

EKAYANO MAGGO
DE DIRECTE WEG

Guy Eugène DUBOIS is de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA

—*Inzichtmeditatie*—



ATTHAKAVAGGA

—*De Vrede van de Boeddha*—



SATTA-VISUDDHI

—*De Zeven Zuiveringen*—



DHAMMA—

Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid—



DHAMMAPADA

—*Het Pad van Waarheid*—



KHAGGAVISANA-SUTTA



PARAYANAVAGGA

—*De Weg naar de Andere Oever*—



WOORDEN VAN WIJSHEID

—*De Dhammapada Zonder Exegese*—

ITIVUTTAKA
—Zo is het Gezegd—



KHUDDAKAPATHA
—Korte Passages—



YATRA NAAR MAJJHIMADESA
—Een Pelgrimsreis naar het Middenland—



UDANA
—Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha—



SATIPATTHANA
—Het Pad naar Zelfrealisatie—



SOTAPATTIMAGGA
—Het Pad van de Stroombetreder—

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

*Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Antwerpen
http://www.antwerpen-meditatie.be/bib_guydubois.html*

*of Tilorien Buddhist Monastery, Engreux
<https://samita.be/nl/media/books/>*

*of via het Archief van het Boeddhistisch Dagblad
<https://boeddhistischdagblad.nl>*

EKAYANO MAGGO

DE DIRECTE WEG

Guy Eugène DUBOIS



dhamma-
books

*‘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 gereproduceerd en verspreid worden op álle mogelijke dragers—electronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere wijze—zónder mijn toestemming.

D/2020/Guy Eugène Dubois, uitgever
Koninklijke Prinslaan 3/101 – 8670 Koksijde (Belgium)
gdubois.dhammabooks@gmail.com

Cover: Andrew Buchanan (2018)
Vormgeving, Prepress & Design: GD
Gezet in Helvetica Neue
Papier: Biotop crème FSC
Druk- en bindwerk: Brave New Books, Rotterdam,
(Nederland)

ISBN: 9789464054682 | NUR-Code: 718

*'Yathapi ruciram puppham
vannavantam sagandhakam
evam subhasita vaca
saphala hoti sakubbato.'*

• Zoals een mooie bloem,
Die kleurig maar ook geurig is,
Zijn mooie woorden slechts vruchtbaar,
Indien men er naar handelt. •

Dhammapada, Gatha #52

INHOUD

VERANTWOORDING	13
DE MAHASATIPATTHANA-SUTTA	17
INZICHT-MEDITATIE	87
METTA-MEDITATIE	153
BIBLIOGRAFIE	157

VERANTWOORDING

Een moderne metafoor.

Bij de verwerving van een auto vindt men steevast een lijkige gebruiksaanwijzing in het handschoenkastje. Vermits de Nederlandse taal voor autofabrikanten blijkbaar erg onnatuurlijk aanvoelt wordt zoiets gemeenzaam een *manual* genoemd.

Vooral onze Oosterburen zijn bedreven in het *gründlich* beschrijven van hun technische scheppingen. Het komt me voor dat *nerds* ongemeen opgewonden raken door het lezen van zulke innemende literatuur.

Voor de ongeïnteresseerden of de *nitwits* (ik behoor tot dit soort Beotiërs) bevat elke *manual* een tussengeschoven addendum waarop in *kapitalen* de bediening van het ding erg beknopt wordt uitgelegd.

De volumineuze broer van het appendix blijft compleet onaangeroerd tot er onverhoopt een lichtje op het dashboard rood kleurt. Waarna een (lange) zoektocht start doorheen het technisch vocabularium van de inhoudstabel. Meestal gevolgd door een bezoekje aan de garage.

Ontstaat er enige herkenning?

Na de uitgebreide analyse en bespreking van de *Satipatthana* en de *Sotapattimagga* in mijn laatste twee boeken leek mij een beknopt *addendum* meer dan ooit op zijn plaats. Gemakkelijkheidshalve heb ik de bibliografie van beide boeken voor de lezer toegevoegd. Als referentiekader. Deze boekenlijst vormt voor mij tevens een intel-

lectuele restitutie én een dankbaar eerbeton aan mijn vele leraars.

Dit boek bevat de kern van het pad naar zelfrealisatie. De essentie. De kwintessens.

Het is, overeenkomstig de woorden van de Boeddha, een directe weg—*ekayano maggo*—naar stroombetre- ding en innerlijke vrede: ¹

'Monniken, dit is een (enige/directe/ongeevenaarde) weg die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen van verdriet en zorgen; tot het beëindigen van dukkha en angst; en tot het verkrijgen van de juiste methode voor het realiseren van nibbana, namelijk door het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.'

In het eerste deel vindt de lezer mijn integrale vertaling van de *Mahasatipatthana-Sutta*—de oerbron van deze beoefening. Hoe meer de *yogi* zich verdiept in de tekst van deze *sutta* hoe meer zijn inzicht zich ontwikkelt. De Boeddha noemde *satipatthana* 'de juiste weidegrond' (*P. gocara*) ² voor een monnik.

Sommige *Dhamma*-leraren, o.m. *Bhikkhu Sujato*, beschouwen *ekayano maggo* als een 'convergentiepunt'—een plaats of weg waar verschillende vormen van meditatie samenkomen wat finaal resulteert in een geïntegreerd pad dat de *yogi* naar bevrijding voert.

De lectuur van de *Mahasatipatthana-Sutta* is *pariyatti*.

¹ *Mahasatipatthana-Sutta, Digha-Nikaya 22*

² *Anguttara-Nikaya, V.352 — gocara (P.) = weidegrond.*

Het tweede deel beschrijft mijn beoefening van de *sutta*. Daar het hier gaat om een persoonlijke markering en invulling is deze meditatie vatbaar voor uitgebreide individuele aanpassingen en bijstellingen door elke alerte *yogi*. *Dhamma* is immers een levend proces. Geen dogmatisch verhaaltje.

Deze individuele beoefening door de *yogi* is *patipatti*.

Het derde deel ontbreekt. Het is niet geschreven omdat het door de *yogi* zélf moet worden geconcretiseerd. De realisatie van de beoefening vormt immers een persoonlijke opdracht. Een edele taak. Zonder hoofd boven zijn of haar hoofd.

Dit is pativedha.

Tenslotte heb ik nog één wens voor de lezer: moge dit boek bijdragen tot bevrijdend inzicht.

Guy Eugène Dubois
Koksijde, 18 juli 2020

DE MAHASATIPATTHANA-SUTTA

—De Grote Leerrede over het
Cultiveren van Aandacht—

• *ALDUS HEB IK GEHOORD.*

(1.) *INLEIDING*

(P. Uddeso)

*Eens verbleef de Bhagavat in Kuru, in het marktstadje
Kammasadhamma.*

Daar richtte hij zich tot de monniken:

“Monniken.”

“Heer”, antwoordden de monniken.

Daarop sprak de Bhagavat als volgt:

*“Monniken, dit is een (enige/directe/ongeëvenaarde) weg
3 die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen
van verdriet en zorgen; 4 tot het beëindigen van dukkha
en angst; en tot het verkrijgen van de juiste methode
voor het realiseren van nibbana, namelijk door het vier-
voudig vestigen van opmerkzaamheid.”*

³ 'de (enige/directe/ongeëvenaarde) weg' → vert. van 'ekayano maggo'.

⁴ 'het overstijgen van verdriet en zorgen' → vert. van 'vitasoka':
vita+soka: vita = vrij zijn van; het overstijgen van; soka = verdriet,
zorgen.

En hoe, Monniken, wordt deze opmerkzaamheid viervoudig gevestigd?

- 1. Welnu, Monniken, een beoefenaar observeert volhardend het lichaam in het lichaam. Dit doet hij ijverig en energiek (P. atapi); met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid (P. sampajano); penetrerend aandachtig (P. satima); en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer (P. vineyya loke abhijjha-domanassa).*
- 2. Hij observeert volhardend de gewaarwordingen in de gewaarwordingen. Dit doet hij ijverig en energiek; met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid; penetrerend aandachtig; en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer.*
- 3. Hij observeert volhardend de geest in de geest. Dit doet hij ijverig en energiek; met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid; penetrerend aandachtig; en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer.*
- 4. Hij observeert volhardend de geestinhoud in de geestinhoud. Dit doet hij ijverig en energiek, met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid; penetrerend aandachtig; en vrij en onthecht van elk werelds verlangen en afkeer.*

(2.) DE OBSERVATIE VAN HET LICHAAM
(P. Kayanupassana)

I. Verhandeling over de opmerkzaamheid op de Ademhaling. (P. Anapanapabbam) ⁵

“En hoe observeert een monnik volhardend het lichaam in het lichaam?

Nadat een beoefenaar naar het bos, naar de voet van een boom, of naar een lege hut gegaan is, gaat hij met gekruiste benen zitten, met rechte rug, terwijl hij zijn aandacht richt op het gebied rond de mond. ⁶

Hij ademt bewust aandachtig in; hij ademt bewust aandachtig uit.

Als hij diep (kalm, rustig, lang) inademt, weet hij dat hij diep inademt; als hij diep uitademt, weet hij dat hij diep uitademt.

Als hij snel (oppervlakkig, gestresseerd, vlug, kort) inademt, weet hij dat hij snel inademt; als hij snel uitademt, weet hij dat hij snel uitademt.

Op deze manier traint de monnik zichzelf:

⁵ 'anapanapabbam' (P.) → anapana+pabba: anapana = ademhaling; pabba = de sectie, het kapittel, het onderdeel, de paragraaf. Anapanapabbam = de paragraaf over de ademhaling.

⁶ 'het gebied rond de mond' → vert. van 'parimukham'. Een andere interpretatie is: de voorkant van het lichaam (zie infra).

Terwijl hij inademt, oefent hij zich om bewust te zijn van zijn hele lichaam; terwijl hij uitademt oefent hij zich om bewust te zijn van zijn hele lichaam. ⁷

Terwijl hij inademt oefent hij zich om het hele lichaam tot rust te brengen; terwijl hij uitademt oefent hij zich om het hele lichaam tot rust te brengen.

Monniken, het is te vergelijken met iemand die een draaibank bedient, of met een leerling die een draaibank bedient. Wanneer zo iemand een lange draai geeft, weet hij: 'Ik geef een lange draai,' en wanneer hij een korte draai geeft, weet hij: 'Ik geef een korte draai.'

Precies zo, weet een monnik wanneer hij diep inademt: 'Ik adem diep in.' Wanneer hij diep uitademt, weet hij: 'Ik adem diep uit.' Wanneer hij snel inademt, weet hij: 'Ik adem snel in.' Wanneer hij snel uitademt, weet hij: 'Ik adem snel uit.'

[En verder:]

'Ik adem in en oefen me om bewust te zijn van mijn hele lichaam.'

'Ik adem uit en oefen me om bewust te zijn van mijn hele lichaam.'

'Ik adem in en oefen me om mijn hele lichaam tot rust te brengen.'

⁷ Door de bewuste in- en uitademing komt er automatisch een moment waarbij de adem het hele lichaam a.h.w. 'verzadigt'. Adem en lichaam worden één.