

DHAMMA-ZAADJES

DEEL III

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 & II—

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

DHAMMA-ZAADJES

DEEL III

Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Jan Dewitte

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: 9789464652895 | NUR-Code: 718

Maranam bhavissati — De dood zal plaatsvinden

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

Mahaparinibbana Sutta ¹

INHOUD

INHOUD	11
VOORWOORD	17
INLEIDING	21
DHAMMA-ZAADJES	25
Conditionering	25
Begeerte (P. tanha)	26
De Patimokkha	27
Indra's net	28
Conformeer je uitsluitend met waarheid	29
Gevaarwordingen (P. vedana)	31
Het begrip 'wereld'	32
Wijsheid (P. panna) tout court	34
Wakker worden	35
Dit moment	36
De aarde aanraken...	38
Ieder is zijn eigen beschermer	39
Ontstaan en vergaan	41
Dhammakaya	42
Gelijkmoedige aandacht	43
Het essentiële	44
Blijf in het heden	45
Onwetendheid	46
De oorspronkelijke geest (P. sabhava citta)	47
Wees jezelf tot lamp	48
De Poortloze Poort	49
Bevrijding (P. vimutti)	51
Wees je eigen meester	52
Leegte (P. anatta)	53
Kamma	54
Laat de gekte aan je voorbijgaan	55
Kijk. Zie. Observeer.	56
Het causale principe (P. idappaccayata)	58

Meditatietechnieken	59
Ekayana: universele Dhamma	60
Boeddhanatuur (P. buddhatta)	61
Directe ervaring (P. paccanubhoti)	62
Kennis versus wijsheid	63
Het Proces	64
Hechting (P. upadana)	65
Perfekte aandacht (P. yoniso manasikara)	67
Gepenetreerd doorzicht (P. pativedha)	69
De lakmoesproef	70
De Middenweg (P. majjhima patipada)	71
Vluchtig...	72
Spontaan	73
De Boeddha over conditionering	75
Zitten als een berg, stromen als een rivier...	76
Hallucinaties	77
De Boeddha over wijsheid en bewustzijn	78
Inzicht	82
Zonder 'zelf' (P. anatta)	83
Kamma (P.)	85
Sampajanna (P.)	87
Vreugde in jouw beoefening	89
Spontaan Bewust Zijn	90
Afhankelijk ontstaan (P. paticca samuppada)	92
Jataka's	93
De staat van vrede	94
De persoonlijke afzondering (P. ekaviharo)	95
De khandha's (P.)	96
Laat boosheid (P. kodha) je niet destabiliseren	99
Kwaadheid, haat, boosheid, vijandigheid (P. dosa, vyapada)	101
Bevuil je geest niet	103
Bosmonniken	104
Dhutanga	106
Tilakkhana	108
Jetavana	109
Stilte (1)	111

Stilte (2)	113
Benoemen	114
Vergeven	115
Bevrijding verdraagt geen hechting	116
Leef in het heden. In dít moment. In élk moment.	117
Metta bhavana	119
Ontwikkel vriendelijkheid naar jezelf	123
Kijk met je hart naar de dingen. Niet met ogen vol haat	125
De zelfloosheid van het 'ik'	126
Much ado about nothing	128
Wees jezelf tot lamp	130
Een voortschrijdend proces	131
De werkelijkheid van onze eigen aard	132
Dukkha	133
Dukkha omvat de volledige kaleidoscoop	135
Bevrijding uit dukkha	136
Samen de Stroom betreden	137
Wedergeboorte	139
Verifieer zélf (1)	141
Verifieer zélf (2)	142
Verifieer zélf (3)	144
Van horen zeggen... (P. anittha)	145
Verlangen (P. tanha, lobha) (1)	146
Verlangen (P. tanha, lobha) (2)	148
Ontwaken. Wakker worden.	150
Nibbana	151
Observeer aandachtig	152
Observeer de geest in de geest (P. cittanupassana)	153
De Werkwoorden van de Edele Volgeling	155
Heilzame bewustzijnsstaten	156
Ontwaken	157
Geen schemerzones in de Sangha	158
Forensische aandacht	159
Rondjes draaien (1)	160
Rondjes draaien (2)	162
Van inzicht in anicca naar vimutti	163

Pure Dhamma	164
Observeer zonder hoofd boven je hoofd	165
Structuren	166
Een splinterbom	167
Observeer aandachtig	168
Uit niet-zelf vloeit wijsheid en mededogen voort	170
Kijk met Boeddha-ogen	172
De khandha's	173
Kort en bondig	174
De ware aard van het leven	175
Upekkha	177
Wakker worden	179
Je pense, donc je suis...	180
De rol van de leraar	181
Samadhi	182
De vijf overdenkingen	183
Meer hoeft er niet gezegd te worden...	184
De Boeddha was geen dromer	185
De smaak van bevrijding	186
Dogma versus inzicht	188
Een open poort	189
Moraliteit. Concentratie. Wijsheid.	190
Graaf de wortel van verlangen op	191
Het begrijpen van de ware aard van de dingen	192
De basis van onze beoefening	193
Het karakter van de vormen	194
Inzicht	195
Een golf	196
Perceptie	197
Dhamma	198
Keuzeloos gewaarzijn	199
Inzicht in de tilakkhana	200
Vorm is leegte. Leegte is vorm	202
Gedachten	207
De Wijze en de dwaas	208
Loslaten van verlangen	209

Territorio incógnito	211
De dood zal plaatsvinden	212
Kalyanamitta	213
Satsang	215
Perspectief	216
Breng je geest tot rust	217
VOETNOTEN	221

VOORWOORD

Ik was met mijn broertjes verdwaald in het bos. Onze ouders hadden ons daar uit onmacht gedumpt. We waren doodsbang en wisten niet wat te doen. Het was pikdonker om ons heen en er zaten overal hongerige roofdieren en boze bosgeesten, dat wisten we!

'Wat gaan we nu doen?' vroeg ik aan Doener, de oudste broer. Hij antwoordde: 'Laten we gewoon doorlopen, altijd maar verder. Op de duur komen we wel op bekend terrein.'

Dat deden we dan, maar na een paar uur kwamen we weer op ons vertrekpunt uit...Moedeloosheid en verwarring alom...

Aan Dikzak, de luie broer, vroeg ik: 'Wat nu?' Hij zei: 'Laten we gewoon blijven zitten waar we zijn. Misschien komt iemand ons redden?' Zo gezegd, zo gedaan. Lange, bange uren gingen voorbij, maar de reddende fee kwam niet opdagen!

Wijsneus, de jongste van de hoop, zat daar rustig te genieten van de stilte, met een glimlach op zijn gezichtje... 'Waarom zit jij daar zo te lachen?' schamperde ik. 'Ik heb een oplossing voor ons probleem, maar jullie luisteren toch nooit naar me', fluisterde hij.

Voor eenmaal wilden we nu wél naar hem luisteren. We konden niet anders. Hij vertelde, met een twinkeling in zijn oogjes: 'Ik wist dat papa en mama ons dit weer gingen lappen. Daarom had ik een hele boel witte steentjes verzameld en die, op onze tocht door het bos, zonder dat papa en mama het zagen, hier en daar op de grond laten vallen. We moeten nu alleen maar deze steentjes volgen en zo geraken we weer thuis!'

We volgden dus de witte steentjes en na een dik uur stappen kwamen we weer veilig thuis aan!

Pa en ma content!

Met het schrijven van de Dhamma-zaadjes doet Guy Dubois wat Wijsneus deed. Hij verzamelt uit de tienduizenden suttatexten voor ons een heleboel bruikbare witte steentjes en legt die als aanwijzers op ons lange hobbelige pad naar onze thuishaven. De grote keien (de boeken van Guy) zijn misschien niet voor iedereen gemakkelijk bruikbaar, de honderden kleine steentjes wel!

We zijn, als de kleine broertjes, verdwaald geraakt in deze roerige tijden. We willen allemaal weer thuiskomen. Maar gevaarlijke roofdieren zoals materialisme, egoïsme, consumentisme, angst, isolatie en polarisering... (jawel: de 3 vergiften van verlangen, afkeer en onwetendheid in al zijn verschijningsvormen!) versperren onze weg.

Doener staat voor de doorzetter: hij leest zelfhulpboeken, luistert naar de priesters, googelt zich te pletter op zoek naar Het Licht, laat zich leiden door influencers, gaat elke dag een uur op zijn kop staan, zoekt zijn geluk in allerlei modieuze gezondheidsdiëten, aapt de levensstijl van allerlei BV's na... maar komt uiteindelijk tot de ontdekking dat hij de oplossingen zoekt waar die niet te vinden zijn.

Dikzak staat voor de pessimist: 'Het haalt allemaal toch niets uit. Laten we maar wachten op het armageddon! Je wordt daar bovendien ook niet moe van!' Hij had een Chinees klasgenootje horen vertellen over wu wei, maar hij had dit duidelijk niet gesnapt...

Wijsneus echter weet dat je mensen niet zomaar moet geloven omdat ze ouder zijn, of een gezagspositie hebben, dat je alert moet zijn en je eigen intuïtie (je innerlijke zien-en-weten) moet volgen om thuis te komen en dat je dat helemaal zélf moet doen. Stap voor stap! Met onverdroten ijver!

We komen op onze dwaaltocht veel wegwijzers tegen. We kunnen een religie aanhangen, we kunnen een politieke doctrine volgen, we kunnen de media geloven, we kunnen ons blinde-

lings laten leiden door een zelfverklaarde genezer of goeroe... maar we kunnen ook de inzichten van de Boeddha volgen en zélf zien en experiëntieel ervaren of die ons helpen op onze tocht...

Sommigen onder ons zullen het echter niet opbrengen om die tienduizenden sutta's (ook niet in een vertaling) te doorworstelen. Die grote keien zijn voor velen van ons te zwaar! Maar de kleine witte steentjes zijn handig om mee te dragen!

Guy bezorgt ons deze steentjes, deze Dhamma-zaadjes, elke morgen opnieuw op het internet. Nu kan je ze ook in boekvorm lezen!

Gesneden brood!

Ik ben hem, samen met vele anderen, ontzettend dankbaar voor zijn noeste arbeid!

Jan

Deurne, 31 juli 2022



Jan Dewitte (°1946) was in zijn actieve leven leraar Nederlands en Geschiedenis op een Antwerpse Middenschool. Na zijn pensionering bleef hij nog een paar jaar als vrijwilliger Nederlands als tweede taal onderwijzen aan nieuwkomers en was hij een tijd lang buddy voor enkelen van hen. Uit één van deze contacten vloeide een blijvende relatie voort als “vervangende vader” voor de nieuwkomer, als “schoonvader” voor diens echtgenote en als “opa” voor hun kinderen.

Sinds 1995 al was hij het meditatieve pad aan het volgen, te beginnen met TM, maar de praktijk verwaterde, omdat hij geen groep gelijkgezinden vond ter ondersteuning.

Via zijn huisarts kwam hij een tiental jaren geleden in contact met Ehipassiko. Na een aarzelend begin begon de meditatie een vaste plaats in zijn dagelijks leven in te nemen. Nu is hij al een tijdje als vrijwilliger betrokken bij Ehipassiko en gaat hij ook voor in groepsmeditaties. Mede door de publicaties van Guy Dubois groeide zijn inzicht dat boeddhistische meditatie verdiept kan worden door een bestudering van de Dhamma.

De Andere Oever lonkt...

INLEIDING

Deze uitgave vormt het derde 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 de 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 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 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*).²

Dhamma wordt uitgebreid beschreven in meer 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, opperbouwmesters..., 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 *dhammanuvatti* 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. Naar jouw beoefening toe.

Onderken zélf met groeiende nieuwsgierigheid en penetrerende opmerkzaamheid de onderliggende waarheid die zich in deze woorden en concepten verschuilt. Want elke

stap die je zélf zet, maakt alles duidelijker. Maakbaarder. Geschikter. Verstaanbaarder.

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

... Beleef je beoefening spontaan en ondogmatisch als de *Dhamma* zelf. Een meditatie die alles helder maakt... die je vrij maakt... die je naar de Andere Oever brengt. *Paramattha*.

Guy
Beerzel, augustus 2022