





# DHAMMA-ZAADJES

DEEL II

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—

*DHAMMA-ZAADJES — Deel I*

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



# DHAMMA-ZAADJES

DEEL II

**Guy Eugène DUBOIS**

*Voorwoord door Ken Verschoren*

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.dhammabooks@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: 9789464652130 | NUR-Code: 718



• *Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta —  
Mogen alle wezens gelukkig, gezond en voorspoedig zijn* •

• *We moeten onderzoeken: 'Wat is dit?'; 'Wat ben ik?'; 'Wat is dit leven?'; 'Wat is dit lichaam?'; 'Wat is deze geest?'*

*Een nederig erkennen van niet-weten, is de motor voor de zoektocht.* •

*Ajahn Chah*



## INHOUD

<b>INHOUD</b>	<b>11</b>
<b>VOORWOORD</b>	<b>15</b>
<b>INLEIDING</b>	<b>17</b>
<b>DHAMMA-ZAADJES</b>	<b>23</b>
De Boeddha is een leraar, geen profeet	23
Van horen zeggen (P. anitiha)	26
De Boeddha was geen profeet	28
Perfecties (P. paramitas, paramis)	30
Over duidelijkheid, klaarheid, scherpte	32
Blind is deze wereld	33
Parinibbana	34
Vormen	35
Wijsheid is een individuele realisatie	36
De Wijze (P. & Skr. Muni)	37
De drie vergiften (P. kilesas)	39
Ga voorbij dualiteit	41
Het begrijpen van de ware aard van de dingen	42
De kern van de beoefening	44
Flarden van teksten in andere teksten	46
De zes afschuwelijke overtredingen (P. abhithanani)	48
Mahapanna & Mahakaruna	50
Het schijnbaar ongerijmde	51
Dogma en inzicht	52
Zie het Geheel	53
Vertrouwen (P. saddha)	54
Ga naar de essentie	55
Vastheid	57
Spirituele uitdaging	58
We are awakening...	59
Meditatie	61
Vipassana	62
Woorden	63

Ariya-puggala	65
Transformatie	66
Wijsheid en mededogen	70
Zuiver handelen (P. samma kammanta)	71
Gelijkmoedigheid (P. upekkha)	72
Bij de les blijven	73
Varanasi (1)	74
Varanasi (2)	79
Dhamma	81
Geboorterecht	82
Bodhgaya	83
De tijd trekt haar eigen spoor	87
Wanneer je in stilte bent...	88
Het proces van ontstaan en vergaan (P. udayabbaya)	90
Conditionering gebeurt niet zomaar	91
Dhamma is zonder referentiepunten	92
In stilte bevindt zich de ware transcendentie	93
Stilte	94
Stilte werkt	95
Ontwaken is het ervaren van het niet-duale	96
Verandering	97
We laten niemand achter	98
Het begrip 'boeddhisme'	100
Sutta	102
Over de Vier Edele Waarheden	103
Pali-canon	106
De pijn	111
Observeer het proces	113
Aandacht (P. sati)	114
Onwetendheid (P. avijja; moha)	116
Dhamma	118
Dhamma is één worden met het Proces	119
Zitten als een berg	120
Gelijkmoedigheid (P. upekkha)	121
Je eigen meester zijn	124
Dhamma is vertrouwen	125

De Boeddha als richtingaanwijzer	126
Dhamma en de Boeddha's	128
De gruwel van de eeuwigheid	130
De drievoudige training (P. tisikkha)	131
De realisatie van stroombetreding	133
Het Wiel van Dhamma	134
Experiëntieel ervaren (P. paccanubhoti)	135
Dromen	136
Het Doodloze (P. amata; Skr. amrita)	138
Aandacht (P. sati)	139
Heilzaam (P. kusala) en onheilzaam (P. akusala)	142
De drie kenmerken (P. tilakkhana)	144
Nog even dieper over de drie kenmerken (P. tilakkhana)	145
Verlangen (P. tanha, lobha)	146
Verlangen en bevrijding vormen een contradictie.	148
De Mahakala-grot in het Dungeshwari-gebergte	151
Meditatie op het 'ik'	155
Sankhara's (P.)	158
Meditatietechnieken (P. kammattana)	160
Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta	161
Liefde	163
Het Proces zoals het is (P. yatha-bhuta)	164
Verzaking (P. nekkhamma)	165
Het substraat van bestaan (P. upadhi)	166
Meditatie op het afschuwelijke (P. asubha bhavana)	167
Aandacht op de dood (P. maranasati bhavana)	170
Toevlucht nemen	174
Gehechtheid aan regels/riten/rituelen (P. silabbata-paramasa)	175
Ook al vergaat het lichaam, er is niets te vrezen	176
Wat hebben we nu nodig?	177
Onderwerping versus bevrijding	178
Ontwaken	180
Illusie	182
Tussen twee gedachten in...	183
Stop de opiniëring. Het is slechts waan	184
Het heden. Het NU	185

Aandacht & Gelijkmoedigheid (P. sati & upekkha)	186
Heilzaam versus onheilzaam (P. kusala vs. akusala)	188
Over regeltjes en normeringen	190
Dhamma is één	192
Het NU-moment	194
De leeuwenroep van de Boeddha (P. sihanada)	195
Stroombetreding (P. sotapatti)	196
Regenretraite (P. vassa)	198
Vinaya	200
Ariya-puggala vs. Puthujjana	201
Leef in het heden	202
Haat	203
Identificeer je niet met je eigen Grote Gelijk	204
Juist spreken (P. samma vaca)	206
'I am a continuation like the rain is a continuation of the cloud'	207
Voorkeur en afkeer	209
Dhamma—de natuurwet	211
Een constante flux van verandering...	212
Over structuren	214
Identificeer je nooit met haat	217
<b>VOETNOTEN</b>	<b>219</b>

## VOORWOORD

### *Tijdloze wijsheid*

*Guy Dubois en zijn literair werk leerde ik enkele jaren geleden kennen. Een eye-opener. Net als zijn dagelijkse Dhamma-zaadjes.*

*In zijn teksten lees ik een bevestiging van dat wat altijd al geweten had moeten zijn. Een bevestiging van wat sluiers voor de ogen wegnemen is. Het verwerpen van dogmatiek en wereldse structuren als onderdeel daarvan om datgene wat niet benoemd kan worden te ervaren en te zien. Zelf te zien. Helder te zien. De naakte waarheid. De realiteit zoals ze is. Wérkelijk is. Yatha-bhuta zoals Guy zou aanvullen.*

*En daarbij weten wat je weet en weten wat je niet weet.*

*De tijdloze, wijze, rebelse Boeddha-geest is werkelijk in elke zin aanwezig. Ik hou daarvan.*

*Guy loopt met zijn dagelijkse Dhamma-zaadjes naast jou op het pad en geeft mee de richting aan. Als een vinger die naar de maan wijst. Zonder franjes. Zonder wolkenluiers die de helderheid van het maanlicht verduisteren.*

*Hij geeft geen beschrijving van hoe de maan eruit ziet, alleen in welke richting je kan kijken om daarna bevangen te worden door het helder weerkaatsende licht.*

*Een ideale bundel om je pad extra te verlichten in donkere en minder donkere dagen!*

*Ken Verschoren  
Volle maan-nacht juli 2022  
Tremelo*



*Ken Verschoren (1984) is bestuurslid, coördinator en meditatie-begeleider bij het Boeddhistisch Centrum Ehipassiko Antwerpen-Mechelen ©. Hij kwam in 2010 in contact met de Theravada-traditie binnen Ehipassiko maar heeft een affiniteit met het boeddhisme sinds zijn achttiende levensjaar.*

*Voornamelijk het pad van zelfverwezenlijking (het niet buiten jezelf zoeken) trok hem daarin erg aan, met een onlosmakelijke verdieping in de praktische meditatietechnieken binnen de verschillende boeddhistische tradities. Bert Caekelbergh vervulde daarin als leraar een prominente rol voor Ken en doet dit nog steeds.*

*Naast zijn missie bij Ehipassiko is Ken net een eigen praktijk in de toegepaste psychologie opgestart in zijn woonplaats Tremelo (Vlaams-Brabant).*



## INLEIDING

Deze uitgave vormt het tweede deel van de boekenreeks *Dhamma-zaadjes*.

*Dhamma-zaadjes* zijn berichtjes die dagelijks gratis aan de leden van Ehipassiko, het Boeddhistisch Centrum van Antwerpen-Mechelen © worden toegestuurd.

Deze dagelijkse berichtjes zijn korte, middellange of langere teksten over *Dhamma*—de Leer van de Boeddha. Door het bundelen van deze teksten beoogt de samensteller van dit boek om de *Dhamma* dichter bij de beoefenaar en de belangstellende lezer te brengen. Ter lering, observatie en reflectie.

Volkomen in overeenstemming met onze *sangha* bezitten deze berichtjes geen vaste, gestructureerde vorm. In onze vereniging gaan we ervan uit dat vorm niet belangrijk is. Méér: dat vormen beletsels zijn voor inzicht. Wij gaan resoluut voor inhoud. Door de dingen te observeren zoals ze in werkelijkheid zijn.

Structuren liggen ons niet. In Ehipassiko kiezen wij voor een niet-dogmatische, niet-sektarische beoefening: onafhankelijk, eigenwijs, tegendraads, zonder hoofd boven ons hoofd.

Zulke ongebonden beoefening zit als het ware vervat in de naam van onze *sangha*. Ehipassiko betekent "*kom en kijk*". Een rechtstreekse uitnodiging en aansporing van de Boeddha aan iedereen om te komen kijken. Zélf te kijken. Met eigen ogen te kijken. Niet door de ogen van anderen. Om te onderzoeken. Om te verifiëren. Om te experimenteren. Vol van empirisch Vrij Onderzoek. Met *trial & error*. Om het Pad (*P. magga*) te beoordelen. Om de vrucht, het resultaat

(*P. phala*) ervan te proeven. Vrij van dogma's. Zonder enige vooringenomenheid.

Deze *Dhamma*-zaadjes kunnen dus 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 een etymologische verklaring, respectievelijk betekenis, van een *Pali*-woord. Of een persoonlijke, spontane, plotse *Dhamma*-ontboezeming—een *udana*—van een *kalyanamitta*.

*Dhamma* is 'de waarheid over hoe de dingen werkelijk zijn'. *Yatha-bhuta*. Het is de realiteit van het ontstaan en vergaan van alle verschijnselen, gezien als experiëntiele ervaring (*P. paccanubhoti*). <sup>1</sup>

*Dhamma* wordt uitgebreid beschreven in méér dan 10.000 *sutta*'s in de *Pali*-canon. Maar toch een belangrijke noot: alhoewel de woorden en concepten van de canon de *Dhamma* extensief omschrijven, ze zijn deze realiteit niet.

*Dhamma* valt immers niet in woorden en concepten te vatten. *Dhamma* is een ervaringsleer, een inzichtsleer—die door elke beoefenaar experiëntieel moet ervaren worden. Persoonlijk. De reden waarom we ook zo huiverig staan ten aanzien van elk dogmatisch sektarisch gedoe.

De *buddhasasana*—de leer van de Boeddha staat niet voor blind geloof. Scheppers, creators, opperbouwmeesters,... horen niet thuis in het lexicon van de Boeddha. *Dhamma* is een agnostische ervaringsleer zonder goddelijke interventie. Wijsheid is een persoonlijke verwezenlijking. Wijsheid kan niet worden overgedragen. Niet door een schepper. Niet door een creator. Niet door een opperbouwmeester.

Dit zijn slechts placebo's. Het zijn, zoals dit woord etymologisch zelf verklaart, slechts remedies die 'behagen' opwekken. Doekjes voor het bloeden die lijken te werken énkél en alléén omdat de gebruiker er zichzelf van overtuigd heeft dat ze werken.

Wijsheid (*P. panna*) is het rechtstreeks gevolg van het persoonlijk inzicht van de *dhhammanuvatti* in de ware aard van de dingen. Wijsheid vergt geen woorden. Wijsheid komt voort uit stilte. Groeit spontaan. Ontstaat niet uit het dualistische lawaai van het conceptuele denken. Vanuit stilteervaar je de ware natuur van de dingen. Het kennen, weten, zien van de ware aard van alle geconditioneerde verschijnselen. De ware aard *as it is*. *Yatha-bhuta*.

Beschouw de woorden en concepten in dit boek daarom uitsluitend als wegwijzers. Als vingers die naar de maan wijzen, maar de maan niet zijn. Woord na woord. Concept na concept.

Leg deze woorden en concepten vooral niet vast in dogma's. Maak er geen doctrinair gedoe van. Maak er geen religie van. Bouw er geen structuren rond. Kijk er etherisch doorheen. Geef ze ruimte om te ademen. Maak ze 'vloeibaar'. Spontaan. Door persoonlijk op zoek te gaan naar betekenissen die logisch zijn. En vooral nuttig naar beoefening toe.

Onderken zélf met groeiende nieuwsgierigheid en penetrerende opmerkzaamheid de onderliggende waarheid die zich in deze woorden en concepten verschuilen. Want elke stap die je zélf zet, maakt alles duidelijker. Verstaanbaarder. Geschikter.

Observeer de diepe waarheid die ze vertegenwoordigen. Als vuurtorens. Als bakens van licht. Op jouw pad naar zelfrealisatie. Jouw persoonlijk Pad...

Thera Soma:

• *Inzicht is het begrijpen van de ware aard van de dingen waardoor een volledige transfiguratie van het mentale leven plaatsvindt in de ziener en waardoor hij uitstijgt boven geboorte en dood.*

*Het begrijpen van de ware aard van de dingen komt neer op inzicht in de vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van alle geconditioneerde verschijnselen. •*

Dit ultieme moment van inzicht noemt men in de doctrine 'gotrabhu'. Het is het moment waarop 'het Dhamma-oog (P. Dhammacakkhu) zich opent'. d.i. het moment van de verwerving van het eerste niveau van ontwaken, namelijk stroombetreding (P. sotapatti).

De stroombetreder (P. sotapanna) bereikt dit niveau door de vernietiging van de eerste drie schakels van de keten (P. samyojana) die hem/haar aan samsara bindt. Deze drie schakels zijn: het geloof in 'persoonlijkheid' (P. sakkaya-ditthi); sceptische twijfel (P. vicikiccha) en gehechtheid aan rituelen en/of ritueel (P. silabbata-paramasa).

De lotusbloem die de cover van dit boek siert staat voor zuiverheid. De wortels van de lotus staan in de modder. Maar uit de duisternis groeit de lotus naar het licht. Dit refereert naar de menselijke gehechtheid aan het aardse. Maar tevens tot de mogelijkheid die zich opent om onze zintuiglijke gedachten, gevoelens en conditioneringen te overstijgen.

Uit de lotusbloem rees de liefdevolle godin Tara op. Tara geldt als de gemalin van Avalokiteshvara, de *bodhisattva* van het mededogen. Tara is de vrouwelijke Boeddha, de eerste vrouw die tot verlichting kwam.

In het *Sanskriet* en het *Pali* betekent *tari*: 'het vlot', het bootje om de stroom over te steken. *Tarati* staat voor 'diegene die oversteekt', en *tariyati* voor 'diegene die anderen laat oversteken'. Zo is Tara diegene die helpt bij de overtocht naar de Andere Oever.

De Andere Oever, de Overkant, is niets minder dan onze oorspronkelijke staat, de boeddhanatuur die in ieder van ons aanwezig is. Het is ons 'oorspronkelijk, ongeconditioneerd gezicht' dat we moeten naar boven halen. Ontdekken. Ontginnen. Opdelven.

Guy  
Beerzel, juli 2022



## DHAMMA-ZAADJES

### De Boeddha is een leraar, geen profeet

De Boeddha is geen profeet. Noch een god. Noch de zoon van een god. Noch een avatar. Noch de incarnatie van iets bovennatuurlijks.

De Boeddha is een mens. Een mens die niet de pretentie in zich droeg om zich voor zijn inzicht te beroepen op de inspiratie van enige externe bovennatuurlijke kracht. De *Bhagavat* wees al zijn realisaties en verworvenheden toe aan zijn persoonlijke menselijke inspanningen en menselijke intelligentie. Door dit uitgangspunt poneerde hij expliciet de stelling dat uitsluitend een mens een Boeddha kan worden. Dat énkél een mens het vermogen in zich draagt om tot zelfrealisatie te komen wanneer hij dit zélf wil en dit met volharding nastreeft.

Dit is de ultieme bekroning van de mens als zijn eigen meester, zonder dat er enig hoger wezen of hogere instantie bestaat die zijn lot bepaalt. *Atta hi attano natho.* <sup>2</sup>

De Boeddha was ‘gewoon’ een mens. Weliswaar een groot Mens. Een Uitzonderlijk Groot Mens. Een *Mahapurisa*. Een Wijze. Een *Muni*. Een Leraar. Een Meester. Verlicht. Zelf-gerealiseerd. Een Volledig Ontwaakte Edele Mens. Een *Sammāsambuddha*.

De leer van de Boeddha (*P. buddhasasana*) is dan ook de leer van een Mens. Voor mensen. Voor allen die ‘geen zand op de oogleden hebben’. Het is een Leer voor hen die door aandachtig én gelijkmoedig te ‘kijken’ naar de verschijnselen tot zelfrealisatie willen komen.