

JIJ BENT DE STROOM

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 - III—

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

JIJ BENT DE STROOM

Guy Eugène DUBOIS

*Voorwoord door Herman Schreuder & Wouter Doorn
Stichting Buddho*

dhama
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
<https://www.yatha-bhuta.com>
gdubois.dhammabooks@gmail.com

Vormgeving, Prepress & Design: GD
Gezet in Helvetica Neue
Papier: Biotop crème FSC
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland
ISBN: 9789464654271 | NUR-Code: 718

*Hou het Pad onbezoedeld. Zuiver. Puur. Verifieer zélf of iets bijdraagt
tot jouw bevrijding uit dukkha. Of het een vaardig hulpmiddel is of
slechts nutteloze ballast. Jij beslist. Jij alléén.
Niemand anders kan dit in jouw plaats doen.
Oefen. Beoefen. Ontwikkel inzicht.
Vertrouw énkél op jezelf.
Jij bent de stroom.*

• *Wie geen wroeging heeft over zijn leven, wie zich niet ellendig voelt
bij zijn naderende dood—de Muni die deze staat van vrede bereikt ondervindt
geen leed temidden van het leed.*

*Zulke tot rust gekomen monnik, die zijn verlangen naar bestaan volkomen
vernietigd heeft, beëindigt zijn wandeling door de kringloop van
geboorten.*

Hij zal niet wedergeboren worden. •

Upasena Vangantaputta Sutta, Udana IV.9

INHOUD

INHOUD	11
VOORWOORD	17
INLEIDING	19
JIJ BENT DE STROOM	25
🌀 Satsang	25
🌀 Dukkha	26
🌀 De sleutel	32
🌀 Vrij Onderzoek	33
🌀 Gelijkmoeidigheid als levensstijl	37
🌀 Gelijkmoeidigheid als apotheose (1)	39
🌀 Gelijkmoeidigheid als apotheose (2)	40
🌀 Vergankelijkheid	41
🌀 Omarm vergankelijkheid, onvrede en zelfloosheid	45
🌀 De metafoer van de oceaan	46
🌀 Wees een bevoorrechte getuige	48
🌀 De Drievoudige Training (P. tisikkha)	50
🌀 Inzicht	51
🌀 Weinig stof op de oogleden hebben	53
🌀 Bevrijding (P. vimutti)	54
🌀 De kern van Dhamma	57
🌀 Wij zijn allen voorbijgangers...	59
🌀 Inzicht	60
🌀 Het Proces	61
🌀 Alles wat we ervaren, wordt voorafgegaan door het denken	63
🌀 Wedergeboorte - Opnieuw 'worden' (P. bhava)	65
🌀 Meditatie op de dood (P. marananussati, maranasati)	66
🌀 Het 'ik'	69
🌀 De Viervoudige Geleding van de Sangha (P. catuparisa)	70
🌀 Ontwaken	71
🌀 De Tien Ketens (P. samyojana)	72
🌀 Vormelijke Dhamma (P. buddharupa)	73
🌀 Perceptie (P. sanna) versus realiteit (P. yatha-bhuta)	74

● Zelfrealisatie (P. nibbana)	75
● De beëindiging van het lijden (P. nirodha dukkha)	76
● Geboorte en Dood	77
● Anatta (1)	78
● Anatta (2)	80
● Wedergeboorte (P. bhava)	81
● De perfectie van wijsheid (Skr. Prajnaparamita)	83
● De aandacht van satipatthana	84
● De vier sleutelwoorden	86
● Metta	87
● De dingen zien zoals ze zijn (P. yatha bhuta)	88
● Het proces	89
● De Andere Oever (P. parayana)	90
● Het oog van wijsheid (P. dibbacakkhu)	91
● Stroombetreding (P. sotapatti)	92
● De leegte van goden	93
● Laat je niet inkapselen	94
● Ehipassiko	95
● Kalama Sutta	96
● Onwetendheid (P. avijja)	97
● Aandacht en Gelijkmoedigheid	98
● De dingen zien zoals ze zijn (P. yatha-bhuta)	100
● Ontwikkel vriendelijkheid naar jezelf (P. metta)	102
● Aandacht (P. sati)	105
● Dhamma is één	106
● Pali-woorden	107
● Stroombetreding (P. sotapatti)	108
● Alles komt goed	109
● Ontwaken	110
● De onedele en de edele zoektocht	112
● Spirituele vrienden	114
● Het schijnbaar ongerijmde	116
● Het proces	118
● Boeddhabeelden (P. buddharupa)	119
● De Vijf Hindernissen (P. panca nivarana)	122

● Getuige zijn.	123
● Het Edele Achtvoudige Pad (1)	124
● Het Edele Achtvoudige Pad (2)	127
● Anicca	138
● Afhankelijk Ontstaan (P. paticca Samuppada)	140
● Afzondering (P. viveka)	141
● Yatha-bhuta nana dassana	142
● In dit lichaam...	143
● De Dhamma-Vinaya is jouw richtsnoer	144
● Kijk met de ogen van een kind...	146
● Stroombetreder (P. sotapanna)	147
● Samatha	149
● De essentie van Boeddha's Leer: bevrijding uit dukkha	151
● Je tijd is kostbaar	154
● Conformeer je uitsluitend met waarheid	155
● De zes kwaliteiten van Dhamma	156
● Betekenis van 'hechting' (P. upadana)	158
● Hechting (P. upadana)	159
● Perfecte aandacht (P. yoniso manasikara)	160
● Over wedergeboorte...	161
● Conditionering	167
● Wat is ontwaken? Wat is wakker worden? Wat is Verlichting?	169
● Alles ontstaat uit gedachten	170
● Alles ontstaat uit gedachten	172
● Brahmavihara's	173
● Wakker worden	175
● Waar het écht om draait	176
● Ieder is zijn eigen beschermer	177
● De rol van de leraar	179
● De sleutel tot bevrijding	180
● Ontstaan en vergaan	181
● Wat gedaan moest worden is gedaan...	183
● Een constante flux van verandering...	184
● Waarheid	186
● Over illusie (P. maya)	188

● Illusie en Conditionering	189
● De Poortloze Poort	190
● Vertrouwen (P. saddha)	192
● Bevrijding (P. vimutti)	193
● De metafoor van de oceaan	195
● Onthechting (P. viveka)	197
● Kijk. Zie. Observeer.	198
● Meditatietechnieken	200
● Wat is vipassana?	201
● Boeddhanatuur (P. buddhatta)	211
● Perfecties (P. paramitas, paramis)	212
● Over duidelijkheid, klaarheid, scherpte	213
● Blind is deze wereld	214
● Vormen	215
● Het begrijpen van de ware aard van de dingen	216
● De kern van de beoefening	217
● Een splinterbom	219
● De zo-heid van de dingen	220
● De weg van 'zien' naar 'zijn'	221
● Over structuren	222
● Dhamma is spontaan	224
● De zes afschuwelijke overtredingen (P. abhithanani)	228
● Dogma en inzicht	229
● Zie het Geheel	230
● Van horen zeggen (P. anitihā)	231
● De Boeddha was geen profeet	232
● We are awakening...	233
● Ad absurdum	235
● Woorden	236
● Absolute werkelijkheid versus zintuiglijke werkelijkheid	238
● Stilte (1)	239
● Stilte (2)	240
● Stilte (3)	241
● Het begrip 'boeddhisme'	242
● Durf te zien, durf te zijn	245

☛ De Boeddha is een mens, geen goddelijke creatuur	247
☛ De Wijze (P. & Skr. Muni)	248
☛ Harmonie in de Sangha	250
☛ Over regeltjes en normeringen...	252
☛ Dhamma is één.	255
☛ Het NU-moment	257
☛ De leeuwenroep van de Boeddha (P. sihanada)	258
☛ Stroombetreding (P. sotapatti)	259
☛ Samsara	260
☛ Jetavana	261
☛ Regenretraite (P. vassa)	263
☛ Conditionering	265
☛ De Middenweg (1)	266
☛ De Middenweg (2)	267
☛ Vluchtig...	268
☛ De Boeddha over conditionering	269
☛ Zitten als een berg, stromen als een rivier...	270
☛ De Boeddha over wijsheid en bewustzijn	271
☛ Kamma	274
☛ Sampajanna	275
☛ Vreugde in je beoefening	277
☛ Spontaan Bewust Zijn	278
☛ Afhankelijk ontstaan (P. paticca samuppada)	281
☛ Zuiver inzicht	282
☛ Wroeging	283
☛ Over perceptie	284
☛ De khandha's (P.)	287
☛ Laat boosheid (P. kodha) je niet destabiliseren	290
☛ Ariya-puggala vs. Puthujjana	291
☛ Leef in het heden	292
☛ Haat	293
☛ Kwaadheid, haat, boosheid, vijandigheid (P. dosa, vyapada)	295
☛ Kijk met je hart naar de dingen. Niet met ogen vol haat.	296
☛ Identificeer je niet met je eigen Grote Gelijk	297
☛ Zuiver spreken (P. samma vaca)	299

☉ Voorkeur en afkeer	300
☉ Dhamma—de natuurwet	302
☉ De smaak van Dhamma	303
☉ Leef in het heden. In dit moment. In elk moment.	304
☉ Metta bhavana	306
☉ De zelfloosheid van het 'ik'	309
☉ Wees jezelf tot lamp	311
☉ Een voortschrijdend proces	312
☉ De werkelijkheid van onze eigen aard	313
☉ Dukkha	314
☉ Samen de Stroom betreden	316
☉ Wegwijzers	317
☉ Van horen zeggen...	319
☉ Verlangen (P. tanha, lobha) (1)	320
☉ Verlangen (P. tanha, lobha) (2)	321
☉ Ontwaken. Wakker worden.	323
☉ Nibbana	324
☉ Observeer de geest in de geest (P. cittanupassana)	325
☉ De Werkwoorden van een Edel Mens	327
☉ Heilzame bewustzijnsstaten	328
☉ Betreed de stroom	329
☉ Geen schemerzones in de Sangha	330
☉ Het Proces	331
☉ De vroeg-boeddhistische sutta's	332
☉ Pure Dhamma	334
☉ Observeer aandachtig	335
☉ Wees een spiegel	336
☉ Leegte draagt de oneindigheid van de dingen in zich	337
☉ Gedachten	339
☉ Dhamma is vertrouwen	340
☉ Inzicht	341
☉ Over woorden en concepten...	342
☉ Nibbana: het onzegbare in woorden gevat	343
VOETNOTEN	347

VOORWOORD

Het is ons een groot voorrecht het voorwoord voor dit prachtige boek te mogen schrijven.

Toen wij enige tijd geleden op zoek gingen naar schrijvers voor onze boeddhistische blog, schrijvers die iets extra's meebrachten, die werkelijk geïnternaliseerde inzichten op een dusdanig manier kunnen verwoorden dat de lezer direct tot reflectie wordt gebracht, kwamen wij direct bij Guy uit.

Met ferme taal wijst Guy er keer op keer op dat het van wezenlijk belang is om alles dat je in je hebt in de strijd gooien, er volledig voor te gaan om in dit leven het pad van de Boeddha te bewandelen en bevrijding te bereiken. Dit leven is immers alles dat er nu is, waar het werkelijk om draait. Lever nu inspanning, beoefen nu, zie langzaam maar zeker het opkomen en vergaan van alle dingen, dat is de kern van de zaak.

Als het doorprikken van een zeepbel helpt Guy de lezer de schellen van schijnrealiteit, de bedwelmende illusies waarmee onze onwetende geest in de ronde van wedergeboorte blijft dwalen, van de ogen te laten vallen. Alles is vergankelijk (anicca), zonder een ik (anatta) en onbevredigend (dukkha). Wie dat ziet, ziet de Dhamma. Durf te kijken.

Al met al verwoordt Guy de Dhamma op een jeugdige, eigentijdse, rebelse maar zeker ook zeldzaam heldere manier, waarbij hij ook de noodzakelijke confrontatie niet schuwt. Wars van protocollen of voorschriften en toch geheel in lijn met de oude geschriften en doorwringen van een diepe toekenning aan en vertrouwen in de Boeddha.

Guy geeft aan dat de Dhamma de grootste gift is die je zou kunnen ontvangen, een gift die altijd en voor iedereen beschikbaar zou moeten zijn. Zelf is hij hierin een zeer groot en voorbeeldig gever. Al zijn werk is voor iedereen gratis en altijd toegankelijk.

Voor iedereen die zonder mystiek of mysterie zicht wil krijgen op het gehele pad van de Boeddha, de ontwikkeling van sila (moraliteit), samadhi (concentratie) en panna (wijsheid), bevelen we dit werk van harte aan.

Lezen, herlezen en natuurlijk vooral ook zelf aan de bak.

Dank je wel Guy!

*Herman Schreuder & Wouter Doorn
Stichting Buddho*



Herman Schreuder en Wouter Doorn zijn bestuursleden van Stichting Buddho—een stichting die zich richt op het verspreiden van de Dhamma, waarbij de beoefening van concentratie-meditatie op de kwaliteiten van de Boeddha centraal staat.

INLEIDING

In de *Anguttara Nikaya* zegt de Boeddha het volgende:

• *Net zoals de Grote Oceaan één smaak heeft—de smaak van zout—zo heeft de Buddhadhamma één enkele smaak, de smaak van bevrijding.* •

Dhamma laat zich niet opdelen in verscheidenheid. Er is slechts één natuurwet. De eeuwige wet. Het is de 'universele wet': onmetelijk, onpersoonlijk en onpartijdig. *Dhamma sanantano*.

Het *Pali*-woord ¹ '*sanantano*' slaat op de kenmerken van oorspronkelijkheid, altijddurend, fundamenteel en absoluut. Dit zijn kenmerken die—in theïstische systemen—exclusief voorbehouden worden aan de goden. Hier associeert de Boeddha deze kenmerken met *Dhamma*—de natuurwet, de kosmische wet. Op deze manier verleent hij het natuurlijke proces dat het bestaan beheerst een compleet *goddelijke* status. Volkomen terecht trouwens.

Er valt geen essentieel onderscheid te onderkennen tussen de veelheid aan boeddhistische scholen, strekkingen, stromingen en tradities.

Taigu zegt het zo: ²

• *Boeddhisme is naar ieders persoonlijke voorkeur uit voorraad op maat leverbaar in een veelheid van mengvormen. Met of zonder devotie. Met bodhisattva's als reëel existierende bovennatuurlijke wezens of bodhisattva's als symbool of archetype. Met genade (Pure Land) of zonder. Met of zonder karma en reïncarnatie. Met of zonder esoterie (zoals tantra). Met of zonder hemelse rijken waarin boeddha's hun 'ultieme' leringen in gereedheid houden totdat het menselijke bevattingvermogen er rijp voor is deze te ontvangen.*

Gelukkig schrijft Joseph Goldstein, een leraar in de Theravada-traditie, in één van zijn boeken dat je niet hoeft te geloven in de boeddhistische kosmologie en wat dies meer zij om deelachtig te mogen zijn aan de bevrijdende werking van de oorspronkelijke inzichten die aan het boeddhisme ten grondslag liggen (de Vier Edele Waarheden). Historische en filosofische kritiek is geen vervanging voor de persoonlijke heilservaring, maar wel een gesprekspartner, een innerlijke stem die je waarschuwt voor de macht van zelfbe-

drog en je in het subtiele spel van vorm en leegte op de juiste koers kan houden. ³

Je kan *Dhamma* een andere naam geven. Je kan *Dhamma* anders benoemen. Je kan een andere methode gebruiken om *Dhamma* te duiden. Of *Dhamma* een andere interpretatie geven. Maar ondanks al deze zogenaamde decalages blijft de finaliteit dezelfde.

Wat erop wijst dat de verschillende boeddhistische scholen slechts vaardige hulpmiddelen (*P. upaya's*) tot ontwaken zijn. Niets meer. Niets minder. Het zijn voertuigen (*P. yana's*) naar zelfrealisatie (*P. nibbanasacchikiriya*)³ toe. Voertuigen die naar *Dhamma* (kunnen) leiden. Maar laat dit duidelijk zijn: in essentie zijn ze geen *Dhamma*. Hoewel ze—met stellige overtuiging—pretenderen dit te zijn.

Al deze stromingen, strekkingen, lineages en tradities zijn als vingers die naar de maan wijzen. Maar voor alle duidelijkheid: ze zijn de maan niet. De beoefenaar die ze als de maan beschouwt bezondigt zich aan sektarisch dogmatisme. Loopt in grote bochten rond de essentie van de leer.⁴

Vertrekkend uit dezelfde bron benaderen al deze boeddhistische stromingen, strekkingen, lineages en tradities de *buddhasasana*⁵ vanuit een verschillend perspectief. Daar is niets mis mee zolang de *dhammanuvatti*⁶ maar helder beseft dat het interpretaties zijn van wat de Boeddha predikte. Uiteenlopende expressies van wat *Dhamma* is en inhoudt. Op deze manier taxeert een alerte beoefenaar ze op hun juiste waarde.

Deze verschillende interpretaties en verklaringen zijn een rechtstreeks gevolg van het vrij onderzoek dat de Boeddha predikte in o.m. de *Kalama Sutta*. Op deze manier beschouwd vergroten de verschillende boeddhistische stromingen niet enkel het inzichtelijk draagvlak maar dragen zij bij tot het uitdragen van de *Dhamma*. Als uitdragers van de boodschap. Maar niet méér dan dat.

Het is vooral door *buddharupa*—rituelen, religieuze praktijken, hiërarchie, structuren en overkoepelende organisatievormen—dat ze zich van elkaar onderscheiden.

De uiterlijke vormen waarvan ze zich bedienen om de *Dhamma* uit te dragen raken de essentie niet. Ceremoniële pracht, praal en opsmuk leiden niet tot inzicht. Evenmin zijn deze vormelijke uitwas-

sen een waardemeter voor de omvang van het verworven inzicht. Méér: in werkelijkheid staan ze in schril contrast met wat de Boeddha leerde (*P. silabbata-paramasa*).

Ook structuren en lineages vinden geen grond in de leer van de Boeddha, die pertinent weigerde een opvolger aan te duiden. Maar de nadruk legde op de persoonlijke verantwoordelijkheid om zich te bevrijden uit *dukkha*. Ver van structuren en lineages.

Maar ze stáán er wel als muurtjes die bezit afbakenen. Als een groot kanaal dat, zoals op het tempelcomplex in Lumbini, de bokken van de geiten scheidt.

Dit dogmatische, sektarische, onbedoelde, verkeerd begrepene, geconditioneerde is alomtegenwoordig. Wanneer je niet zorgvuldig oppast kruipt het onder je vel. Bijt het zich in je vast. Als een teek. Onbedoeld, maar pijnlijk. En—*in the long run*—gevaarlijk.

Hoe ga je als beoefenaar om met deze discrepantie tussen *Dhamma* en veruitwendiging?

Enkel alert *kijken* biedt soelaas. Forensisch observeren. Mediteren. Reflecteren. Beschouwen. Zonder hoofd boven je hoofd. Als een meester.

Onlangs betrapte ik mij erop hoe ik er naar neig om onze beoefening meestal te illustreren door een Aziat in meditatiehouding. Waarom? Wélke boodschap draagt dit uit? Wat zegt dit over mezelf? Over mijn conditionering? Mijn gewoontepatronen?

Het besef dat er nog véél werk aan de winkel is. En de tijd kort.

Een foto van een Afrikaanse *yogi* kan evengoed de cover sieren van een *Dhamma*-boek. Waarmee ik hier restitutie doe voor mijn vormelijke conditionering. En resoluut uitdrukking geef aan mijn overtuiging dat alles één is in het gemeenschappelijk proces van ontstaan en vergaan dat alles beheerst.

Buddharupa zet geen zoden aan de dijk. De *dhammanuvatti* die door heel deze garnering heen kijkt krijgt de eenheid van *Dhamma* te zien. De kwintessens van de Leer. Datgene wat er écht toe doet. Wat *voorbij* decor & decorum gaat. Voorbij het dogmatische, het sektarische, het onbedoelde, het verkeerd begrepene, het gecon-

ditioneerde. Kortom, met de vinger direct op de wonde gelegd: voorbij het 'ik'.

Waarmee ik gewoon wil aangeven dat vaardige hulpmiddelen nooit een splijtzwam mogen vormen. Indien ze dat wél doen is Mara aan het werk. Speelt dualiteit op. En met zulke geveinsde verscheidenheid loert onwetendheid (*P. avijja*)⁷ om de hoek. Dan zijn het op slag geen vaardige hulpmiddelen meer, maar aberrante onrustzaaiers. Dwaallichtjes. Verblindend vuur.

Taigu in hetzelfde artikel:

• *Als je niet oppast kan het boeddhisme worden vervormd in de mal van het al te menselijke wensdenken in termen van houvast waar geen houvast is. Op iedere stap loert de dreiging van zelfbedrog.* •

De leer van de Boeddha is eenvoudig voor de beoefenaar die de moed opbrengt om ze te ontdoen van de koterij aan structuren, interpretaties, metafysische bespiegelingen, speculaties...

Woorden en concepten maken de *Dhamma* slechts diffuus, wollig en warrig. Uitsluitend aanhoudende beoefening leidt tot de experiëntiele ervaring (*P. paccanubhoti*) van bevrijdend inzicht. Op vastberaden beoefening (*P. adhitthana*)⁸ komt het aan. Meditatie als de brandstof die het proces van zelfrealisatie initieert—het proces van uitdoving. Een *contradictio in terminis*.

De *buddhavacana*—het woord van de Boeddha—staat voor het experiëntieel ervaren⁹ van dit Proces, de natuurwet, de kosmische wet. Daardoor is *Dhamma* een wijsheid die *voorbij* woorden en concepten gaat. Ook *voorbij* tijd en dus *voorbij* elke gemanipuleerde geschiedkundige duiding en elk maatschappelijk opportunistisch eigenbelang. *Ekayana*: universele *Dhamma*.

Dhamma is ervaringsinzicht. Daardoor laat het zich niet in structuren gieten. Niet in stromingen, tradities en lineages. Dat zijn slechts interpretaties van woorden en concepten. Veruitwendigen. Afgietsels van inzicht. Maar géén *Dhamma*. Identificeer je daarom niet met structuren. Wandel ervan weg. Resoluut. Ze sporen niet met inzicht. Ze conformeren niet met de ware aard van de dingen. Niet met *yatha-bhuta*.

Geef onwetendheid geen kans. Laat je niet meeslepen door ook maar enige tweedeling. Nooit. Loop niet achter zulke hardroepers in de woestijn. Zij volgen de Boeddha-weg niet. Zij hanteren een andere agenda. Een dogmatische, sektarische benadering is niet het Pad van de Boeddha. Is niet de Middenweg. *Dhamma* is één. *Dhamma* heeft maar één smaak. De subtiele smaak van bevrijding. *Vimutti*. ¹⁰ *Point final*.

Hou het Pad onbezoedeld. Zuiver. Puur. Observeer en ervaar hoe helend het is om over de (kunstmatige) muurtjes te kijken. Om te zien wat ons verbindt. Niet om te bakkeleien over wat ons (zogezegd) scheidt.

Verifieer zélf of iets bijdraagt tot jouw bevrijding uit *dukkha*. Of het een vaardig hulpmiddel is of nutteloze ballast. Jij beslist. Jij alléén. Niemand anders kan dit in jouw plaats doen. Oefen. Beoefen. Ontwikkel inzicht. Vertrouw jezelf. Jij bent de stroom.

Een stroom, die naam waardig, laat zich niet kanaliseren. Stroomt autoritair zijn eigen loop. Buiten de oevers is ruimte. Méér ruimte.

Besef dat zelfrealisatie letterlijk moet opgevat worden: een persoonlijke verwezenlijking. Dat iemand anders het niet voor je kan realiseren. Echt niet. Nooit niet.

In de *Saundarananda*, V, 24, zegt de Boeddha:

‘... *Onder alle smaken is de smaak die écht bevredigt die van inzicht. Allerhoogst geluk vind je alleen in jezelf...*’

Zelfrealisatie is synoniem voor 'inzicht' — het zien van je 'oorspronkelijk gezicht'. Zoals je wérkelijk bent. Niet zoals je droomt, wenst of net niet wenst dat je bent.

Zoals je wérkelijk bent betekent manifest: géén duplicaat zijn van één of andere god of *guru*; géén gedweeë volgeling van één of andere religie of genootschap. Maar iemand die inzicht verwerft als een meester—een échte Meester—met rustige kalmte en sterke vastberadenheid '*de mensen overtreffend, de goden navolgend*'. ¹¹

Om onszelf te realiseren—i.c. om onszelf te bevrijden uit *dukkha*—mediteren we. Gaan we stil op ons matje zitten. Omdat we beseffen dat we door dit vlot van *bhavana* de stroom kunnen zien. De

stroom kunnen betreden. De stroom kunnen worden. De Onbegrensde Ruimte kunnen zijn en de ultieme Leegte ervaren. Die onbezoedelde ruimte waarin de dingen ontstaan en vergaan. Het proces. *Dhamma*.

In die gelukzalige ruimte—*acalam sukham*—kunnen we ons 'oorspronkelijk gezicht' ontdekken. Kunnen we de stroom zijn.

Dit wens ik jullie allen toe.

Guy
Beerzel, september 2022

JIJ BENT DE STROOM

● Satsang

Caroline Verwimp: ¹²

• *In stilte. Kijken. Verbonden. Met anderen die ook kijken. Zonder woorden. De kracht die het geeft om dit samen te doen. Samen in stilte mediteren. In stilte mediteren is een vorm van diep luisteren. Diep luisteren is een vorm van diepe verbinding.* •

Mark Taylor: ¹³

• *Om te weten wat iemand zegt, moeten we horen wat ongezegd blijft. Als we de stilte niet kunnen horen, weten we niet hoe we moeten luisteren.* •

Satsang is een prachtig *Sanskriet*-woord. Van oorsprong is het een Indisch-hindoeïstisch begrip maar het draagt een uitzonderlijk in-tieme universele essentie in zich.

Satsang betekent letterlijk: 'samenkomen in waarheid', of eenvoudiger maar even subtiel: 'in waarheid samen zijn'. Waarheid is dat-gene wat écht is, wat écht bestaat. Alles wat *wérkelijk* is, wat *wáár* is (*P. yatha-bhuta*), is Waarheid.

Telkens als iets onze ervaring van Waarheid groter maakt, opent het ons hart en kalmeert het onze geest. Omgekeerd, wanneer iets, zoals een gedachte, angst of oordeel, onze ervaring van Waarheid beperkt of vernauwt, trekt het ons hart samen en wordt onze geest onrustig.

Ieder van ons is begiftigd met het vermogen om Waarheid te onderscheiden van illusie. We moeten Waarheid énkél ontdekken, opdelfen, te voorschijn toveren. Zélf. De ware leraar bevindt zich niet buiten ons, maar in onszelf. Ieder van ons is de *Satguru*.

Als wij het willen (*P. cetana*) kunnen we steeds in Waarheid zijn. Kunnen we steeds *voorbij* de vormen van begoocheling gaan. Kunnen we altijd in *satsang* zijn. In die gelukzalige ruimte die alle ontstaan en vergaan transcendeert. *Acalam sukham*.



● Dukkha

Dukkha (P) betekent letterlijk: een wagenas die niet sluitend in het asgat vastzit. ¹⁴ Meestal wordt *dukkha* vertaald als 'lijden'. Zulke vertaling is enigszins verwarrend. Zoals de meeste vertalingen trouwens.

Dukkha is de aaneenschakeling van onvrede, ongenoegen, disharmonie, imperfectie, onechtheid, tekort, ergernis, leegte, kommer en kwel, onbehagen, irritatie... om kort te gaan, alles wat niet voor 100% bevrediging geeft. *Dukkha* is dat zeurende, haast beklemmende gevoel van 'net niet': *that peculiar mix of grief and relief*.

Dukkha omvat de volledige kaleidoscoop van pijn en verdriet. Het is die drukkende mentale en lichamelijke onvrede die we als mens ervaren tijdens ons hele leven. Het is die disharmonie die ons telkens naar alle richtingen stuwt om steeds opnieuw te 'worden' zonder ook maar ergens enige complete voldoening te ontmoeten. *Bhavaraga*. ¹⁵

Dukkha is de onvrede die voortspruit uit het feit dat we de dingen anders willen dan ze zijn. Of ze gewoon niet willen. *Dukkha* is het resultaat van onaangename gewaarwordingen. Het is de georganiseerde chaos in ons denken dat zich op allerlei vlakken manifesteert en veruitwendigt, zoals (niet limitatief): een krakkemikkig werkende administratie of overheid; de rij wachtenden voor u in het callcenter; een natuurvernietigende urbanisatie; een onzorgvuldige regelgeving en communicatie; de mateloze arrogantie waarmee de machthebbers hun steriele opvattingen tot in de kleinste details aan ons proberen op te dringen; het deerniswekkende dagelijkse schouwspel van *la politique politicienne*; de tendentieuze berichtgeving en de schabouwelijke dagelijkse omgang van mensen onder elkaar.

Dukkha is 'leed' in de breedste zin van het woord. Zoals de oceaan uit water bestaat, zo bestaat het leven uit *dukkha*. Dualiteit vormt het kenmerk van het bestaan: gezondheid en ziekte, leven en dood, arm en rijk. *Dukkha* is het tegengestelde van *sukha*, wat geluk betekent. Er bestaat niets in de wereld dat blijvend gelukkig maakt: stabiel geluk—i.c. geluk dat nooit in gevaar gebracht kan worden—bestaat niet in deze wereld. Alles fluctueert voortdurend: de objecten waarnaar we verlangen veranderen permanent; maar

ook onze verlangens voor de objecten wijzigen constant (cfr. *infra*: *anicca dukkha of viparinama dukkha*).

Dukkha is één van de drie karakteristieken (*P. tilakkhana*)¹⁶ van alle geconditioneerde dingen, naast vergankelijkheid (*P. anicca*) en zelfloosheid (*P. anatta*). De *tilakkhana* geldt voor alle verschijnselen. Het is de aard van de dingen. *Yatha-bhuta*. De natuurwet. As it is.

Dukkha is een belangrijk begrip in de *Dhamma*. De Boeddha definieerde *dukkha*, toen hij het Wiel van de *Dhamma* in het Hertenkamp van Sarnath in beweging zette, als volgt:

• *Dit, monniken, is de edele waarheid van dukkha: geboorte, ouderdom, ziekte en dood zijn dukkha; treurnis, geweeklaag, pijn, verdriet en vertwijfeling zijn dukkha; verenigd zijn met waar je niet van houdt; gescheiden zijn van waar je van houdt is dukkha; niet krijgen waar je naar verlangt is dukkha; Kortom: de 'vijf componenten die het 'ik' vormen' (P. khandha's) zijn dukkha.* •

De Boeddha heeft het over drie soorten *dukkha*, die een gradueel oplopende ladder vormen.

— 'lijden van lijden' (*P. dukkha dukkha of dukkha dukkhata*): het is het 'gewone' dagdagelijkse lijden als gevolg van fysieke pijn en/of mentale problemen. Dit is *dukkha sensu stricto*: het is de directe ervaring van ziekte, ouderdom en dood; het verlies van dierbaren; het moeten verdragen van de nabijheid van mensen waarvan je niet houdt.

— 'lijden van verandering' (*P. anicca dukkha of viparinama dukkha*): het is lijden dat volgt uit het feit dat de alerte mens inziet dat alles vergankelijk is; dat prettige ervaringen altijd tijdelijk zijn; dat er steeds ooit een einde aan zal komen. De latente ondertoon is het onvermogen om veranderingen te aanvaarden. Maar in dit inzicht ligt ook de oplossing verborgen: hoe minder men zich aan prettige ervaringen hecht, hoe gemakkelijker deze vorm van lijden te dragen valt.

— 'alles doordringend, existentieel lijden' (*P. anatta dukkha of sankhara dukkha*): dit is lijden op het diepste niveau. Het is de diepe vertwijfeling en onrust als gevolg van het feit dat de gevorderde beoefenaar inziet (= zich bewust is) dat er geen 'zelf' bestaat (*P. anatta*).¹⁷ Het is het inzicht dat van alle dingen die er in het univer-

sum bestaan, niets op zichzelf bestaat. Dat geconditioneerde dingen niets autonooms, niets substantieels in zich dragen: ze zijn 'zelfloos'. Elk wezen of object is niets anders dan een compositie van elementen die voortdurend wijzigen als resultaat van een immens aantal oorzaken (*P. hetu's*) en voorwaarden (*P. paccaya's*).

Wie *dukkha* zegt, zegt 'worden'. Wie 'worden' zegt, denkt aan verlangen (*P. tanha; lobha*) en afkeer (*P. vyapada; dosa*). Verlangen en afkeer als rechtstreekse uitingen van diepe onwetendheid (*P. avijja; moha*).

Wanneer we goed kijken zien we duidelijk dat 'worden' het probleem is waaruit *dukkha* voortspruit. We hoeven immers niet te 'worden'. We zijn best prima zoals we zijn. Conditionering is geen vereiste voor geluk. Geen noodzaak. Geen 'must'.

In de *Samyutta Nikaya* ¹⁸ stelt de Boeddha dat 'wie zuivering nastreeft met uiterlijke middelen, niet gelouterd wordt.' *

De geest kan enkel gezuiverd worden door het direct, experiëntieel ervaren én aanvaarden van de werkelijkheid die zich élk moment aan je presenteert. En door systematisch te werken aan het herkennen en het verwijderen van élk conditionering. Laat je niet tot slaaf degraderen. Wees een volgeling van de Boeddha. Loop in Zijn spoor. Als een *buddhankura*—als een Boeddha-in-wording.

Maar wat zijn die conditioneringen?

Conditioneringen zijn bewust gewilde, extern opgedrongen attitudes. Het zijn vreemde implantaten. Bedingen. Bepalingen. Voorchriften waarvan verwacht wordt dat we ons er—zonder veel nadenken—naar schikken. Ons aan overleveren. Overgeven. Abdiceren.

Wanneer we goed kijken zien we dat conditioneringen *de facto* dwingende eisen zijn, aangestuurd en aangevuurd door de (politieke, financiële, economische, sociale, religieuze...) structuren die de maatschappij vorm geven. Claims die ons in een keurslijf dwingen door onze gedachten te monopoliseren. Door onze verlangens en afkeer te manipuleren. Door ons te verplichten te 'worden' zoals zij het willen. En ons op deze manier te gijzelen.

Belangrijk is te beseffen dat deze bestendige conditionering niet zomaar gebeurt. Dat het gewild is. Dat conditionering absoluut niet vrijblijvend is. Dat conditionering een weloverwogen doel in zich draagt, namelijk de makke kudde in de richting drijven die de machthebbers willen. Besef dat conditionering niet geworteld is in filantropische motieven, maar gefundeerd is in plat eigenbelang: het vestigen, het behoud en de versterking van de onderliggende machtsstructuren.

Bevrijd je daarom van elke conditionering. Ga de strijd onverpoosd en onversaagd aan. Oefen. Beoefen. Mediteer. Maak van jezelf een eiland waar de *tsunami's* van verlangen, haat en onwetendheid geen vat op hebben. Jouw bevrijding is je hoogste prioriteit. Hou steeds voor ogen dat de finaliteit van een gedomesticeerde kudde de roemloosheid van het slachthuis is.

De taak van de beoefenaar (M/V/X) bestaat erin om gelijkmoedig (*P. upekkha*) aandachtig te observeren (*P. sati*) hoe zijn geconditioneerde gedachten hem telkens opnieuw in het ootje nemen. In élk moment. En van moment-tot-moment. Hij hoeft slechts gelijkmoedig te kijken hoe hij steeds opnieuw wordt meegesleurd door zijn *sankhara's* van verlangen en afkeer. ¹⁹ Hoe hij overweldigd wordt door '*datgene wat hem bezielt*'. En datgene '*wat hem bezielt*' is hem geconditioneerd aangeleerd. Maslow.

Door forensisch de dingen te observeren zal de beoefenaar '*de dingen zien zoals ze werkelijk zijn*'. Niet zoals ze hem arglistig worden voorgehouden en gepresenteerd.

De oorzaak van *dukkha* ligt in verlangen: alles wat we als mens als aangenaam percipiëren willen we voor eeuwig bezitten; terwijl alles waar we afkeer van hebben resoluut van ons afduwen.

Het komt er dus op neer om dit verlangen, respectievelijk afkeer, los te laten. Hoe? Door de vergankelijkheid, de onbevredigdheid en de instabiliteit van alle dingen (*P. tilakkhana*) te zien en in onszelf te realiseren. Door onwetendheid (*P. avijja*) over de ware aard van de dingen te transformeren in weten (*P. vijja*).

In de *Salla Sutta* ²⁰ ontleedt de Boeddha waarom een 'wereldling' (*P. puthujjana*), een niet-geïnstrueerd persoon (*P. assutava*), zich niet kan vrijmaken (*P. nissarana*) van *dukkha*.

De Boeddha zegt dat de niet-geïnstrueerde wereldling zich niet kan bevrijden uit *dukkha* omdat hij de dingen niet ziet zoals ze werkelijk zijn. Omdat hij de ware aard van de *dhamma*'s miskent kan hij niet ontsnappen aan *dukkha*. Door deze manifeste 'onwetendheid' blijft hij rondtollen in *samsara*.²¹ Onwetendheid betekent 'een gebrek aan inzicht; een gemis aan hogere kennis'—i.c. het niet (kunnen/willen/durven) zien van de Waarheden of realiteiten van de Edele volgeling (*P. ariya cattari saccani*).

Bevrijding uit *dukkha* is énkél mogelijk wanneer de beoefenaar zich losmaakt van de perceptuele conditionering (*P. anusaya*)²² waardoor hij zichzelf en de hem omringende wereld beschouwt als permanent, comfortabel, duurzaam, stabiel en eeuwig.

Bevrijding is slechts mogelijk wanneer de beoefenaar beseft dat zijn bestaan op drijfzand gebouwd is. Anders gezegd: bevrijding uit *dukkha* kan slechts verworven worden wanneer de *dhamma*nvatti de verschijnselen, de fenomenen, de dingen, de *dhamma*'s, kan/wil/durft beschouwen zoals ze wérkelijk zijn (*P. vipassana*) én tezelfdertijd deze werkelijkheid gelijkmoedig accepteert (*P. upekkha*). Bevrijding is slechts realiseerbaar door inzicht, door de ware aard van de werkelijkheid te kennen. Door *yatha-bhuta*. Door de natuurwet te kennen en te aanvaarden. De universele wet. *Dhammo sanantano*.

Het is alleen deze waarheid, deze wijsheid, die de *yogi* kan bevrijden uit de keten van *samsara*, uit het bestendige 'worden', uit *dukkha*.

Dit is een klip die voor veel mensen moeilijk te nemen en te aanvaarden is. Omdat het indruist tegen al wat hen werd aangeleerd. De wereldlingen (*P. puthujjana*'s) gaan slaafs voorbij aan het feit dat een leugen die maar dikwijls genoeg herhaald is, uiteindelijk tot een algemeen aanvaarde waarheid verwordt.

Laat dit echter duidelijk zijn: met welke drogredenen en aforismen een leugen ook wordt ingekleurd of aangekleed: een leugen blijft een leugen. Ook een zogenaamde leugen om bestwil. Elke leugen vormt een obstakel voor bevrijding uit *dukkha*.

De sleutel tot bevrijding ligt voor het grijpen. Observeer forensisch aandachtig de verschijnselen, de fenomenen, de dingen, de *dhamma*'s. En aanvaard ze gelijkmoedig. Dan realiseer je waar het wer-

kelijk om gaat. Wat er écht toe doet. En handel en leef naar dit inzicht.

Jij hebt de sleutel tot bevrijding in handen. In jouw handen. De *Kalama Sutta* ²³ is het richtsnoer. Deze voordracht van de Boeddha draagt iets tegendraads, iets opstandigs, iets revolutionairs in zich — de zilte smaak van bevrijding.

De tekst gaat als volgt:

• *Laat je niet leiden door horen zeggen (P. anussava, anitiha); niet door traditie (P. parampara); niet door geruchten (P. itikira); niet door geschriften (P. pitaka-sampadana); niet door gissingen (P. takka-hetu); niet door axioma's (P. naya-hetu); niet door het overwegen van redenen (P. akara-parivitakka); niet door het aanvaarden van een zienswijze na overpeinzing (P. ditthi-nijjhan-akkhantiya); niet door waarschijnlijkheid (P. bhabbarupataya); niet door de overweging dat "deze monnik mijn leraar is" (P. samano no garu).*

Kalama's, als jullie zélf weten dat: "deze dingen heilzaam zijn; deze dingen onberispelijk zijn; deze dingen geprezen worden door de wijzen; wanneer men deze dingen aanvaardt en uitvoert, dit leidt tot welzijn en geluk", dan moeten jullie, Kalama's, die dingen ondernemen en ernaar leven. •



● De sleutel

In stilte zijn. In rustige kalmte met een alerte, ontvankelijke, niet reactieve geest, Helder bewust en met diep inzicht in de vergankelijkheid van alle verschijnselen. Gelijkmoeidig: vrij van elke wens dat de dingen zouden gaan op de manier die wij willen. Vrij van verlangen of afkeer. Dit creëert de voorwaarden voor bevrijding uit *dukkha*. Voor stroombetreding.



● Vrij Onderzoek

Ongeacht zijn verleden blijft de *dhammanuvatti* persoonlijk verantwoordelijk voor zijn bevrijding. Individueel. In hoogst eigen persoon. De Boeddha moedigt elke beoefenaar aan om het object van zijn vertrouwen (*P. saddha*)—de drie juwelen (*P. tiratna*)—te observeren, te onderzoeken en op waarheid te testen.

Saddha kan/mag nooit in strijd zijn met de geest van vrij onderzoek.

De Dalai Lama heeft steeds verklaard dat wanneer wetenschappelijke bevindingen in tegenspraak zijn met hetgeen in de geschriften beschreven staat, de volgelingen van de Boeddha die nieuwe informatie onvoorwaardelijk moeten accepteren.

Dat is de exacte benadering van Dhamma zoals de Boeddha het bedoelde. Immers, vermits niets blijvend is, moet alles permanent onderworpen zijn aan onderzoek. Elke dogmatiek is uit den boze.

Vrij onderzoek in boeddhistisch perspectief is het persoonlijk, experiëntieel, penetrerend onderzoek naar de vergankelijke, onbevredigende en zelfloze (onstabiele) aard van alle verschijnselen (in de eerste plaats van de *khandha*'s: ons lichaam, ons bewustzijn, onze perceptie, onze gewaarwordingen en onze geconditioneerde reacties). *De Kalama Sutta* ²⁴ is een ode aan dit vrij onderzoek. Niets klinkt overtuigender dan dit.

In de *Cula Saccaka Sutta* ²⁵ zegt de Boeddha:

• *Rupam aniccam; vedana anicca; sanna anicca; sankhara anicca; vinnanam aniccam — Het lichaam is vergankelijk; gewaarwordingen zijn vergankelijk; percepties zijn vergankelijk; sankhara's zijn vergankelijk; bewustzijn is vergankelijk.* •

Enkel forensisch onderzoek kan deze thesis staven. Waardoor dit vrij onderzoek finaal het vertrouwen (*P. saddha*) van de *dhammanuvatti* in de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha* fundeert.

Vertrouwen kan slechts ontstaan wanneer alle twijfel weggenomen is, i.c. wanneer de volgeling de Leer en de Discipline (*P. Dhamma-Vinaya*) grondig heeft onderzocht en beoefend. En de juistheid er-

van heeft ervaren en in zichzelf gerealiseerd. Forensisch onderzoek van alle verschijnselen (*P. dhamma's*) wordt door de Boeddha sterk aangemoedigd. De kracht (het vermogen, de faculteit) van vertrouwen (*P. saddha-indriya*) moet steeds in harmonie zijn met de kracht van wijsheid (*P. panna-indriya*).

Waar twijfel in alle dogmatische religies een doodzonde is, is twijfel bij de Boeddha het uitgangspunt om tot inzicht te komen. Slechts wanneer de twijfel weggenomen is, kan de beoefenaar ontwaken. Slechts dan kan de *dhammanuvatti* wakker worden. Een stroombetreder zijn.

Het is niet correct om *saddha* als 'geloof' te vertalen. *Saddha* is geen synoniem voor 'geloof'. Tussen 'geloof' en 'vertrouwen' staat een wereld van verschil.

Dogmatisch geloof is geen synoniem voor de werkelijkheid. Geloof ontstaat wanneer de mens zich niet kan/wil/durft verzoenen met de werkelijkheid zoals ze zich aandient.

Wanneer de mens niet kan/wil/durft aanvaarden dat '*alles wat ontstaat ook vergaat*', gaat hij verhalen verzinnen die niet op feiten gebaseerd zijn. En gaat hij slaafs en deemoedig religieuze en metafysische systemen aanhangen en ondersteunen die deze verzinsels propageren. Waarmee niets mis is—*die Gedanken sind frei*—zolang we het er maar over eens zijn dat deze chimaera niet met de werkelijkheid overeenstemmen.

De Boeddha legt in de *sutta's* steeds de nadruk op 'zien', op 'weten' (*P. vijja*), op 'experientieel ervaren' (*P. paccanubhoti*) en niet op 'geloof'.

De *sutta's* herhalen keer op keer dat de volgeling van de Boeddha die leeft conform de *Dhamma*—de *dhammanuvatti*—de waarheid moet zien; de waarheid moet ervaren; de waarheid moet kennen; zich moet verzadigen (*P. pharati*)²⁶ met waarheid; zich moet onderdompelen in waarheid tot hij ervan doordrongen is en uiteindelijk zelf waarheid wordt. Zulke transformatie gebeurt door de ware aard van de dingen te 'zien'. *Yatha-bhuta*. Dit is zien met ogen die gedrenkt zijn in wijsheid (*nana dassana*). Dit is kijken met Boeddha-ogen (*P. Buddha-cakkhu*). Niet met wensogen vol geloof.

Geloof ontstaat en gedijt wanneer er geen 'zien' is. Wanneer 'zien' ontstaat verdwijnt 'geloof'. Verdwijnt tezelfdertijd de geconditioneerde 'zekerheid'; het dogmatische 'weten'; de 'overtuiging' die niet door feiten ondersteund wordt, evenals de 'macht van zulke overtuiging'. Wanneer 'zien' ontstaat verrijst openheid. Openheid van hart en geest. Vertrouwen. *Saddha*.

Saddha is een belangrijk aspect op de weg naar zelfrealisatie. Zonder *saddha* zal de *dhammanuvatti* nooit de diepere lagen van *Dhamma* bereiken. *Saddha* is het ervaren, het intuïtief aanvoelen dat wat de Boeddha predikt 'juist' is, 'zuiver' is, 'waar' is. *Samma*.

De Boeddha definieerde vrij onderzoek in de *Vimamsaka Sutta* ²⁷ als volgt:

• *Akaravati saddha dassanamulika — goed overdacht en geworteld in helder begrip.* •

En in de *Pubbarama Sutta* ²⁸ zegt de Boeddha:

• *Een monnik met helder begrip, vestigt zijn vertrouwen in overeenstemming met dat helder begrip.* •

Waarna in de *Agganna Sutta* ²⁹ de apotheose volgt:

• *Wie zijn vertrouwen in de Tathagata gevestigd heeft, stevig gegrond, onwrikbaar, onwankelbaar voor ideeën die verkondigd worden door een monnik of brahmaan, door een god, door Mara, Brahma of door wie dan ook in de wereld, kan met volle overtuiging declameren: "Ik ben een ware discipel van de Boeddha, geboren uit Dhamma, geschapen door Dhamma, een erfgenaam van Dhamma, een dhammanuvatti."* •

In bovenstaande niet mis te verstane bewoordingen benadrukt de Boeddha aan zijn volgelingen het belang om zich te wijden aan de eigen bevrijding. Want énkél de mens bezit het vermogen om zichzelf te bevrijden van alle binding door persoonlijke inspanning en wijsheid.

Dit etaleert de enorme discrepantie die bestaat tussen *Dhamma* en de georganiseerde religies. Boeddha leert alleen *Dhamma*, de natuurwet, de kosmische wet, de zó-heid van de dingen. *Tathata*. Hij

onderwijst wat *dukkha* is; de oorzaak van *dukkha*; de beëindiging van *dukkha* en het pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha*.

Dit is het pad – het Middenpad – dat de *dharmmanuvatti* harmonie, bevrijding en innerlijke vrede schenkt. In dít leven. Niet in de mistige nevelen van een verre, mystieke toekomst.

Wijsheid is een persoonlijke verwezenlijking. Wijsheid kan niet worden overgedragen. Niet door een leraar. Niet door een profeet. Niet door een schepper. Niet door een creator. Niet door een opperbouwmeester.

De verwerving van wijsheid is niet énkél een persoonlijke realisatie, het zorgt ook voor een natuurlijke persoonlijke bescherming.

De indringende vraag die de Boeddha ons stelt in de *Dhammapada*³⁰ is ze beantwoorden:

• *Atta hi attano natho; ko hi natho paro siya – Ieder is zijn eigen beschermer. Welke andere beschermer zou er immers zijn?* •



● Gelijkmoeidigheid als levensstijl

Gelijkmoeidigheid (*P. upekkha*) staat voor een levensstijl die gefundeerd is op een niet-reactieve, niet-identificerende manier. Het is een staat van innerlijke rust waarbij het bewustzijn niet onderhevig is aan onrust veroorzaakt door winst/verlies; door eer/oneer; door lof/blaam of door genot/pijn. Dit zijn de acht wereldse 'toestanden' of 'wisselvalligheden' (*P. lokadhamma*) omdat ze in een mensenleven uiterst snel kunnen omslaan van erg aangenaam tot uiterst onaangenaam (*P. vipatti*).

Upekkha is datgene wat de *dhammanuvatti* (M/V/X) ervaart wanneer hij niet reageert op gewaarwordingen of gevoelens (*P. vedana*): geen verlangen bij aangename gewaarwordingen; geen aversie bij onaangename gewaarwordingen; geen onwetendheid bij noch-aangename-noch-onaangename-gewaarwordingen.

Gelijkmoeidigheid is gebaseerd op inzicht, op de diepe wijsheid dat alles voortdurend verandert en uiterst vergankelijk is (*P. anicca*). Konkreet: aan alles komt ooit een einde, dus waar is de zin om steeds te willen grijpen naar al deze vergankelijke dingen? Waarom verlangen we zo intens naar zaken die allemaal tijdelijk zijn? Waarom maken we ons boos over allerlei zaken die toch niet stabiel zijn? Waar maken we ons zorgen over als alles uiteindelijk toch verdwijnt? Het zijn immers allemaal verhaaltjes en drama's zonder substantiële inhoud.

Gelijkmoeidigheid is de totale aanvaarding van deze vergankelijkheid en leidt ertoe dat we al onze ervaringen—aangename, onaangename en neutrale—als volkomen gelijkwaardig beschouwen. Het is allemaal hetzelfde. Het is zoals het is. De 'zo-heid' van de dingen is gewoon de werkelijkheid. *Yatha-bhuta*. En ons (persoonlijk) standpunt daarin is van generlei waarde.

Gelijkmoeidigheid bekijkt de zintuigen, de zintuiglijke objecten en het zintuiglijk bewustzijn zonder enig oordeel. Het oog is slechts zintuig, het object slechts vorm en het bewustzijn slechts visueel bewustzijn. Zowel zintuig, zintuiglijk object als zintuiglijk bewustzijn zijn vergankelijk. Hetzelfde geldt voor oor, neus, tong, lichaam en geest...

Wanneer we ons laten meeslepen in het verhaal en oordelen over het aangename resp. onaangename of neutrale karakter van een

ervaring, kunnen we geen afstand bewaren en niet waarnemen wat wérkelijk is. We kunnen bijgevolg ook niet de vergankelijkheid inzien van deze ervaring. Gelijkmoeidigheid daarentegen doorbreekt deze illusie en onthult ons de vergankelijkheid in haar rauwe essentie: • *Alles wat tot ontstaan komt, zal vergaan.* •

Gelijkmoeidigheid is de hoogste van de *brahmavihara's*—de Vier Verheven Gemoedstoestanden: gelijkmoeidigheid omvat de drie andere, namelijk: liefdevolle vriendelijkheid (*P. metta*), mededogen (*P. karuna*) en medevreugde (*P. mudita*).

Ayya Khema:

• *De vierde jhana wordt heel vaak met gelijkmoeidigheid aangeduid. Dit komt omdat in dit meditatieve stadium het centraal staan van het ego veel minder sterk wordt.(...) Als de ik-illusie minder is, wordt het een stuk eenvoudiger gelijkmoedig te zijn.* •

Het aandachtig observeren (*P. sati*) van de dingen zoals ze wérkelijk zijn én de gelijkmoedige aanvaarding ervan (*P. upekkha*) maakt een einde aan *dukkha*, vermits de beoefenaar op deze manier de dingen ziet zoals ze werkelijk zijn. De dingen zien zoals ze werkelijk zijn is *vipassana*.

