





# DHAMMA-ZAADJES

DEEL V

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—

JIJ BENT DE STROOM

DHAMMA-ZAADJES  
— Deel I & II & III & IV—

ASHTAVAKRA GITA  
—Het Lied van de Verguisde—

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



# DHAMMA-ZAADJES

DEEL V

**Guy Eugène DUBOIS**

*Voorwoord door Martijn van Gorp*

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  
inachtneming van de clausules van de copyright licentie  
(CC BY-NC-SA 4.0) van Creative Commons Belgium.



D/2023/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: 9789464925920 | NUR-Code: 718



• *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.* •

Cula Saccaka Sutta

• *In liefde voor alles.  
In vrede met alles.* •

Caroline Verwimp



## INHOUD

<b>INHOUD</b>	<b>11</b>
<b>VOORWOORD</b>	<b>17</b>
<b>INLEIDING</b>	<b>21</b>
<b>DHAMMA-ZAADJES</b>	<b>25</b>
Vrij Onderzoek	25
Een voortdurend veranderend Proces	30
Pech... Geluk... Wie zal het zeggen?	32
Onwetendheid (P. avijja)	34
Enkel liefde stilt haat	36
De kern van de beoefening	38
Kenmerken van het theravada-boeddhisme	40
Overeenkomstverklaring theravada - mahayana	42
Onthechting (P. viraga) en Vastklampen (P. upadana)	46
Sankhara's	47
Ontmijn je gedachten	49
De zin van stilte	51
Gedachten zijn machten	52
Gedachten over een 'zelf'	53
Gedachten (1)	54
Gedachten (2)	55
Angst	57
De Andere Oever	58
Zonder Begin, Zonder Einde	60
Het Ongeborene, Doodloze, Ongeconditioneerde (1)	61
Het Ongeborene, Doodloze, Ongeconditioneerde (2)	62
Om Meester te worden, heb je geen meesters nodig	64
Een 'praatjesmaker' (P. mudupayasika)	65
Jij bent de stroom	67
Vergeving	68
Beoefening	69
Het Proces	70

Het derde Oog	73
De Boeddha is geen god	74
De Vier Basiselementen (P. dhatu's)	76
Tevreden zijn	77
De Ware Leer	78
De Schoonheid van vergankelijkheid	80
Argumenteren, redetwisten en discussiëren over de Leer	81
Onwetendheid (1)	83
Onwetendheid (2)	84
Inzicht	85
Zelfrealisatie	86
Wees jezelf tot lamp	87
Het essentiële	88
Het eeuwige NU	89
De eerste schakel	90
Metta	91
Haat	92
Wat is een mala?	94
Gebondenheid	95
Afhankelijk Ontstaan (1)	96
Afhankelijk Ontstaan (2)	97
Afhankelijk Ontstaan (3)	100
Direct Zien	102
Abrikozen	103
Zelfloosheid (P. anatta)	104
Vasala Sutta	105
De lakmoesproef is spirituele transformatie	106
Tempels	108
Wat is nama-rupa?	109
Wat is 'tilakkhana'?	111
Wat betekent het Sanskriet-woord 'yathāsthiti'?	113
Spirituele transformatie	114
Stroombetreding	115
Anapanasati	116
Getuige zijn (1)	117
Getuige zijn (2)	118

Getuige zijn (3)	120
Getuige zijn (4)	122
Intentie	123
Sadhana	124
Samadhi	125
Samatha-meditatie en Vipassana	127
Samatha	129
Sila	131
Samyama	133
Zoek niet	137
Het Wiel van de Leer (P. Dhammacakka)	138
Oordeel niet. Nooit.	141
Harmonie	143
Zuiver je geest van alle negativiteit	144
Absolute werkelijkheid versus zintuiglijke werkelijkheid	146
Heel worden	147
De Uppada Sutta	148
Moeders raad	149
Afzondering	150
Yatha-bhuta nana dassana	151
Producten van de geest	153
Over woorden, concepten en stilte	154
Verlangen is jagen op lucht	155
Thuisloosheid	156
Panna	158
Het drieluik 'sila - samadhi -panna'	160
Experiëntieel ervaren (P. paccanubhoti)	162
Dhamma	163
Het 'zelf'	164
Verkeerde waarneming (P. miccha ditthi)	165
De Vijf componenten (P. khandha's)	166
Zelfrealisatie	169
Nibbana is het hoogste geluk	170
Dualiteit	171
Identificatie en onthechting	172
Precies in het NU (adhunaiva (Skr.)	173

Verifieer zélf	174
Verlangen	176
Wat is een guru?	177
Wat is het 'Derde Oog'?	178
Vergeving en verdraagzaamheid	179
Wat is waarheid (P. sati)?	180
'De tienduizend dingen'	181
Eenheid	182
Perfectie	183
Sadhu	184
Keuzeloos gewaarzijn	185
Verlangen naar 'worden'	186
Vasana's	187
Verzaking	188
In dit lichaam...	189
Bevrijding gebeurt in dit moment	191
Aandacht en gelijkmoedigheid	193
Het Directe Pad	195
Stroombetreder	196
Tot er niemand meer is	198
Wat betekent anicca?	199
Bevrijding is jouw eigen persoonlijke reis	201
Begeerte (P. tanha)	203
Spirituele Vrienden	204
Sankhata	206
Het verschil tussen een leraar en een Meester	208
Onthechting	209
Bevrijding en Heelheid	210
Voorbij de Andere Oever	211
Inter-zijn	212
Verlangen	213
Dualiteit (1)	214
Dualiteit (2)	216
Onderscheidingsvermogen	218
Verlangen en afkeer	220
Een vraag over de drie kenmerken...	221

De oorzaak van dukkha	224
De Meester-leerling relatie	225
Afhankelijk Ontstaan	227
De essentie	228
Ontwaken is wakker worden	229
Yatha-bhuta	230
Over de vergankelijkheid van vorm	231
Het Vormloze	232
Kijk met de ogen van een kind...	233
Over dhammataalks	235
Het woordloze van de gerealiseerde	236
Het weergaloze eiland	237
De Stroom	238
Gelukzalige Ruimte	239
Wat is Dhamma?	240
Vrij Onderzoek	241
<b>VOETNOTEN</b>	<b>242</b>





## VOORWOORD

*Wanneer een nieuwe mens zich aandient op onze planeet, duurt het een paar dagen voordat de boreling helder kan zien. Iedere baby wordt bijziend geboren. Dat betert gelukkig snel, maar iedereen herkent ook het beeld van de schattige baby in de wieg die toch nog behoorlijk scheel kijkt. De nog jonge spruit groeit snel en doet al vlug veel nieuwe indrukken op. Het kan vervolgens nog een maand of 6 duren, voordat dat scheelzien voorbij is: de oogspieren moeten zich na de geboorte nog wat ontwikkelen.*

*Als de ogen eenmaal op volle kracht zijn, bieden ze ons een uiterst waardevol en essentieel zintuig: het zicht. Het kind gebruikt zijn ogen om de wereld te ontdekken, gevaar te ontwijken, de schoonheid van een bloem te aanschouwen of zijn eerste lief precies gemikt op de lippen te kunnen kussen. De ogen zijn de poort naar geluk, liefde, succes.*

*Een aantal mensen wordt geboren met een extra goed ontwikkelde set ogen. In het Engels noemen ze die 'Eagle Eyes'. Een verzamelnaam voor mensen die bijvoorbeeld erg goed in het donker kunnen zien, details opmerken die niemand anders ziet of kleuren kunnen zien die in het elektromagnetische spectrum liggen waar jij en ik geen kleur kunnen zien. Ze kunnen haarscherp waarnemen.*

*Het getuigt echter van echt veel lef om de ogen te sluiten en net zo scherp de blik naar binnen te werpen. Op pijnlijke emoties, eenzaamheid, trauma en voor sommigen de verwerking van honger of oorlog.*

*Er kunnen vele monsters in ons schuilen, die we wekken als we de blik naar binnen richten en richting onze ziel gaan.*

Theresa van Avila (1515-1582) schreef hierover:

• *In de diepste stilte van de ziel,  
waar het hart zijn geheimen bewaart,  
ontwaakt een licht, een glinsterende vonk,  
die de weg verlicht naar het onbekende.* •

....

*Doodeng vond ik het in het begin. Ik moest gaan zitten, mijn ogen dichtdoen en toch vooral niet overal een mening over hebben. "Aanschouw het maar", kreeg ik te horen. Maar er niet te diep op ingaan, hè! Je gedachten zijn wolkes die wegdrijven. Yeah right!*

*Ik zal u overigens verdere details met betrekking tot de jarenlange hersenworstelingen, twijfels en opgeefpogingen (is dat een woord?), die mij ten deel vielen bij het mediteren, besparen. Maar toch is het belangrijk om te vermelden dat ik pas na jaren een gevoel van gelijkmoedigheid voelde opborrelen na de meditatie. En overigens ook pas na een soort van meta-discussie met mezelf.*

*De herrie van de lijnbus die over de oude kasseien van de Frederik de Merodestraat in Mechelen zijn passagiers naar de grote markt brengt, viel terug tot geluid. Ook het geklater van de brommer van de maaltijdbezorger die in volle vaart een pizza hawaiï naar een hongerige Mechelaar brengt, werd gereduceerd tot geluid.*

*Als ik probeerde in mijn meditatie de dingen te zien zoals ze zijn, de werkelijkheid te zien zoals deze is, leek het in eerste instantie alsof er een vorm van afvlakking ontstond.*

*Het kon me niet zoveel schelen. Of nee, het hoefde me niet zoveel meer te schelen. En dat ging vanzelf. Het was neu-*

*rologisch ingesleten. De alsmaar verhalen makende, oordelende en meningsvormende gedachten gleden voortaan van mij weg als een jonge pup op een schaatsbaan.*

*Er was geen sprake van afvlakking maar berusting.*

*Geen onverschilligheid maar gelijkmoedigheid.*

*Minder vast, vloeibaarder.*

*Minder moeten, meer mogen.*

*Minder dogma.*

*Na vele afdelingen van de soms bloedhete zolderkamer van het DPCM groeide dus het besef dat ik een keus heb. Ik bepaal zelf of ik iets wil doen met een gedachte, emotie of geluid. Door mijn omgeving, mezelf en de werkelijkheid te zien zoals deze is, wordt de wereld ook draaglijker, vriendelijker, makkelijker.*

*Ik begrijp het allemaal wat beter en het fijne is dat de wereld, in tegenstelling tot wat velen beweren, erg eenvoudig is. Je maakt het zo moeilijk als je zelf wilt.*

*De tastbare wereld die mijn ogen als pasgeborene te zien kregen is er nog steeds. Maar inzicht in mijn ziel is waardevol, betekenisvol en zorgt voor zingeving en een werkelijk begrip van deze tastbare wereld.*

*Inmiddels kan ik het ook met het citaat van de Romeinse keizer Marcus Aurelius eens zijn, maar het ook begrijpen en toepassen:*

• *Het geluk in je leven hangt af van de kwaliteit van je gedachten. •*

• *Alles wat we horen is een mening, geen feit. Alles wat we zien is een perspectief, niet de waarheid. •*

*Misschien was hij wel een boeddhist?*

*Rare jongens die Romeinen, maar ze hebben wel een punt.*

*Ik nodig u uit om dit boek met al uw zintuigen tot u te nemen. Als u dit boek in een gedrukte versie leest, kunt u ook de zalige geur van vers papier en drukinkt tot u nemen, de pagina's flapperend horen omslaan en het gewicht van het boek met uw vingers voelen als u het oppakt.*

*Ik ga u niet vragen om dit te reduceren tot 'een boek'. Beschouw het meer als een uitnodiging: Kom en Zie. Of in dit geval: Lees en Zie.*

*Martijn van Gorp  
november 2023*

**Martijn van Gorp** (☆1975, Geldrop, Nederland) kwam voor het eerst mediteren bij Ehipassiko in 2016 en begeleidt sinds 2021 zelf ook meditatie. Naast een directiefunctie in het bedrijfsleven is Martijn opgeleid tot autisme-coach en mindfulness-coach.

## INLEIDING

Deze uitgave is het vijfde deel van de boekenreeks *Dhamma-zaadjes*.

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

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.

Deze *Dhamma-zaadjes* kunnen zowat van alles zijn: een citaat van de Boeddha of van een boeddhistische leermeester; een gedichtje; een *haiku*; een uitleg over een uitspraak van de Boeddha. Of gewoon het antwoord op een vraag die in de *Sangha* gesteld werd. Of de betekenis, respectievelijk etymologische verklaring van een *Pali*-woord. Of een spontane, significante *Dhamma*-ontboezeming—een *udana*—van een bevlogen *kalyanamitta*.

In de selectie van deze teksten proberen we een gezonde mix te vinden tussen eenvoudige instructies voor beginnende beoefenaars en diepgaande beschouwingen voor gevorderde *dharmavuttis*. Onze *Sangha* is erg divers en dat willen we graag zo houden. We laten niemand achter. Ook de meesters van onze werkplaats zijn ooit leerling geweest. En ze beseffen terdege hoe moeilijk de eerste stappen op het meditatiepad kunnen zijn.

*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 experiëntiële ervaring (*P. paccanubhoti*). <sup>1</sup>

Met de nadruk op persoonlijke ervaring. Zonder hoofd boven het hoofd. Zonder god, zonder meester boven hem, haar of hun. Inclusief: M/V/X. Zonder muurtjes. Zonder uitsluiting: LGBTIQA+. Maar ook zonder valscherf. Zonder houvast. Vastberaden (*P. aditthana*) om het verworven inzicht te cultiveren en uit te breiden. Met de nodige scepsis. Maar met méér dan royale goesting voor de verdere ontwikkeling van het spirituele experiment: de weg is immers nooit glad, gemakkelijk of éénduidig. Met de nodige branie en bravoure om—ongeachtheid—wijs te zijn. Om zélf te zien. Om zélf te weten. *Sapere aude*. <sup>2</sup>

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. Obstakels voor ontwaken. Dat waarheid zich in het Vormloze bevindt.

Wij gaan resoluut voor inhoud. Door de dingen te observeren zoals ze in werkelijkheid zijn. Structuren liggen ons niet. Dat is niet wat de Boeddha leerde. In Ehipassiko kiezen we voor een niet-dogmatische, niet-sektarische beoefening: onafhankelijk, eigenwijs, tegendraads. *Patisothagami*. <sup>3</sup>

Onafhankelijk denken—zélf denken, vrij denken—is een persoonlijke taak. Niemand anders kan dit in onze plaats doen. *Atta hi attano natho*. <sup>4</sup>

Wij willen onze eigen meester zijn. Onze eigen beschermer. Als meester willen wij de juistheid van de dingen forensisch onderzoeken voordat we ze tot de onze maken. Alleen meesters zien de stroom. Alleen meesters betreden de stroom. Alleen meesters 'zijn' de stroom. Alleen meesters 'stralen'.

De Boeddha noemde zulke mensen thuislozen. Zij die het huis verlaten. Vrijgevochten *samana's*.<sup>5</sup> Zo volgen wij het voorbeeld van de historische Boeddha. Lopen wij zijn pad. Niet achter hem, maar naast hem. Om duidelijker te kunnen horen wat hij ons te vertellen heeft. *Straight from the horse's mouth*.

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.

De woorden en concepten van de *Pali*-canon omschrijven deze realiteit, maar ze zijn deze werkelijkheid niet.

Beschouw daarom de woorden van de Boeddha als wegwijzers. Woord na woord. Maar leg ze niet vast in dogma's. Maak er geen doctrinair gedoe van. Maak er geen verstikkende religie van, want dat is het niet.

Geef de woorden van de Boeddha ruimte om te ademen. Bevrijding is hun genesis.<sup>6</sup> Zoek naar betekenissen die lo-

gisch zijn. En nuttig naar beoefening toe. Aangepast aan dit tijdsmoment. *Dhamma* is immers tijdloos.

Kijk er a.h.w. etherisch doorheen en onderken met groeiende nieuwsgierigheid en penetrerende opmerkzaamheid de onderliggende waarheid die ze vertegenwoordigen.

Als vuurtorens. Als bakens van licht. Naar zelfrealisatie. Op jouw pad naar inzicht. Jouw Pad. Elke stap die je zélf zet, maakt alles duidelijker.

Je schoenen staan klaar. Trek ze aan en loop het Pad. Het Middenpad dat de uitersten van excessief werelds genot en zelfontzegging vermijdt en een evenwichtige en inzichtelijke levenswijze cultiveert. Ver van alle extremen. Met als inzet ons verlangen en gehechtheid te verminderen, ons lijden te overwinnen en tot verlichting te komen.

Guy

Beerzel, 30 november 2023



## DHAMMA-ZAADJES

### Vrij Onderzoek

Ongeacht zijn verleden blijft de *dhammanuvatti* persoonlijk verantwoordelijk voor zijn bevrijding. Eigenhandig. In hoogst eigen persoon. De Boeddha moedigt elke beoefenaar aan om het object van zijn vertrouwen (*P. saddha*)—de drie juwelen (*P. tiratna*)<sup>7</sup>—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 en aan bestendige verandering onderhevig is, moet alles permanent onderworpen zijn aan vrij onderzoek. Elke dogmatische benadering is volstrekt uit den boze.

Vrij onderzoek in boeddhistisch perspectief is het persoonlijk, experiëntieel, forensisch 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* is een ode aan dit vrij onderzoek. Niets klinkt overtuigender dan dit.