

DHAMMA-ZAADJES

DEEL I

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—

ANICCA

—Sleutel tot Bevrijding—

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

DHAMMA-ZAADJES

DEEL I

Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Caroline Verwimp

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.

Om deze reden mag dit boek vrij gereproduceerd, gebruikt en
verspreid worden — via elk medium of bestandsformaat — mits
inachtnaam van de clausules van de copyright licentie
(CC BY-NC-SA 4.0) van Creative Commons Belgium.



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

Vormgeving, Prepress & Design: GD
Gezet in Helvetica Neue
Papier: Biotop crème FSC
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland
ISBN: 9789464651799 | NUR-Code: 718

*Sukhita hotha, dukkha muccuttha
Moge je gelukkig zijn. Bevrijd van lijden.*

• *Net zoals de oceaan slechts één smaak heeft, de smaak van zout, zo heeft mijn Leer slechts één smaak: de smaak van bevrijding.* •

(Anguttara-Nikaya 8.19)

INHOUD

INHOUD	11
VOORWOORD	17
INLEIDING	21
DHAMMA-ZAADJES	25
Dukkha	25
Wees je eigen leraar	28
Dhamma is vrij van sektarisch denken	29
De Middenweg (P. majjhima patipada) (1)	30
De Middenweg (P. majjhima patipada) (2)	31
Omarm vergankelijkheid, onvrede en zelfloosheid	32
Weinig stof op de oogleden hebben	33
Heilzaam & Onheilzaam	34
Bevrijding (P. vimutti)	35
Verontwaardiging	37
De Stroom	38
Spiritueel Ontwaken	39
Het Pad van Dhamma (P. dhammapada)	41
De khandhas	42
De plaats waar je de stroom betreedt (P. sotapatti)	43
Wees je eigen leraar.	45
Vertrouwen (P. saddha)	46
Vergankelijkheid (P. anicca)	47
Spiritueel Ontwaken	48
De metafoer van de oceaan	50
De Stroombetreder (P. sotapanna)	53
Zelfrealisatie (P. nibbana)	56
Buddhankura	57
Wees een bevoorrechte getuige	58
Opdracht	61
Waarheid	62
Mededogen (P. karuna)	63
De Drievoudige Training (P. tisikkha)	64

Inzicht	66
Dhamma heeft slechts één smaak	68
Een opdracht en een wens	69
De kern van Dhamma	71
Wij zijn allen voorbijgangers...	73
Wijsheid (P. panna) en Mededogen (P. karuna)	74
Inzicht	75
Het Proces	76
Alles wat we ervaren, wordt voorafgegaan door het denken	78
Wedergeboorte - Opnieuw 'worden' (P. bhava)	80
De laatste woorden van de Boeddha	82
Bhanaka's	83
Waakzaamheid (P. appamado)	84
Meditatie op de dood (P. marananussati, maranasati)	85
Het 'ik'	86
De Viervoudige Geleding van de Sangha (P. catu parisa)	87
Avalokiteshvara en Tara	88
Spiritueel Ontwaken	90
De Tien Ketens (P. samyojana)	91
Vormelijke Dhamma (P. buddharupa)	92
De spirituele vriend (P. kalyanamitta)	93
Het Pad (P. magga)	94
Het Pad	95
Heilzaam handelen (P. samma kammanta)	96
Zelfrealisatie (P. nibbana)	97
Anicca	98
Geboorte en Dood	99
Een onzuivere vs. een zuivere geest	100
Leegte (P. anatta)	101
Wedergeboorte (P. bhava)	102
Het eiland	104
Waarheid	105
De perfectie van wijsheid (P. panna paramita; Skr. Prajnaparamita)	106
Zie de Boeddha. Zie de Dhamma. Zie de Sangha.	107
Vrij Onderzoek	108
De aandacht van satipatthana (1)	109

De aandacht van satipatthana (2)	110
De aandacht van satipatthana (3)	111
De aandacht van satipatthana (4)	112
De aandacht van satipatthana (5)	113
Keuzeloos gewaarzijn	114
Samsara	115
De Boeddha was een Groot Mens (P. Mahapurisa)	116
De dingen zien zoals ze zijn (P. yatha-bhuta)	117
Het proces	118
Realisatie (P. pativedha)	119
Volharding (P. adhitthana)	120
De Andere Oever (P. parayana)	121
Buddharupa	122
Het oog van wijsheid (P. dibbacakku)	124
Stroombetreding (P. sotapatti)	125
De leegte der dingen (P. anatta)	126
Bevrijding (P. vimutti)	127
Kom en kijk (P. ehipassiko)	128
Dhamma	129
Vrij Onderzoek	130
Onwetendheid (P. avijja)	131
Zelfrealisatie (P. nibbana)	132
Aandacht en Gelijkmoedigheid	133
Innerlijke vrede (P. shanti)	135
Eén Dhamma	137
Wijsheid (P. panna)	139
Aandacht (P. sati)	140
Stroombetreding	141
Het 'Nu'	142
De dingen zien zoals ze zijn	143
Voorbij dualiteit gaan	144
Dhamma is één	145
Een voortdurend veranderend Proces	146
Het directe Pad (P. ekayana magga)	147
Pali-woorden	148
Stroombetreding (P. sotapatti)	149

Zelfrealisatie	151
Onwetendheid (P. avijja)	152
Gedachten (1)	153
Gedachten (2)	154
Gedachten (3)	155
Gedachten (4)	156
Onwetendheid (P. avijja)	157
Alles komt goed	158
Meditatiemethode (P. kammattana)	159
Spirituele vrienden	160
De schoonheid van vergankelijkheid	162
Het proces	163
Verlangen	165
Ontwaken (1)	166
Ontwaken (2)	167
Ontwaken (3)	168
De Vijf Hindernissen (P. panca nivarana)	170
Begeerte (P. tanha)	172
Direct zien (P. paccanubhoti)	173
Anatta	174
De Vasala Sutta	175
Dhamma is vertrouwen	176
Getuige zijn.	177
Anicca	178
Afhankelijk Ontstaan (P. paticca Samuppada)	179
Harmonie	180
Uppada Sutta	181
Nibbana is het grootste geluk	182
Afzondering (P. viveka)	183
Yatha-bhuta nana dassana	184
In dit lichaam...	186
Kijk met de ogen van een kind...	188
Buddhadhamma	190
Ontstaan en vergaan	191
Samatha	192
Enkel liefde stilt haat	194

Udayabbaya	196
Wat zal er van ons geworden?	198
Je tijd is kostbaar	199
Wijsheid en bewustzijn	200
Zelfrealisatie	201
Gehechtheid aan regels en rituelen (P. silabbata paramasa ditthi)	202
Stilstaand, stromend water...	204
Steeds opnieuw geboren worden (P. bhavaraga)	205
Leef de Dhamma.	206
Wijsheid (P. panna)	207
Ontwaken	208
Alles ontstaat uit gedachten	209
De Perfectie van wijsheid — (Skr. Prajnaparamita)	211
Het Ongeborene (P. ajata), Het Doodloze (P. amata)	215
Liefdevolle vriendelijkheid (P. metta)	217
VOETNOTEN	219

VOORWOORD

'Ping'

6 uur in de ochtend.
Lente, zomer, herfst of winter.
Elke dag wordt er een zaadje geplant.
Een zaadje van wijsheid.
Een kijken.
In de diepte.
Naar de essentie.
Guy weet als geen ander om je recht naar die diepte,
naar die essentie,
naar die kern van wijsheid te voeren.
Zonder omwegen.

Hij helpt je om te kijken met de ogen van een Boeddha.
Om met je eigen ogen de dingen te zien.
Zoals ze zich aan je voordoen.
De eeuwige beweging van het leven.
Alles continu in verandering.
In beweging.
Vluchtig als een droom.
Niets is permanent.

Niemand anders kan kijken in jouw plaats.
Maar Guy helpt je kijken.
Elke dag weer.
Vanuit veel verschillende invalshoeken.
Zo weet hij zoveel mogelijk mensen te raken.
En wakker te schudden.
Dit boek is een uitnodiging om zelf te kijken.
Om als stille getuige dingen te zien.
Die tot nu toe verborgen waren.
Een aanzet om de werkelijkheid te ervaren.
Zoals ze werkelijk is.
Yatha-bhuta.
Dit dagelijks stil moment in de vroege uurtjes.
Zo bijzonder waardevol.

*Een kostbare schat om de dag mee te beginnen.
Om even de tijd te nemen om stil te worden.
Naar binnen te keren.
Terwijl het zaadje wortel schiet.*

*De kennis van Guy over de Dhamma is onuitputtelijk.
Zijn inzicht overbrengen aan zoveel mogelijk mensen
is zijn grootste drijfveer.
Prachtig hoe hij dit vol overgave doet!
Vol passie!
Woorden van wijsheid uit zijn hart.
Weten van het hart.
Zo puur.*

*Veel dank om ons de weg te wijzen, beste Guy.
Vol toewijding, elke dag.*

*Mijn respect is groot.
Mijn dankbaarheid diep.*

*Ik ben bijzonder blij dat deze zaadjes nu gebundeld worden.
Dit is een boek om te bewaren op je nachtkastje.
Om in je op te nemen als je 's ochtends je ogen opent.
Voor je 's avonds je ogen sluit.
En elk moment daartussen.
Een schitterend juweel.
Een droom van een boek.*

*Caroline Verwimp
Borgerhout, juni 2022*



Caroline Verwimp (1977) is verpleegkundige en werkt op een afdeling voor mensen met dementie. Als een bevoorrechte getuige ervaart ze er de Dhamma in al haar aspecten.

Vijf jaar geleden schreef ze zich in voor een meditatiedag in Ehipassiko. Dit voelde onmiddellijk als een thuiskomen.

Gewoon mogen zijn. In stilte. Met mildheid. Mildheid voor jezelf. Zonder oordeel. Samen met anderen. In stilte. En toch verbonden. Allen op hetzelfde pad.

Meditatie en de Sangha hebben haar niet meer losgelaten en vormen sindsdien een belangrijk onderdeel in haar leven.

Sinds 2020 zet ze zich in als vrijwilligster voor vzw Ehipassiko —Boeddhistisch Centrum Antwerpen-Mechelen.

INLEIDING

Siddhattha Gotama kwam 2.500 jaar geleden tot ontwaken aan de voet van een banyanboom in Uruvela, het huidige Bodhgaya.

De banyan is een 'tegendraadse' boom. Deze eigenschap alleen al rechtvaardigt zijn prominente plaats in dit boek. Beschouw de foto op de cover van dit boek dan ook als een eerbetoon aan deze bijzondere boom.

De banyan is een reusachtige, snelgroeiende, altijdgroene boom die in zijn oorspronkelijke habitat van Zuidoost-Azië gemakkelijk een hoogte van 30 meter en een stamdiameter van 3 meter kan bereiken. De boom bezit een brede kruin en de bladeren etaleren een specifieke hartvorm met een langgerekt puntje aan het einde.

Uit de takken, die in een grote waaier breed uitgroeien, ontspruit een uitgebreid stelsel van luchtwortels die, eenmaal ze de grond raken, opnieuw krachtig wortel schieten.

Uitgegroeid ondersteunen deze luchtwortels niet alleen de zware takken; ze zorgen ook voor permanente verjonging. Uitbreiding. Uitwaaiering. 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 honderden jaren oud worden en reusachtige afmetingen bereiken.

De botanische tuin van de stad Howrah, in de nabijheid van Kolkata (Calcutta), de hoofdstad van de Indische deelstaat West-Bengalen, bezit een exemplaar dat zo uitgestrekt is dat de boom op zich een bos vormt. Deze Grote Banyan beslaat een oppervlakte van 18.918 vierkante meter en is daardoor één van India's toeristische *highlights*.

De banyanboom ontleent zijn naam aan kooplui—*banians*—die de kraampjes met hun koopwaar sinds onheuglijke tijden graag opstellen in de schaduw van deze enorme woudreuzen.

Volgens de overlevering waren de eerste lekenvolgelingen van de Boeddha twee Birmaanse kooplieden. Volgens diezelfde legende schonk de Boeddha hen een aantal hoofd-haren omdat ze hem zijn eerste maaltijd aanboden nà zijn Zelfrealisatie. Het verhaal gaat verder: beide kooplieden lieten, bij hun thuiskomst in Yangon, een *stupa* bouwen over deze relieken—het zaadje waaruit later de elysische *Schwedagon pagode* ontlook.

De banyan wordt ook de *bodhi*-boom genoemd omdat Siddattha Gotama onder deze boom mediteerde en tot ontwaken, verlichting, zelfrealisatie (*P. bodhi*) kwam.

Het is dus absoluut niet verwonderlijk dat de volgelingen van de Boeddha deze boom beschouwen als een heilige boom. Een boom van wijsheid. Van verbinding. Een *ficus religiosa*.

De banyan is niet enkel in het boeddhisme maar in de hele Indiase cultuur van grote symbolische betekenis: hij schiet uit naar vele richtingen, haalt zijn kracht uit ontelbare wortels en bezit een sterke stam. Aldus vormt de boom een ideale metafoor voor de concentratie van latente energieën die elke beoefenaar nodig heeft in zijn zoektocht naar spirituele ontwikkeling.

Hierdoor verdient deze boom met verve zijn prominente plaats op de cover van dit boek dat een bloemlezing van *Dhamma*-zaadjes is.

Dhamma-zaadjes zijn korte, ¹ middellange of langere teksten over de *Dhamma*—de Leer van de Boeddha—die dagelijks gratis naar de leden van Ehipassiko, het Boeddhistische Centrum Antwerpen-Mechelen ©, worden toegestuurd. De bedoeling van dit initiatief is om de *Dhamma* dichter bij de beoefenaar te brengen door het opwekken van een dagelijkse observatie of reflectie.

Deze *Dhamma*-zaadjes kunnen zowat van alles zijn: citaten van de Boeddha of van een boeddhistische leermeester; een gedichtje; een *haiku*; een uitleg over een bepaalde uitspraak van de Boeddha; of de betekenis, respectievelijk etymologische verklaring, van een *Pali*-woord. Of een persoonlijke, spontane, plotse *Dhamma*-ontboezeming—een *udana*—van een *kalyanamitta*.

Dhamma heeft vele betekenissen. *Dhamma* is, behalve de Leer van de Boeddha zelf, ‘de werkelijkheid zoals deze als voorstelling aan ons, levende wezens, verschijnt’. ²

Het is ‘de waarheid over hoe de dingen werkelijk zijn’ (*P. yatha-bhuta*). Het is de realiteit van het ontstaan en vergaan van alle verschijnselen, gezien als experiëntiele ervaring (*P. paccanubhoti*). ³

Dhamma wordt uitgebreid beschreven in de meer dan 10.000 *sutta*’s van de *Pali*-canon. Maar opgelet: alhoewel de woorden en concepten van de canon de *Dhamma* uitgebreid omschrijven, zijn ze deze realiteit niet. *Dhamma* valt immers niet in woorden en concepten te vatten. *Dhamma* is een ervaringsleer, een inzichtleer—die door elke beoefenaar experiëntieel moet ervaren worden.

Beschouw de woorden en concepten in dit boek daarom uitsluitend als wegwijzers. Als vingers die naar de maan