meditation you let go of the complex world outside in order to reach a powerful peace within... the goal of this meditation is beautiful silence and clarity of mind.'*

Mediteren is—door verstillung van de geest—diepgaand kijken [opmerkzaam zijn] aan wat zich in het *hier-en-nu* aan hem voordoet, om *het diepe wezen* [de ware aard —*'the way it is...'*] van de dingen te zien. Meditatie is 'zijn' in niet-doen mode.

Door niets te doen komt de *yogi* in contact met zichzelf; wordt hij *scherper* [geconcentreerder]; *bewuster* van zijn ademhaling, van zijn gewaarwordingen, van zijn emoties en van de onophoudelijke gedachtenstroom die zijn geest constant teistert. Door meditatie wordt hij zich *bewust* wie en wát hij in feite *is* [en *niet* wie en wát hij *dénkt* te zijn].

Ajahn Chah: <sup>4</sup>

*' We have been fooled for countless lifetimes into believing that the mind is our own. Actually it isn't; it's just an impostor [a cheater]. It drags us into greed, drags us into aversion, drags us into delusion, drags us into theft, plunder, desire and hatred. These things are not ours...'*

Voor de Boeddha is de geconditioneerde begoocheling dat het 'ik' als een stabiele, onafhankelijke kern *buiten* het voorwaardelijke, stromende [veranderend van moment-tot-moment] leven staat, de elementaire oorzaak van de isolatie, de vervreemding en het lijden van de mens.

De mens lijdt omdat hij totaal vervreemd is van de werkelijke realiteit. Hij 'voelt' wel degelijk aan dat het allemaal niet 'klopt'. En daarom gaat hij vertwijfeld en radeloos op zoek naar een uitweg. Maar er is géén

vluchtweg voor deze *ik*-fantasie. Hoe hij het ook draait of keert: een hersenspinsel is en blijft een *chimaera*.

Het enige wat als *antidotum* overblijft is dit egocentrische monsterdier recht in de bek te kijken—d.i. deze *augiasstal* in zijn complete rauwheid en creatieve wispelturigheid gelijkmoedig [zonder er steeds verdedigingswallen rond te construeren] te observeren.<sup>5</sup> En uit de sublieme combinatie van aandachtige observatie (*sati*) én gelijkmoedigheid (*upekkha*) de wijsheid (*panna*) puren die tot bevrijding kan leiden.

Aldus zal voortdurende beoefening [meditatie] gradueel een einde maken aan de [aangeleerde] gewoontepatronen en conditioneringen van de *yogi*, maar evenzeer aan zijn spirituele vervreemding<sup>6</sup> en de schrille pijn (*dukkha*) die de ontmaskering van de illusie van zijn ‘*ego*’ met zich brengt.

Wanneer de *yogi* er in slaagt dit ‘*ik*’ los te laten [althans voor een aanzienlijk gedeelte] is een gelukzalige kalmte, verstillend en helderheid van geest hiervan het rechtstreekse gevolg.

Deze inwendige vrede is de natuurlijke staat van de *yogi*. Het is zijn oorspronkelijk bewustzijn, volkomen helder en onbezoedeld, wars van alle geconditioneerde dingen, wars van alle *sankharas*. Zo bekeken is meditatie het middel *par excellence* waardoor de *yogi* een plek creëert voor zijn eigen bewustzijn; een plaats waar hij steeds naar toe kan gaan en kan verblijven in geluk en innerlijke vrede—‘*a home for the mind*.’<sup>7</sup> In deze optiek gezien is meditatie de ultieme vorm van mentale hygiëne.<sup>8</sup>

Er bestaan vele meditatievormen. *Anapanasati*, *vipassana bhavana* en *metta bhavana* zijn de meditatievormen die door de Boeddha veelvuldig werden beoefend. In de *Palikanon* worden deze meditatietechnieken meermaals aangeprezen voor het realiseren van *nibbana*.