

ANICCA

—SLEUTEL TOT BEVRIJDING—

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA

— *Inzichtmeditatie* —

ATTHAKAVAGGA

— *De Vrede van de Boeddha* —

SATTA-VISUDDHI

— *De Zeven Zuiveringen* —

DHAMMA —

Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid —

DHAMMAPADA

— *Het Pad van Waarheid* —

KHAGGAVISANA Sutta

PARAYANAVAGGA

— *De Weg naar de Andere Oever* —

WOORDEN VAN WIJSHEID

— *De Dhammapada Zonder Exegese* —

ITIVUTTAKA

— *Zo is het Gezegd* —

KHUDDAKAPATHA

— *Korte Passages* —

YATRA NAAR MAJJHIMADESA

— *Een Pelgrimsreis naar het Middenland* —

UDANA

—Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha—

SATIPATTHANA

—Het Pad naar Zelfrealisatie—

EKAYANO MAGGO

—De Directe Weg—

SOTAPATTIMAGGA

—Het Pad van de Stroombetreder—

*Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden
via de site <https://yatha-bhuta.com>*

ANICCA

—SLEUTEL TOT BEVRIJDING—

Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Bert Caekelbergh



• *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 mogen deze teksten
— mits expliciete bronvermelding —
gereproduceerd en verspreid worden
op álle mogelijke dragers
— elektronisch, mechanisch, fotokopieën,
opnamen of op welke andere wijze ook —
zónder mijn toestemming.

D/2022/Guy Eugène Dubois, uitgever
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, België
<https://www.yatha-bhuta.com>
gdubois.dhammabooks@gmail.com

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

ISBN: 978946448153 | NUR-Code: 718

*Opgedragen aan al mijn kalyanamitta's.
Mogen zij allen gelukkig zijn en vredig.*

• *Daarom, Ananda, wees een licht voor jezelf. Vertrouw niet op hulp van buitenaf. Vertrouw enkel op jezelf. Hou steeds de waarheid voor ogen en zoek alleen daarin je heil. Zoek niet naar hulp van buitenaf.* •

Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16

INHOUD

ॐ VOORWOORD	13
ॐ PROLOOG	17
ॐ INLEIDING	35
ॐ DE SUTTA'S	51
ॐ Dhammacakkappavātana Sutta	53
ॐ De Sutta	53
ॐ Ontleding van de sutta	59
ॐ Anattalakkhaṇa Sutta	87
ॐ De Sutta	87
ॐ Ontleding van de sutta	92
ॐ DE BOEDDHA	97
ॐ De Boeddha is een mens, geen profeet, geen god	104
ॐ De Boeddha toont waar je de stroom betreedt	114
ॐ De Boeddha over de viervoudige geleding van de Sangha	120
ॐ De Boeddha over het hebben van spirituele vrienden	122
ॐ De Boeddha over conditionering	124
ॐ De Boeddha over wijsheid en bewustzijn	125
ॐ De Boeddha: Perceptie versus realiteit	126
ॐ De Boeddha: Wat gedaan moest worden is gedaan	127
ॐ De Boeddha staat niet boven Dhamma	129
ॐ De Boeddha wilde geen religie stichten	136
ॐ De Boeddha wilde slechts een wegwijzer zijn	137
ॐ De Boeddha wil dat ieder zijn eigen meester is	146
ॐ De Boeddha omarmd de tilakkhaṇa	152
ॐ De Boeddha beseft de vergankelijkheid van zijn Leer	157
ॐ De Boeddha claimde nergens de ontdekking van zijn Leer	159
ॐ De Boeddha over kennis versus wijsheid	160
ॐ De Boeddha promoveert gelijkmoedigheid als levensstijl	161
ॐ De Boeddha vraagt je om je te conformeren met waarheid	163
ॐ De Boeddha en wedergeboorte (1)	165
ॐ De Boeddha en wedergeboorte (2)	171
ॐ De Boeddha en de dood	175

ॐ De Boeddha en de meditatie op het afschuwelijke	179
ॐ De Boeddha wil dat je begrijpt dat je tijd beperkt is	182
ॐ De Boeddha en dukkha	183
ॐ Wat de Boeddha leerde	185
ॐ DE DHAMMA	189
ॐ Over Woorden en Concepten	195
ॐ Over Vorm en Inhoud	200
ॐ Het Achtvoudige Pad	206
ॐ Dhamma is spontaan	227
ॐ Dhamma is een bevrijdingsleer	232
ॐ Het Dhamma-Wiel	236
ॐ Dhamma laat je de intimiteit van ontstaan en vergaan ervaren	237
ॐ Dhamma heeft slechts één smaak; de smaak van bevrijding	248
ॐ Ontwaken is bereikbaar in dit leven	251
ॐ Dhamma en de Boeddhas	257
ॐ Dhamma is niet 'van horen zeggen' (P. anittha)	258
ॐ Dhamma: 'Durf te zien, durf te zijn. Ga, ga, gaan!'	259
ॐ Dhamma is zonder referentiepunten	261
ॐ Udayabbaya—de ervaring van ontstaan en vergaan	262
ॐ Harmonie in de Sangha	265
ॐ De zelfloosheid van het 'ik'	267
ॐ Dhamma is stilte	269
ॐ De werkelijkheid van het proces versus de illusie van het zelf	272
ॐ Dhamma conformeert je met waarheid	273
ॐ Dhamma bevrijdt de dhammanuvatti uit dukkha	277
ॐ De kern van Dhamma	283
ॐ Dhamma is een proces	287
ॐ EPILOOG	289
ॐ BIBLIOGRAFIE	293
ॐ VOETNOTEN	307

VOORWOORD

Eén smaak!

Een tiental jaren geleden stapte Guy Dubois de meditatie ruimte van Ehipassiko-Mechelen binnen. Na afloop van de 'zit' ontstond een gesprek over onze beoefening. We deelden min of meer een gelijklopende geschiedenis. Yoga, Soto Zen, Vipassana...

En we hadden gemeenschappelijke ervaringen op het pad.

Guy bleek niet alleen een frisse kijk te hebben op de wijze waarmee hij met de Dhamma omsprong, hij was ook wars van dogmatisme, beducht voor elke vorm van verkramping. Een open milde geest ontwikkelen...

Hij bleef een trouwe bezoeker van onze sangha.

Wat later leerde ik Guy kennen als een eminent onderzoeker, vertaler en commentator van de Pali-canon!

Ehipassiko deelde met hem eenzelfde houding van openheid, vrije geest en niet-dogmatische beoefening van de Dhamma.

Het was en is tot op de dag van vandaag een broederschap geworden. Compagnons de route. Kalyanamitta's!

In de Upaddha Sutta, Samyutta Nikaya, 45.2 verloopt een gesprek tussen de Boeddha en Ananda als volgt:

• *Ik heb gehoord dat de Verhevene eens verbleef in een stad genaamd Sak-kara. Ananda ging naar de Verhevene toe, boog eerbiedig voor de Boeddha en ging naast hem zitten.*

Terwijl hij daar zat, zei Ananda tegen de Bhagavat:

'Dit is het halve heilige leven, Heer, het hebben van bewonderenswaardige mensen als spirituele vrienden, als metgezellen, als collega's.'

'Zeg dat niet, Ananda, zeg dat niet', antwoordde de Boeddha, 'het hebben van bewonderenswaardige mensen als spirituele vrienden, als metgezellen, als collega's, is eigenlijk het hele heilige leven' •

Een kalyanamitta is een medereiziger waarmee je samen op het pad bent en die van deugdzaamheid en wijsheid zijn klooster (verblijfplaats) heeft gemaakt. Voor de Boeddha is een kalyanamitta geen loos begrip en de keuze ervan absoluut niet vrijblijvend.

Guy is niet alleen de auteur en vertaler van vele prachtige werken, hij is ook de gangmaker en drijvende kracht achter de Facebook-pagina van Ehipasiko Antwerpen–Mechelen.

Het boek dat nu voorligt is een uitmuntend werk voor wie tot de kern van zijn/haar/hun beoefening wil doordringen. Voor wie goed 'leest' zal het een bron van inspiratie zijn. Het toont de weg die je kan gaan. Het is de sleutel tot bevrijding uit ons lijden! Inzicht in anicca was voor de Boeddha de sleutel tot bevrijding uit ons lijden. Bevrijding uit dukkha.

Anicca!

Het proces van vergankelijkheid zien. Niets meer of niets minder. Daar draait het om. Daarvoor mediteren we.

Waarom moet de Boeddha dit zo vaak herhalen? Omdat hij een 'wegwijzer' is. Geen 'god', waarin je blindelings moet geloven.

Toen de Boeddha op één van zijn rondreizen het koninkrijk Kosala bezocht, legden leden van de Kalama-stam hem in het marktstadje Kessaputta de volgende vraag voor:

• *Het gebeurt, Heer, dat er asceten en brahmanen naar Kessaputta komen. Zij zetten hier hun leerstellingen uiteen en verduidelijken ze. Maar de leer van anderen wordt door hen beschimpt. Hun leerstellingen worden veracht, bespot en met minachting behandeld. Daardoor, Heer, ontstaat er bij ons onzekerheid; ontstaat er twijfel over wie van deze asceten waarheid spreekt en wie onwaarheid. •*

De Boeddha antwoordde:

• *Kalama's, laat je niet leiden door geruchten, niet door 'van horen zeggen', niet door traditie, niet door een lineage van leraren [een transmissielijn van de boeddhistische leer die pretendeert theoretisch terug te gaan tot de historische Boeddha zelf], niet door geruchten, niet door de overlevering van [heilige] geschriften, niet door gissingen, niet door axioma's, niet door geredeneer, niet door intuïtief te vertrouwen op een theorie, niet door waarschijnlijkheid, niet door een schijn van bekwaamheid [van een leraar], niet door de overweging dat 'deze asceet mijn guru [leraar] is'.*

Kalama's, wanneer je voor jezelf weet; wanneer je zelf direct ervaart: 'Deze principes zijn onheilzaam en laakbaar. Ze worden afgekeurd door de wijzen. En wanneer ik ze overneem en ernaar leef, leiden ze tot onheil en leed', dan moet je ze opgeven en niet beoefenen.

Kalama's, wanneer je voor jezelf weet; wanneer je zelf direct ervaart: 'Deze principes zijn heilzaam en onberispelijk. Ze worden geprezen door de wij-

zen. En wanneer ik ze overneem en ernaar leef, leiden ze tot welzijn en geluk', dan moet je ze accepteren en beoefenen. ♣

Dit zegt alles. Een wegwijzer op het pad dat ieder van ons zélf moet gaan. Het kan niet anders wil je kans op slagen hebben. Dit is essentieel!

In zijn werk dringt Guy Dubois door tot deze essentie. Hij ontrafelt de woorden van de Boeddha tot hun ware betekenis. Hij legt op weergaloze wijze verbanden bloot en blijft diep trouw aan zijn adagium: 'niet-dogmatisch zijn, niet sektarisch, onafhankelijk, eigenwijs, tegendraads en zonder hoofd boven je hoofd...'

Je kan het lezen in zijn eigen proloog voor dit boek en het motto geeft meteen weer waar het Guy om te doen is. Ook al zegt hij daar dat 'dit boek een hoogst persoonlijke interpretatie van Dhamma is'.

Ik heb het in ieder geval 'anders' gelezen!

*Bert Caekelbergh
Antwerpen, februari 2022*

Bert Caekelbergh (1956) is reeds meer dan dertig jaar actief als theatermaker en beeldend kunstenaar.

Hij gaf o.a. les aan het Koninklijk Muziekconservatorium Hogeschool Antwerpen (thans Artesis Hogeschool Antwerpen), de Academie van Antwerpen-Borgerhout en het Noord-Limburgs Instituut voor Kunstonderwijs.

Zijn spirituele leven begon Bert in 1980 met Raja-yoga en Vedanta (Rama Saenen). Hij mediteerde vervolgens 12 jaar in de Soto Zen-dojo Antwerpen (Paul Eibinger).

Sinds 2007 is hij verbonden aan Ehipassiko. In april 2010 richtte hij samen met enkele sangha-leden Ehipassiko-Mechelen op.

In september 2020 werd Bert voorzitter en spiritueel leider van het Boedhistisch Centrum Ehipassiko.

PROLOG

Dit boek is een hoogst persoonlijke interpretatie van *Dhamma*. ¹ *Dhamma* staat voor de leer, het onderricht en de meditatie-beoefening van de Boeddha.

Zulke persoonlijke duiding kan verrassend overkomen. Na zo'n 2.600 jaar zou je verwachten dat alles gedacht en gezegd is wat erover te denken en te vertellen valt. Dat alles klaar, helder en duidelijk is. En vooral 'onveranderlijk'. Duurzaam. Standvastig. Eeuwig. *Ad infinitum* vast gebeiteld. Zoals een dogmatische religie.

Maar helaas, op deze manier werken de dingen niet. Vastheid is niet de aard van de verschijnselen, van de fenomenen, van de dingen. Van de *dhammas*. ² En zeker niet als we ze in woorden en concepten gieten. Als we er een 'canon' ³ van maken.

En ja, zelfs de oeroude *Pali*-canon ontsnapt er niet aan. Anders zouden er geen boeddhistische concilies nodig zijn om af en toe eens te checken of alles wel degelijk is zoals we denken dat het is.

In werkelijkheid is niets vast. Niets stabiel. Niets eeuwig. En als we aandachtig kijken is het zelfs erger dan we in onze wildste dromen durven bevroeden: elk moment verandert alles. Elk moment vergaat alles. Ontstaat alles. Transformeert alles. Muteert alles. Elk moment wordt alles opnieuw geboren. Wedergeboren.

De Boeddha noemde dit proces van permanente verandering—deze stroom van vergankelijkheid, deze flow van mekaar eeuwig opvolgende existenties—'anicca'. ⁴ *Anicca* als 'het proces, waar ieders stel genen, zelfs ieder individu, ten goede of ten kwade iets aan toevoegt' ⁵

En hij bleef dit maar herhalen. Steeds opnieuw. Als een metronoom. Van zijn eerste prediking in het Isipatana ⁶ in Sarnath, waar hij stelde dat: ⁶ *Alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan* ⁷...

... tot op zijn sterfbed, 45 jaar later, in het groezelige ⁷ Kushinara, waar zijn laatste woorden waren:

• *Vaya dhamma sankhara, appamadena sampadetha—Ik zeg jullie: alles wat de mens bezielt, is aan vergankelijkheid onderhevig. Streeft niet af-latend!* •

Anicca. Anicca. Anicca. Driewerf Anicca.

Van consistentie gesproken. Steeds opnieuw kwam de Boeddha terug op de noodzaak om de vergankelijkheid te zien van alle fenomenen. Hij benadrukte dit keer op keer in zijn voordrachten. De *sutta's* staan bol van zijn aanbevelingen aan de *bhikkhus* om *anicca* te realiseren.

Op deze manier wilde de Boeddha absoluut vermijden dat zijn volgelingen ziende blind bleven. Hartstikke doof voor deze onomkeerbare werkelijkheid. Dat ze zouden blijven rondjes draaien in hun geconditioneerde onwetendheid. Voor de Boeddha is het inzicht in *anicca* de toegangspoort tot bevrijding uit het lijden, uit de ellende van het bestaan. Bevrijding uit *dukkha*. *Atthangamaya*.⁸

En dit inzicht draagt géén énkeltal occult karakter in zich. Bezit geen cryptische geheimzinnigheid. Zulk inzicht ligt gewoon voor het grijpen. Voor wie 'ziet'. De beoefenaar hoeft alleen maar zichzelf te analyseren. Hij hoeft slechts te begrijpen hoe hij 'is', wat zijn aard is. Begrijpen hoe zijn geest werkt, hoe verlangen (*P. tanha; lobha*) en afkeer (*P. vyapada; dosa*) ontstaan. Wat onwetendheid (*P. avijja; moha*) is. En waar gewaarwordingen en gevoelens (*P. vedana*) vandaan komen. Observeren hoe al deze dingen ontstaan en vergaan. Aandachtig in oenschouw nemen hoe efemeer, futiel en vergankelijk alles is. *Anicca*.

Het begrip 'Boeddha' betekent, letterlijk vertaald: 'hij die ontwaakt is uit onwetendheid'. Onwetendheid betekent: onjuiste waarneming van de dingen—i.c. de wérkelijke aard van de verschijnselen niet (kunnen, willen, durven) zien. En de werkelijke aard van de dingen is *anicca*.

Maar in plaats van het bestaan als een immer voortschrijdend *proces van verandering* te ervaren, drijven de 'wereldlingen' (*P. puthujjana's*)⁹ het zelfbedrog zo vérdat dat ze de *flow* van het leven proberen te bevriezen; de *flux* pogen te kaderen; het bestaan te stabiliseren. Ze verkiezen om foto's te maken in plaats van naar het proces van verandering te kijken. Ze zoeken aanhoudend en hardnekkig—maar uiteraard vergeefs—naar ook maar enige vastheid, naar dat sprankeltje eeuwigheid, naar de bevestiging van een ziel...

Door de obstinate instandhouding van deze illusie blijft *dukkha* hun rechtmatig erfdeel. Zolang ze dit visioen niet doorprikken, blijft elke bevrijding uit hun ellende een utopisch verhaal. Een onmogelijke werkelijkheid. Een wensdroom.



De persoonlijke interpretatie die ik in dit boek aanreik is een rechtstreeks gevolg van de ondubbelzinnige opdracht die de Meester in de *Kalama Sutta* ¹⁰ aan zijn adepten geeft.

In deze *sutta* ¹¹ roept de Boeddha zijn volgelingen op om uiterst zorgvuldig en aandachtig al zijn leerstellingen te onderzoeken. Om ze persoonlijk uit te pluizen. En forensisch nauwkeurig te verifiëren. Om er zich eigenhandig van te vergewissen of alles wat ze tweedehands vernomen hebben wel wáár is, i.c. of de door hem geponeerde leerstellingen wel degelijk met de wérkelijke werkelijkheid overeenstemmen. Met de zo-heid, met de aard van de dingen. *Yatha bhuta*. ¹²

Om op deze manier te vermijden en voor altijd uit te sluiten dat al dit 'van horen zeggen' (*P. anitiha*) ¹³ zichzelf op den duur onmaskert als vals en onwaar. En de naam 'inzicht' niet waard. Om te vermijden dat ook zijn overtuigingen en leerstellingen het kortstondige lot van alle dogmatische religies beschoren is.

Voorwaar, voorwaar: de leer van de Boeddha is niet geschikt voor meegaande ja-knikkers, noch voor achteloze meelopers.



Ik heb veel gelezen en geluisterd, maar mijn interpretatie is voornamelijk geaard in ervaring: ik heb gereisd en gemediteerd in en doorheen de meeste Boeddha-landen. Maar ik heb vooral héél aandachtig gekeken. Opmerkzaam om me heen gekeken. Alert en gelijkmoedig waargenomen (voor wáár genomen, na reflectie). Zo ben ik ervaringsgewijs tot inzicht gekomen. *Mijn* inzicht.

Ik heb *yatra's* ¹⁴ gelopen van klooster naar klooster. Ik heb in *viharas* ¹⁵ verbleven van de meest diverse boeddhistische stromingen. Afzonderlijk en in groep met erg ijverige en zeer bekwame *kalyanamitta's*—lieve *Dhamma*-broers en zusters, *compagnons de route*, die mijn horizon en inzicht aanzienlijk verruimd hebben. Intense spirituele contacten die mijn diepe verbondenheid van alles-met-alles hebben geaccentueerd. Mijn *inter-being* hebben aangescherpt. En *Indra's net* ¹⁶ peilloos diep in mijn hart gepreegd.

Ik heb *soto zen* en *vipassana* ¹⁷ beoefend. Veel beoefend. Met vallen en opstaan. Ik ben hard gevallen, maar ben steeds moedig terug recht gekropen. Ik ben mezelf tegengekomen. Maar steeds met volharding verder gegaan. Met *aditthana* heb ik de grote bochten op de weg kleiner gemaakt. Door *shortcuts* te nemen de afstand aanzienlijk gereduceerd. Zodat het 'doel' (dat—finaal beschouwd—geen 'doel' is) duidelijker in mijn gezichtsveld kwam. En alles veel directer werd. Helderder. Aanschouwelijker. Op mijn maat gesneden. Ontdaan van ballast.

Ik heb beoefend mét en zónder leraar. Meer zónder dan mét. Ik hou niet van hoofden boven mijn hoofd. Ik heb gemediteerd in groep maar vooral alléén. Omdat dit beter past bij mijn aard. Ik ben geen kudde-dier. Ik groei het best in de luwte. In de schaduw. Een verblijf in afzondering (*P. viveka*) kan ik smaken. Ik hou van stilte, daar voel ik me vrij. En vrijheid is me dierbaar. Het is een kostbaar kleinood dat ik koester in mijn hart. Ik hou niet van structuren om me heen. Ik doorzie hun arrogante pedanterie. Hun hulpeloze nutteloosheid op het Middenpad. Hun overbodigheid.

Zo liep ik jarenlang mijn eigen spirituele weg. Als een eenzame pelgrim (*P. yatri*). Als een rinoceros—'*eko care khagga-visanakappo*'. ¹⁸ Niet gehinderd door allerlei *lineages* ¹⁹ waarvan velen van verdacht allooi. En zonder dat ik anderen stoorde met mijn twijfels. Met de contradicties die ik tegenkwam. Zo zocht ik mijn eigen plaats en bouwde stapsgewijs een eigen *vihara*. Een zelfgebouwd klooster waar het—voor mij—goed toeven was.

Nadien heb ik *Pali* geleerd om in Boeddha's voetspoor te kunnen lopen. Om Hem 'naast mij' te voelen. Om Zijn 'adem te kunnen ruiken'. Zodat elk *Pali*-woord dat ik vertaalde zich gracieus kon ontplooiën tot een meditatie. En ik me voorgoed kon bevrijden van vertalers die misschien eminente *filologen* waren maar minder goede (of zelfs helemaal geen) beoefenaars van *Dhamma*. Ik ervoer vlug dat elke *Pali*-vertaling die niet gegrond en geworteld is in diepe beoefening raaskalderij is.

Ik heb mezelf veel vragen gesteld. Naar antwoorden gezocht. En nog méér getwijfeld. Zo heb ik vrij onderzoek tot standaard verheven. En 'niet-weten' in dit vaandel geschreven. Ik ervoer dat het verblijf in deze ruimte van 'niet-weten' een enorm potentieel creëert. Dat door te verwijlen in 'niet-weten' het leven zich op ongelooflijke manieren ontvouwt. Spontaan. Onbevangen. Open. Liever dan deze plaats van onzekerheid te vermijden heb ik ze, met al wat ik aan kundigheid bezit, in mijn hart gesloten en gekoesterd.

Mimi Maréchal: ²⁰

• Grote twijfel, grote verlichting; kleine twijfel, kleine verlichting; géén twijfel, géén verlichting. •

Ik heb me bevrijd van ook maar enig geloof in een permanent 'ik'—die bijzondere 'samenwerking van verschillende hersendelen die geboorte geven aan onze geest' (Michael Hoek). ²¹ Dit 'ik'—deze door de geest geschapen en zorgvuldig onderhouden illusie. De Boeddha noemde dit *cittakatam bimbam*. ²² Zelfs fonetisch onthult dit *Pali*-woord zijn pointe.

Verder heb ik me vrijgemaakt van elke hechting aan regels en rituelen. Het is mijn vaste overtuiging dat *buddharupa* géén vaardig hulpmiddel is om tot zelfrealisatie te komen. *Buddharupa* raakt de kern van mijn beoefening niet. Vormelijke *Dhamma* is en blijft een ornament. Het is een versiering die verfraait maar nooit doordringt tot de essentie. ²³

En tenslotte heb ik een onwankelbaar vertrouwen (*P. saddha*) ontwikkeld in de diepe inzichten van de Boeddha. Als er één weg is die me kan bevrijden uit mijn *dukkha*, dan is het dit Pad. Deze ongeëvenaarde weg. *Ekayana magga*.

Niet iedereen zal zich in mijn benadering vinden. Maar dat is niet erg. En ook absoluut niet nodig. Het zou op zijn beurt in grote mate tekort doen aan de opdracht die de Boeddha gaf in de *Kalama Sutta*. Zoals kunst 'de aller-individueelste expressie van de aller-individueelste emotie' moet zijn (Willem Kloos), op eenzelfde wijze moet meditatie de aller-individueelste expressie zijn van het aller-individueelste bewustzijn.

Wat ik wil aangeven is dat iedere *dhammanuvatti*—iedere edele volgelinge (*P. ariya puggala*) die leeft overeenkomstig de *Dhamma*—zich een eigen benadering moet vinden om het inzicht van de Boeddha in zichzelf te verwezenlijken. Wat ik wil aanreiken is dat de Boeddha, de *sutta*'s en de commentaren (*P. atthakatha*) slechts *pointers* zijn. Instrumenten maar geen muziek. Uitstekende richtingaanwijzers weliswaar. Maar 'slechts' vaardige hulpmiddelen. *Upaya*'s. ²⁴ Ezelsbrugjes die de naaste beoefenaar finaal moet achterlaten wanneer hij de Andere Oever bereikt.

Enmaal de juiste richting gekend is, moet iedere *yogi* zijn eigen weg gaan. En zolang dit de Middenweg is, is alles prima. Dan loopt hij het juiste Pad. Ver van alle extremen. Het is niet nodig om in een grot van

de Himalaya weg te kruipen om de diepe inzichten van de Boeddha te realiseren. Dat kan zowat overal. Wanneer hij maar vérblijft van elke polarisatie. Wég uit zijn conditionering. Wég uit de voortdurende en alomtegenwoordige manipulatie en illusie. Dan kan de beoefenaar zich ontpoppen tot een edele volgeling. Tot een *ariya-puggala*. Tot een *buddha-to-be*. Tot een *bodhisattva* die voorbestemd is om een Boeddha te zijn. Tot een embryonale Boeddha. Tot een *buddhankura*.²⁵

Dus voor jou, mijn beste *kalyanamitta*, heb ik maar één boodschap: probeer het voor jezelf uit. Met dezelfde libertijnse geest van Vrij Onderzoek die de Boeddha uitdroeg. En die hij in mijn hart verankerd heeft. Werp dit boek weg wanneer het niet dienstig is. Zeker wanneer het twijfel in je hart zaait. Gebruik het wanneer je er baat bij hebt en ervan leert.

Klamp je nergens aan vast. Laat opinies en verklaringen voor wat ze zijn: slechts efemere gedachten die ontstaan en vergaan. Grijp er niet naar, en vooral: hunker niet. Hunkering en hechting stoppen elke spirituele voortgang en laten je, ondanks al je goed bedoelde inspanningen, finaal met lege handen achter...



Dit boek gaat dus over *Dhamma*.

Dhamma is de leer van de Boeddha. De doctrine van de Boeddha. *Buddhasasana*.²⁶ De diepe levenswijsheid die *Siddattha Gotama*—de latere Boeddha—2.600 jaar geleden verkondigde in het Middenland (*P. majjhimadesa*).

Hans Schumann:²⁷

• *Gotama's zwerftochten strekten zich uit over het Middenland (P. Majjhimadesa), een gebied van 600 bij 300 km, ongeveer 5x België; 4x Nederland. Het zwaartepunt van het optreden van de Boeddha waren de steden, waarbij men moet bedenken dat hij de Dhamma beschouwde als 'alleen begrijpelijk voor ontwikkelde lieden (P. pandita)'. •*

De tochten die hij ondernam waren vooral Noord-Zuid tochten [van ongeveer Kapillavathu in het Noorden tot Uruvela (Bodhgaya) in het Zuiden]. Gewoonlijk werd stapvoets een afstand van ongeveer 10 km per

dag overbrugd. Er waren geen zwerftochten in Oost-Westelijke richting, daar er geen afdoende weg bestond: de Ganges was zowat de enige manier om zich—per boot—in deze richting te verplaatsen.

Enige geografische duiding: *Majjhimadesa* was de toenmalige naam van de regio die gelegen was aan de zuidelijke voet van de Himalaya. Het is het gebied dat grotendeels correspondeert met wat wij tegenwoordig zuidelijk Nepal (de Terai) en het noordoosten van India (de huidige deelstaten Bihar en Uttar Pradesh) noemen. De bevolking van het Middenland werd in het antieke India (o.m. in de Anguttara Nikaya) geroemd voor haar wijsheid en deugdzaamheid. ²⁸ Het is hier dat de Boeddha geboren werd, tot ontwaken kwam, zijn leer verspreidde en op 80-jarige leeftijd het *parinibbana* ²⁹ binnen ging.

Dhamma is een leer die reeds eeuwenlang miljoenen mensen intrigeert en enthousiasmeert. Maar in eerste instantie bevrijdt. Dit is dus een boek over bevrijding (*P. vimutti*) en over het ervaren van innerlijke vrede (*P. santi*). Bevrijding uit ons lijden. Uit *dukkha*. Bevrijding uit die knagende onrust ³⁰ die we ons hele leven met ons dragen omdat we niet in staat zijn om gelijkmoedig de ware aard van de dingen te zien.

Deze laatste zin is erg belangrijk.

Want dáár gaat het om. Gelijkmoeidig de ware aard van de verschijnselen, de fenomenen, de dingen ³¹ observeren en onderkennen. Om op deze manier de sluier van onwetendheid die de wereld bedekt weg te nemen.

Dit boek handelt over de essentie van *Dhamma*. Over de dingen in de leer van de Boeddha die er echt toe doen. Zonder franjes. Ontdaan van vormelijke uitingen. Ontdaan van decor en decorum. Ontdaan van *bud-dharupa*.

Een *dhammanuvatti*—een volgeling van de Boeddha die leeft conform de *Dhamma*—heeft geen vormen nodig om zijn diep ontzag voor de wijsheid van de *Bhagavat* ³² te demonstreren.

Inzicht wordt niet verworven door de constructie en verering van uiterlijke vormen. Inzicht wordt verworven door het vergankelijke, onbevredigende en zelfloze karakter van de fenomenen te herkennen, te erkennen en in zichzelf te realiseren. Het zien van de gestage maar onomkeerbare destructie van de duizenden tempels, ruïnes en *stupas* in de

vlakke van Bagan is veel beklivender dan de opzichtige praal van de Schwedagon-pagode.

Door het zien van de *tilakkhana* in alle verschijnselen wordt ontnuchtering en onthechting ontwikkeld, passieloosheid ontvouwd, kalmte gecreëerd en innerlijke vrede geschapen. Dit is de beoefening die finaal tot transformatie voert. Voortdurende opmerkzaamheid op de *tilakkhana* is de enige beoefening die de *dhhammanuvatti* tot bevrijding leidt: ontwakken—wakker worden—is de dingen zien zoals ze in werkelijkheid zijn. Het begrijpen van de ware aard van de werkelijkheid. *Yatha bhuta nana dassana*. Het is het zien van de vergankelijkheid van alle dingen. Gecombineerd met de gelijkmoedige aanvaarding van dit inzicht.

In de Vier Edele Waarheden wordt *dukkha* toegeschreven aan verlangen en hunkering naar vergankelijke objecten. De definitieve beëindiging van *dukkha* (*P. dukkha nirodha*) is het uiteindelijke doel. Zulke beëindiging kan slechts gerealiseerd worden door inzicht in de vergankelijkheid, onbevredigdheid en onstabiliteit van alle geconditioneerde verschijnselen (*P. tilakkhana*). Slechts door inzicht in de *tilakkhana* kan de identificatie met illusoire objecten verbroken worden en wijsheid (*P. panna*) ontwikkeld worden. Slechts door permanente meditatie realiseert de beoefenaar de drie kenmerken van de *tilakkhana* tot intrinsieke inzichten: alle verschijnselen zijn samengesteld, veranderlijk en vergankelijk.

Er bestaat geen zintuiglijk geluk zonder *dukkha*; alles wat bestaat,³³ bestaat niet op zichzelf, maar uitsluitend in onderlinge, onverbreekelijke samenhang.³⁴ De Wet van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*) legt uit dat het ontstaan, resp. vergaan, van het ene afhangt van het andere. Deze wet vormt een essentieel element van de *Buddhasasana*.

Inzicht in deze wet leidt tot wijsheid en mededogen. *Panna* en *karuna*. Het voert de *dhhammanuvatti* niet enkel tot inzicht in de eenheid van alles (interbeing; inter-zijn), maar tot het koesteren van vrijheid, pluralisme, universaliteit en diversiteit. De Boeddha stelde uitdrukkelijk dat wie afhankelijk ontstaan ziet, de *Dhamma* ziet. En wie de *Dhamma* ziet, de Boeddha ziet.

In de laatste twee zinnen staat het werkwoord 'zien' centraal. 'Zien'—aandachtig kijken (*P. sati*)—is elementair om de leer van de Boeddha te begrijpen en te ervaren. *Sati* is niet voor niets de eerste verlichtingsfactor (*P. sati sambojjhanga*).

De Dalai Lama:

• *Wil het boeddhisme toekomst hebben dan zal de rede de basis moeten vormen, niet devotie en verering. De woorden van de Boeddha dienen er niet voor om als heilige teksten vereerd te worden, ze dienen te worden bestudeerd.* •

Waar komt dit op neer?

We moeten de woorden van de Boeddha beschouwen als wegwijzers. Woord na woord. Ze niet vastleggen in dogma's. Er geen doctrinair gedoe van maken. Ze ruimte geven om te ademen. Ze 'vloeibaar' maken.

En hoe doen we dat?

Door naar betekenissen te zoeken die logisch zijn. En nuttig naar beoefening toe. Aangepast aan dit tijdsmoment. Voor mensen van deze tijd.

Als *Dhamma* tijdloos is, zoals de Boeddha poneerde, dan hoeven we zijn leer niet te verankeren in paradigma's uit een ver verleden. Hoeven we de betekenis van zijn woorden niet te bevriezen. Hoeven we ons niet dogmatisch op te stellen. Hoeven we er geen 'religie' van te maken. Hoeven we ze niet in structuren te gieten.

Niets is vast. Ook de betekenis van woorden is veranderlijk. Hou niet krampachtig vast aan wat ooit was. Laat los. En richt je op je ervaring in élk moment. In het NU.

We horen slechts etherisch door woorden en concepten heen te kijken. En met groeiende nieuwsgierigheid en penetrerende opmerkzaamheid de onderliggende waarheid te onderkennen die ze vertegenwoordigen. Als vuurtorens. Als bakens van licht. Op het pad van zelfrealisatie. Beter: op jouw pad van zelfrealisatie. Want elke stap die je zélf zet, maakt alles duidelijker. Geschikter. Vatbaarder. Verstaanbaarder.

Etherisch door alle woorden en concepten heen kijken... Wat bedoel ik hiermee?

Ondanks het Boeddha-pad voor elke beginner uiterst ingewikkeld lijkt (maar vooral ingewikkeld gemaakt wordt door wijsgerige beschrijvingen en inadequate vertalingen) zal het de neofiet, die zich strikt houdt aan de aanwijzingen van zijn/haar/hun (goed opgeleide, intelligente)

meditatie-meester en deze richtlijnen met een open blik beschouwt, vlug duidelijk worden dat meditatiebeoefening een heel logische, erg verstaanbare weg is.

Ik geef twee voorbeelden: de vijf hindernissen (*P. panca nivarana*)³⁵ en de *jhanas*.³⁶

Over beide onderwerpen bestaat een omvangrijke literatuur, maar een verstandig beoefenaar zal onmiddellijk de logische gang ervan onderkennen voor de meditatiebeoefening.

Eerste voorbeeld: de vijf hindernissen. Vooreerst: wat zijn deze vijf hindernissen?

Het zijn vijf obstakels die de beoefenaar hinderen in zijn spirituele ontwikkeling; het zijn vijf (*P. panca*) gordijnen (*P. nivarana*) die beletten dat het licht bij de beoefenaar binnenkomt. Een prachtige *sutta*-metafoer.

Wat zijn deze obstakels: zintuiglijk verlangen (*P. kamacchanda*); boosheid, haat, afkeer (*P. vyapada*); luiheid en traagheid van geest (*P. thina middha*); rusteloosheid & piekeren (*P. udhacca kukkuccha*) en tenslotte twijfel (*P. vicikiccha*).

Wil een beoefenaar zijn geest tot rust brengen is het nodig dat hij zich ontdoet van deze 'vijf hindernissen'. Het vergt weinig uitleg en begrip om te begrijpen dat deze vijf gemoedstoestanden absoluut moeten vermeden worden om de geest te stillen. De uitgebreide literatuur hieromtrent is interessant om te lezen, maar de essentie is met weinig woorden snel uitgelegd en begrepen³⁷ De beoefening (*P. patipatti*) is natuurlijk een heel andere opdracht. Doorgedreven (be)oefening leidt finaal naar realisatie (*P. pativedha*). Maar alles begint met een duidelijk intellectueel begrip (*P. pariyatti*).

Tweede voorbeeld: de *jhanas*³⁸

De *jhanas* beschrijven de verschillende stappen (niveaus) die de beoefenaar neemt bij het 'afdalen in de onbewuste diepten van zijn geest', nadat hij de vijf hindernissen vernietigd heeft.

Van zodra deze obstakels vernietigd zijn is het bereiken van de *jhanas* mogelijk door de versterking en ontwikkeling van de vijf *jhana*-factoren (*P. jhananga*'s). De *jhanas* duiden dus het meditatieve niveau aan dat de

beoefenaar bereikt. De *jhanas* worden sequentieel verworven door graduele verwerving van concentratie.

Tot daar de grote lijnen.

In de *sutta's* worden de *jhanas* op verschillende plaatsen vermeld maar nergens uitgelegd. De reden hiervoor is ongetwijfeld dat deze methode in het antieke India volkomen 'ingeburgerd' was, zodat het niet nodig geacht werd om er in de overlevering diep op in te gaan.

De huidige boeddhistische literatuur over de *jhanas* is echter erg omvangrijk. En niet gemakkelijk te bevatten, laat staan te realiseren.

Voor een niet-gevorderd beoefenaar is het een moeilijke opdracht om de bomen door het bos te zien. Waardoor het lastig wordt om deze bewustzijnstoestanden te realiseren. Een kundig onderlegd leraar zal een neofiet het begrijpen en het bereiken (door naarstige beoefening) van de *jhanas* evenwel mogelijk maken. Zonder overbodige intellectuele acrobatie.

Met beide voorbeelden wil ik aangeven dat de Boeddha-weg een duidelijk omschreven pad is dat door een kundig leraar in bevattelijke taal uitstekend kan worden uitgelegd. De aanwijzingen van de Boeddha zijn helder en de uiteenzettingen zijn duidelijk. Alles is voorhanden.

Maar voor de rest hangt het van onszelf af. Een kundige *down-to-earth* leraar, een *sangha* met spirituele vrienden (*P. kalyanamitta's*)³⁹ en een volhardende, consistente beoefening van de volgeling is een combinatie die snel tot uitstekende resultaten kan leiden. Hoe dieper de *yogi* zélf doordringt in *Dhamma*, hoe probleemlozer de puzzelstukken op hun plaats vallen.

Niet enkel de Leer hoort op een bevattelijke manier te worden weergegeven. Ook de historische Boeddha moet op de juiste manier benaderd worden, namelijk als een mens die op basis van zijn eigen ervaring aan andere mensen onderricht gaf.

Ook de Boeddha hoeven we van zijn decoratieve elementen te bevrijden. Van zijn goddelijke status. En zulke profanering maakt de Boeddha niet kleiner. Integendeel. Het maakt van hem een Uitzonderlijk Groot Mens (*P. Mahapurisa*). De Boeddha is geen gefantaseerde god. Geen menselijke creatie, geschapen naar ons beeld en gelijkenis: een god verzadigd van verlangen, afkeer en onwetendheid.

Goden zijn concepten die ons door onze omgeving zijn aangepraat. Het zijn vreemde implantaten. Interpretaties van een gewenste werkelijkheid. Maar ze sporen niet met de wérkelijke werkelijkheid. Ze rijmen niet met de natuurwet. Met de zo-heid van de dingen. Met *Dhamma*. Goden zijn stoorzenders naar inzicht toe: zij geven verkeerde signalen omdat het slechts archetypale voorstellingen zijn. Visioenen. Inbeeldingen. Fantasie.

In de *Pali*-canon wordt de Boeddha als mens (hij heeft de weg als mens 'persoonlijk' afgelegd) voorgesteld. Weliswaar met bijzondere eigenschappen. Zaken zoals helderziendheid, helderhorendheid, het kennen van vorige levens e.d. zijn echter niet het alleenrecht van de Boeddha. Ze komen niet door een 'goddelijke' natuur, maar zijn haalbaar voor ieder die verlichting, ontwaken bereikt. Het zijn slechts neveneffecten van een voortdurende alerte opmerkzaamheid.⁴⁰

Dat de Boeddha in de *Pali*-canon als een mens van vlees en bloed wordt voorgesteld strekt de samenstellers tot eer. De compilatoren hadden er evengoed voor kunnen kiezen (zoals in latere stromingen, in het *Mahayana* en het *Vajrayana*, effectief gebeurd is) om de Boeddha te idealiseren, om zijn menselijkheid te verdoezelen en/of uit te gommen.

Verlichting hoeft geen esoterisch begrip te zijn. Verlichting staat gewoon voor klaar inzicht. Stel je een donkere kamer voor waarin zich mensen en dingen bevinden. Door het feit dat we deze mensen en dingen niet kunnen zien, is het onmogelijk om ons een exacte voorstelling te maken van wat zich in de kamer bevindt en afspeelt. Bijgevolg stellen we ons de zaken anders voor dan ze in werkelijkheid zijn. Zo ontstaan waanvoorstellingen. Door een licht te ontsteken verandert de hele situatie. Nochtans blijven de mensen en dingen die zich in de kamer bevinden dezelfde. Het enige dat wijzigt is dat onze waanvoorstelling verandert in een reëel beeld doordat we nu de mensen en dingen zien. Ontwaken is niet méér dan dat. Door het licht te ontsteken wordt onwetendheid verdreven en ontstaat inzicht in de ware aard van de dingen.

Konkreet: dit boek gaat uitsluitend over datgene wat je écht moet weten over de man en over zijn leer. Over de Boeddha en *Dhamma*. En hoe je je kan bevrijden uit *dukkha* en tot innerlijke vrede kunt komen.

Toch nog even een etymologisch stapje terug. Wat weinigen weten is dat het begrip 'boeddhisme' van tamelijk recente datum is. Het is de verzamelnaam die de Britse kolonisatoren in de 19de eeuw gaven aan

de veelheid van tradities die ze in diverse Aziatische landen tegenkwamen en die hun wortels hadden in de leer van de Boeddha.

Bijgevolg heeft de Boeddha nooit de woorden 'boeddhisme' of 'boeddhist' uitgesproken. Nog explicieter: in de hele *Pali*-canon is er geen enkel spoor van beide begrippen te vinden. De Boeddha noemde zijn leer *Dhamma*. Letterlijk: de aard van de dingen. De zo-heid. De natuurwet. En zijn volgelingen noemden deze leer *Buddhadhamma*—letterlijk: de leer van de Boeddha, de leer van de Ontwaakte.

Mutatis mutandis noemde de Boeddha zijn volgelingen dan ook niet 'boeddhisten' maar *Dhammi*; *Dhammattho*; *Dhammiko*, *Dhammanuvatti*; *Dhammacari* en *Dhammavihari*. Allemaal *Pali*-woorden die neerkomen op het volgende: 'volgelingen van de Leer; zij die van de *Dhamma* houden; zij die van de *Dhamma* hun klooster hebben gemaakt'.

Zo zie je maar dat niet alles is zoals je denkt (of niet denkt) dat het is. Dat alles wat je leest of hoort niet altijd met de werkelijkheid overeenstemt. Maar slechts een pover afgietsel is van iets wat ooit was (of niet was).

Wat aantoont hoe belangrijk het is om met een open blik naar de verschijnselen te kijken. Naar alle dingen te kijken. Om zelf te observeren. Zelf te onderzoeken. Zonder oogkleppen aan. Zonder hoofd boven je hoofd. Vrij en vrank. Als een vrij onderzoeker. Je te hoeden voor zaken die je enkel kent door 'van horen zeggen' (*P. anitiha*). Hou steeds in gedachten dat 'van horen zeggen' nooit een argument mag of kan zijn.

Wat wij nu gemeenzaam 'het boeddhisme' noemen vormt een enorm arsenaal aan doctrines, stromingen, lineages, praktijken, technieken en beoefeningen. Terwijl de Boeddha in de *sutta*'s steeds maar herhaalde dat zijn leer slechts één smaak had, namelijk de smaak van bevrijding. Bevrijding uit ons lijden. Bevrijding uit *dukkha*.

Ondanks het feit dat *Dhamma* slechts één waarheid, slechts één werkelijkheid vertegenwoordigt, kan deze waarheid op verschillende manieren verwoord worden. En—als we goed kijken—is verwoording zelfs helemaal niet nodig. Zelfs totaal overbodig. Uit stilte komt immers alles voort. En keert er ook naar terug. In stilte zitten helpt. In stilte zitten op een matje. *Shikantaza*. Op deze manier kan je persoonlijk ervaren dat het Pad van de Boeddha één is.

Thich Nath Hanh: ⁴¹

• *Stilte komt recht uit je hart, niet van buitenaf. Stilte betekent niet niet-praten en dingen niet-doen. Het betekent dat je van binnen niet gestoord wordt. Als je echt stil bent, kun je, in welke situatie je je ook bevindt, genieten van de stilte.* •

In deze alomvattende stilte ervaar je dat het Pad van de Boeddha geen enkele divergentie kent. Dat 'het boeddhisme' één geweldig conglomeraat is van spiritueel inzicht, van wijsheid en mededogen.

In de *Pali*-canon alleen spreken we over méér dan 10.000 *sutta*'s. Om je enig voorstellingsidee te geven: alles samen vormt het 'boeddhisme' een spiritueel park dat méér dan tien keer groter is dan het totale volume aan doctrinaire geschriften van alle christelijke religies samen.

Maar óf dit, met uiterste zorg en devotie aangelegde park, de oorspronkelijke frisheid van het oerbos zelfs maar benadert, zal voor eeuwig en drie dagen een twistpunt blijven. Evenzeer als de vraag óf de monastieke hoveniers de struiken niet al te uitbundig naar hun persoonlijke godsvrucht en vermogen hebben geciseleerd.

André Braet: ⁴²

• *De historische Boeddha is al lang dood. En dat komt de latere volgelingen goed uit. Over een dode meester kan je fantaseren, je kunt hem belangrijk maken, beter, bovenaards. Je kunt projecteren, een droom om hem heen weven. Dan wordt hij meer mythe dan realiteit. En de Boeddha is er niet meer om te zeggen: "Nee, zo bedoelde ik het niet."* •

Het boeddhisme vormt een amalgaam van doctrines, aannames, van standpunten en interpretaties. Een spervuur van komen en gaan van ideeën, van inzichten, van aanwijzingen, van toelichtingen, van commentaren, van commentaren op commentaren...

Het is een subliem proces van ontzettend veel oorzaken en evenveel gevolgen. Een microkosmos van intellectueel vernuft; een borrelende bron; een immense chaos. Maar welke vreugde naar ultieme bevrijding toe...

Het rechtstreekse gevolg van deze enorme weelde aan inzicht en wijsheid is de absolute onmogelijkheid om deze literatuur en doctrine compleet te absorberen in één mensenleven.

Dit verklaart dan ook de dwingende noodzaak om ons énkél op het essentiële te focussen. Om niet te verdwalen in dit doctrinaire woud. Om ons te beperken tot de kerninzichten die Siddhattha Gotama himself tot Zelfrealisatie brachten.

Anders verwoord moeten we ons volgende vragen stellen: *wélke* inspiratie kreeg de historische man toen hij, nadat hij het huis verlaten had en de thuisloosheid was ingetrokken, nà zijn lange queeste langs diverse *gurus*, en nà een langdurig, ascetisch leven van zelfkastijding, uiteindelijk besloot om onder de *bodhi*-boom ⁴³ in *Bodhgaya* te gaan mediteren ⁴⁴ met een zichzelf duidelijk opgelegd ultimatum: tot volledige zelfrealisatie komen óf de vrijwillig gekozen dood? *Wát* heeft *Siddhattha* wérkelijk gedácht en gezegd? *Wát* waren zijn inzichten?

Kortom: *wát* was zijn 'bevrijding'?

Willen we—in dít leven (en er komt geen tweede kans)—de stroom betreden dan bestaat er geen andere weg dan ons te limiteren tot het wezenlijke. Tot datgene wat ons tot bevrijding voert uit ons lijden. Om Goethe te parafraseren: '*in der Beschränkung zeigt sich erst der Meister*'.⁴⁵

Wakker worden vereist dat we ons tot het essentiële beperken. Ons studiegebied afpalen. En het bijkomstige laten voor wat het waard is.

Hiermee doen we de Leer absoluut niet tekort. Integendeel, dan doen we slechts datgene waar de Boeddha naar verwijst in de *Dhammapada*:⁴⁵

• *Wie het onbelangrijke als essentieel beschouwt en het essentiële als onbelangrijk, zal nooit de essentie ontdekken: zijn intentie is fout.*

Wie het essentiële als de essentie beschouwt en het onbelangrijke als onbelangrijk, zal de essentie bereiken: zijn intentie is juist. •

Wat houdt dit concreet in voor de beoefenaar?

Dat de *yogi* zich beperkt tot datgene wat in de *Pali*-canon *coherent* en *consistent* herhaald en benadrukt wordt. Niet zozeer door woorden en

concepten, maar in de eerste plaats door inzicht. Door ervaringsgericht inzicht. Wijsheid op ervaringsniveau. *Paccanubhoti*.⁴⁶ *Ervaar* de woorden van de Boeddha door je aan de *Dhamma* te laven. En laat zo de *Dhamma* door je aderen stromen. Wees één met het proces. Met de stroom.

Dán komt de leer van de Boeddha te voorschijn in al haar frisheid en duidelijkheid. De natuurwet die leert wat bruikbaar is. Bruikbaar om een beter leven te leiden. Inzetbaar om met gelijkmoedige aandacht tot inzicht te komen. Dienstig om ons lijden te beëindigen. Om ons te bevrijden uit *dukkha*.

Hoe?

Door ethisch te leven (*P. sila*) waardoor we controle verwerven over onze zintuigen (*P. salayatana's*) wat tot gevolg heeft dat de *jhananga's*⁴⁷ zich kunnen ontwikkelen en de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*) vernietigd worden. Waardoor de hieruit voortvloeiende *jhana*-meditatie-staten tot diepe concentratie leiden. Waardoor het inzicht gloort over de ware aard van ons lichaam/geest-complex (*P. namarupa*). En naar analogie hiermee inzicht verworven wordt over de complete werkelijkheid van alle verschijnselen, van alle fenomenen, van alle dingen. *In casu* het inzicht in hun vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid (*P. tilakkhana*). Dit is het juiste inzicht in de wérkelijke aard van de dingen. Dit is de sleutel die de Poortloze Poort ontsluit.

Dit is de diepe wijsheid die de *dhammanuvatti* de stroom laat betreden. Op de meest efficiënte manier. Dit is het coherent en consistent inzicht van de Boeddha. Dit is de kristallisatie van zijn leer.

Zo verschijnt de *Dhamma* in haar volledige glans: • *goed beschreven door de Bhagavat, waarneembaar in het hier en nu, tijdloos, aanzettend tot onderzoek, voorwaarts leidend, door de wijzen zelf te ervaren.* •



In dit boek vind je de kern van de leer zoals ze door de Boeddha gepredikt werd in zijn eerste twee voordrachten in het Hertenkamp (*P. Isipatana*) van Sarnath. In deze twee voordrachten is de leer in essentie samengevat. Datgene wat de Boeddha in de laatste 45 jaar van zijn leven heeft uitgediept en steeds opnieuw (in andere bewoordingen) aan zijn volgelingen heeft uitgelegd.

Daarnaast heb ik ervoor geopteerd om de meest interessante aspecten van de *Buddhadhamma* te bespreken in een veelheid van kleinere rubrieken. Het handelt hier over specifieke aspecten die enige verdere uitleg vergen. Zowel van de Boeddha als van zijn leer. Het gaat over aspecten die steeds opnieuw in de *sutta's* van de *Pali*-canon aan bod komen. Het zijn verduidelijkingen, toelichtingen, accenten van de essentie.

Meestal zijn het antwoorden op vragen die me gesteld werden door lezers van mijn boeken. Evenals antwoorden op vragen die me door *kalyanamitta's* van mijn eigen *Sangha*—Ehipassiko, het Boeddhistisch Centrum van Antwerpen/Mechelen—gevraagd werden uit te diepen.

Zulke opdeling in kleine rubrieken heeft een geweldig praktisch voordeel. Het laat de lezer toe om de *Buddhadhamma* langzaam te ontdekken. Op eigen tempo. Stapsgewijs. Zonder materiële tijdsoverlast.

Tenslotte nog dit: dit boek is, zoals al mijn andere boeken, vrij van copyright. Wars van elk economisch motief mogen deze teksten—mits expliciete bronvermelding—verspreid en gereproduceerd worden op alle mogelijke dragers—electronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke andere wijze ook—zónder mijn toestemming.

Al deze teksten mogen ook vrij gebruikt worden voor studie en beoefening. Het is mijn hoop dat ze bijdragen tot (dieper) inzicht in de leer van de Boeddha. Dat ze de lezer tot wijsheid en tot mededogen brengen. Dat ze hem/haar/hun de stroom laten betreden.

Sadhu anumodana.

Guy

Beerzel, februari 2022

Na het verschijnen van dit boek wees een alerte *kalyanamitta* me op een onduidelijke verwoording van een paar paragrafen. Deze tweede druk schiep dan ook een welgekomen opportuniteit om dit euvel op te vangen. Ook een paar orthografische onvolkomenheden werden *stante pede* aangepakt.

Guy

Beerzel, mei 2022

INLEIDING

Wanneer we ons een juiste voorstelling willen vormen over de Boeddha en zijn Leer—de *Dhamma*—moeten we beginnen met ons begripsveld goed te definiëren door aandachtig te kijken.

De eerste stap die we moeten zetten is ons vergewissen van wat de Boeddha in de *sutta*'s van de *Pali*-canon ⁴⁸ '*ehipassiko*' noemt. Letterlijk vertaald betekent dit woord: '*korn en kijk*'.

Het gaat intentioneel om twee dingen: het voornemen om te 'naderen' tot de *Dhamma*, tot de natuurwet, tot de dingen zoals ze werkelijk zijn. *In casu* om de *Dhamma* a.h.w. te 'bezoeken' én om ernaar te kijken. Anders gezegd: geef *Dhamma* een eerlijke kans om onderzocht te worden.

Dit vergt een voorafgaande opmerking waarvan het belang niet mag onderschat worden. Wanneer je komt kijken hoef je over de capaciteit te beschikken om te 'komen' en te 'zien'. Anders gezegd: je moet bij machte zijn om zélf een oordeel te vellen. Om te beslissen of de leer bij je past of niet.

Het gaat hier om een uiterst persoonlijke, wel overwogen beslissing. Je wordt in dit specifieke geval immers niet 'opgenomen' in een geloofsgemeenschap zonder dat je goed-en-wel beseft waar je aan toe bent en/of waar je je toe verbindt. Een vluggertje. Alsof je leven ervan afhangt. Hier geen heimelijk achterbaks gevoel dus. Niets wat anderen inderhaast—'in den duik'—voor je beslist hebben. In jouw onwetende naam. Een volkomen onvrijwillige keuze maar waar je *en fin de compte* later niet gemakkelijk onderuit komt.

En ook wanneer je eenmaal zélf de stap genomen hebt om te 'kijken' is alles vrijblijvend. Niets word je opgelegd. Niets is dwingend. Niets is imperatief. De Boeddha vraagt niet om zijn leer blindelings te gehoorzamen. Hij vraagt simpelweg om aandachtig te kijken naar alles wat zich aan je presenteert van moment-tot-moment en niet te negeren wat direct waargenomen en ervaren wordt.

'Kijken' gebeurt op een 'speciale' manier. Je moet aandachtig kijken. Voor jezelf kijken. Zélf. Aandachtig. Kijken. Wat inhoudt dat je niet zo maar ongecontroleerd moet voortgaan op wat de Boeddha vertelt. Blind geloof is géén *Dhamma*. Is niet wat de Boeddha leerde. Het ves-

tigen van *Dhamma* in onszelf vergt persoonlijk, kritisch, forensisch onderzoek. Geen conformisme. Geen dogmatisch 'geloof'. Geen meeloperij.

Aandachtig kijken (*P. sati*) staat haaks op de menselijke neiging om alles te *conceptualiseren*. *Sati* staat voor niet-conceptuele aandacht. Voor spontane aandacht. Zulke spontane aandacht is het pad dat tot volkomen ontwaken leidt.

Conceptuele aandacht daarentegen staat voor vergelijken, meten, (be)rekenen. Wanneer we conceptualiseren verliezen we ons al vlug in de illusie-wereld van het 'ik'. Zo van: '*dit vind ik aangenaam; dat onaangenaam*'. *Sankharas* ⁴⁹ van verlangen en van afkeer. De kringloop van het 'worden' (*P. bhava*).

Waar komt deze illusie-wereld vandaan?

De illusie zit niet in het 'bestaan', maar in het feit dat de onwetende 'wereldling' (*P. puthujjana*) de verschijnselen beschouwt als 'stabiel', als '(voort)durend'. De 'onwetende' mens ontkent dat fenomenen zonder stabiliteit zijn. Dat ze 'leeg' zijn aan essentie. 'Leeg aan zelf'. In de terminologie van de *sutta*'s worden ze 'zelfloos' (*P. anatta*) genoemd. Omdat de dingen in één moment én van moment-tot-moment veranderen, muteren, transformeren.

Het zijn zelfloze processen—ontwikkelingen zonder wezenskern. Zonder creator (zonder brahma, zonder god, zonder opperbouwmeester) en zonder een eeuwig 'ik' (zonder *atta*, zonder 'ziel'). Wanneer de *dhammanuvatti* de illusies achter zich laat rijst innerlijke wijsheid als vanzelf op. Dan wordt alles 'ruimte'. Grenzeloze ruimte. Dan lost elke discrepantie op tussen vreugde en verdriet. Tussen plezier en lijden. Tussen Boeddha en Mara. Tussen *nibbana* en *samsara*. Dan wordt alles 'spontaan'. Een stroom. Een oceaan.

Konkreet voorbeeld: je bent niet meer wat je was toen je de voorgaande paragraaf begon te lezen. Je bent slechts een flow van permanente mutatie, van transformatie. Een stroom van ontelbare existenties die mekaar opvolgen. Een niet-eindigende flow van komen en gaan. Een oceaan van energie. Van muterende energie, van steeds wijzigende existenties. Energie als restant en initiator van zich steeds wijzigende vormen. Onafgezien van de savante wijze waarop dit wetenschappelijk gedefinieerd en geanalyseerd wordt. ⁵⁰ Je beweegt in een niet begrensde ruimte waarin van alles ontstaat, eventjes bestaat en opnieuw

vergaat. Zonder vastheid. Zonder essentie. Een ruimte waarin alles beweegt en resoneert. Eén langgerekte echo tot de oerknal. En verder...

Deze 'zelfloosheid', deze onstabiliteit, deze 'leegte' niet herkennen, niet 'zien' (niet kunnen, niet willen of niet durven) is illusie. *Maya*.

Aandachtig gewaarzijn. *Zijn*. In *Zen* noemt men dit *hishiryō*, denken-voorbij-het-denken dat vergelijkt, meet, berekent: ⁵¹

• *Tijdens zazen* ⁵² komen allerlei beelden, gedachten en hersenspinsels op uit het onbewuste. We laten ze voorbijgaan, zoals de wolken aan de hemel voorbijkomen en uit het zicht verdwijnen.

Wanneer we stoppen met onze persoonlijke gedachten te onderhouden, verschijnt hishiryō: het bewustzijn dat denken en niet-denken overstijgt. Zonder te proberen de waarheid te bereiken of illusies te verbrijzelen, zonder te vluchten of iets te volgen, komt ons oorspronkelijk, intuïtief bewustzijn bloot te liggen, waarin we vrij kunnen worden van alle vaste beelden en meningen die we over onszelf koesteren. We kunnen ongehinderd en onbevreesd dit moment zijn. •

Hishiryō is zien-zonder-denken: als je denkt, ga je keuzes maken en met de keuze die je gemaakt hebt ga je je identificeren. Door keuzes te maken bestendig je het 'ik'-systeem. Het bestendige 'worden'. Het steeds weer 'geboren worden'.

Door gelijkmoedig aandachtig ⁵³ te zijn kan de *yogi* zich boven elke keuze plaatsen. 'Zien-zonder-denken' wil gewoon zeggen: zet het denken stop; stop die stroom van gedachten (*P. vinnanasota*), ⁵⁴ die ellendige vloed van *mind chatter*. Kom gewoon tot jezelf. Anders gezegd: kom tot die lege ruimte 'tussen twee gedachten' in door de gedachten te identificeren. Door ze te benoemen. Wanneer je je gedachten benoemt verdwijnen ze vanzelf. Dan zie je pas welke groteske illusie ze zijn. Ze zijn, zoals de *sutta*'s aanhalen 'zo leeg als de stam van een bananen-boom'. Door de *sutta*'s aandachtig te lezen leer je begrijpen hoe je het 'ik' kunt laten verdwijnen.

Als de *dhammanuvatti* zijn leven op *déze* wijze be-'leeft', gaat hij een wereld binnen zonder scheidingen. Zonder dualiteit. In al wat hij doet, herkent hij *volledigheid*.

Spontaan. Niet langer verdeeld of verstrooid, maar volledig aanwezig in alles wat hij doet. Niet meer handelen om te handelen. *Wu Wei*. ⁵⁵ De

dingen laten ontstaan en vergaan. Het diepe inzicht en begrip van het proces. Van de kern der dingen. Tijdloos. Grenzeloos. Eeuwig.⁵⁶

Doordat de *dhammanuvatti* niet meer 'wordt' is hij *compleet*. Is hij *één*. Realiseert hij zichzelf. Verzonken in zijn vluchtheuvel van stilte— '*seul le silence est grand*' (*Alfred de Vigny*)—versmelt hij in ruimte. Gelukzalige ruimte. *Acalam sukham*.

Anders gezegd, als metafoor, in die typische, haast martiale *Zen*-taal: dan is hij zich volkomen bewust dat '*de maan evenzeer gereflecteerd wordt in de oceaan als in een dauwdruppel.*'

Aandachtig-zijn⁵⁷ is het beseft dat *álles*—op elk moment én van moment tot moment—*nieuw* is. Ook al dénk je iets al duizend keer gezien, gehoord, geproefd, gesmaakt, gevoeld of gedacht te hebben.

Observeer daarom alles wat zich aan je presenteert met de verwondering van een kind. Vrij van (voor)oordelen en verwachtingen. Ervaar dit hele universele *proces* van permanente verandering met een *beginner's mind*. Laat het gebeuren. Opnieuw en opnieuw. *Punappunam (P)*⁵⁸

Observeer en omarm het diepe inzicht dat de verzen van de *Pali*-canon reflecteren:⁵⁹

• *Wie de pieken en dalen van de wereld begrijpt, wordt door niets verstoord. Vredevol, zonder begeerte, gaat hij voorbij geboorte en ouderdom.* •

Om aandachtig te zijn moeten we *vertragen, verlangzamen, stil worden*. Bij observatie blijkt dat *snelheid* de illusie creëert van vertrouwen en zekerheid.⁶⁰ Kenmerken die ze absoluut niet bezit.

Eckart Kroneberg:⁶¹

• *Verlangzamen betekent: de onbetrouwbaarheid zien en ervaren, de onzekerheid zien en ervaren. Alle zintuiglijke functies van de mensen behoeven snelheid om een conventioneel bewustzijn te scheppen.*

Zien, horen, ruiken, proeven, voelen, denken, hebben snelheid nodig om zien-bewustzijn, hoor-bewustzijn, ruik-bewustzijn, smaak-bewustzijn, voel-bewustzijn, denk-bewustzijn te scheppen.

Maar het doelbewuste verlangzamen van de mechanische kringloop van lichamelijkheid, via voelen, waarnemen, geestelijke vormgeving naar bewustzijn, leidt tot de ineenstorting van de illusie ik-zie, ik-hoor, ik-ruik, ik-proef, ik-voel, ik-denk.

... De wereld in haar onstoffelijke en stoffelijke variant is een product van kinetische energie. Zonder beweging blijft er niets over. Het universum is werkelijk leeg. ⁶²

In het hele universum bestaat niets—Niets!—dat werkelijk *massief* is. Dat permanent is. Dat substantieel is. Énkel vergankelijkheid (*P. anicca*) is permanent. Is substantieel. Is eeuwig.

Wetenschappelijk werd aangetoond dat *alles* bestaat uit energiedeeltjes die zo snel bewegen dat ze de illusie opwekken van massiviteit. In de 20ste eeuw werd voor het bewijzen van dit natuurwetenschappelijk fenomeen de Nobelprijs uitgekeerd. *Siddhattha Gotama* wist dit intuïtief (zónder *bubble chamber*) 2.600 jaar geleden al. ⁶³

Aandacht is synoniem voor 'bewust zijn'. Voor 'alert zijn'. Voor 'wakker zijn'. Zich spontaan bewust zijn van alles wat zich aan ons presenteert. Zich spontaan bewust zijn van 'de' wereld. Van de wérkelijke wereld. Niet van 'onze' wereld. Wél de wereld zoals hij wérkelijk is. *Yatha bhuta*. De wereld zonder stoorzenders. Zonder gedachten.

'Spontaan' staat voor die immens stille ruimte tussen twee gedachten. Wanneer gedachten in onze geest verschijnen, gaan we ervan uit dat ze persoonlijk zijn. Alsof wij er de eigenaar en beheerder van zijn. Wanneer we echter goed kijken, aandachtig kijken, zien we dat dit niet zo is. In feite zit er noch een denker, noch een eigenaar, noch een beheerder achter gedachten. Ze zijn voorbijgaand. Ze bestaan zonder denker, zonder eigenaar, zonder beheerder. Als je deze waarheid eenmaal duidelijk ziet, wordt het gemakkelijker om gedachten gewoon aan je voorbij te laten gaan. Zo haal je de lont uit het buskruit.

In de ruimte tussen twee gedachten bevindt zich de wijsheid van de Boeddha. In die ruimte kan je hem altijd ontmoeten. Daarvoor hoeft je niet naar de Himalaya te reizen. Die ruimte waar er geen plaats voor 'worden' is bestaat overal. Hier. In dít moment.

Aandacht (*P. sati*) betekent zich spontaan bewust zijn van de flow van ontstaan en vergaan. Van de wereld zoals zij werkelijk is. Zonder enige toevoeging. Zonder aanhechting van 'onze' persoonlijke verhalen en