DHAMMA-ZAADJES

DEEL VI

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—

ASTAVAKRA GITA
—Het Lied van de Verguisde—

BEVRIJDING & ZELFREALISATIE
—De Woorden van de Astavakra Gita—

YATHA-BHUTA
—The True Nature of Reality—

HSIN HSIN MING
—Het Sacrale Niets—

KANCHUKA'S
—Versluieringen—

Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden
op de website https://yathā-bhūta .com

DHAMMA-ZAADJES

DEEL VI

Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Sara Kooyman

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/2024/Guy Eugène Dubois, uitgever
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, België
gdubois.dhammabooks@gmail.com
https://yathā-bhūta .com

Vormgeving, Prepress & Design: GD
Tekstcorrectie: Jan Dewitte
Gezet in Helvetica Neue
Papier: Biotop crème FSC
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland
ISBN: 9789465123141 | NUR-Code: 718

In liefde en dankbaarheid opgedragen aan Jotika Hermsen
voor haar wijsheid en mededogen.

‘Attānaṃ dīpaṃ karohi, attānaṃ saraṇaṃ karohi—
Maak jezelf tot een eiland, maak jezelf tot je toevlucht’ [1]

Mahāparinibbāna Sutta (Dīgha Nikāya 16)

INHOUD

INHOUD 11

VOORWOORD 17

INLEIDING 21

DHAMMA-ZAADJES 25

Over de Vier Edele Waarheden 25

Wees jezelf tot lamp 28

Ontwaken 30

Udayabbāya 31

Je tijd is kostbaar 33

Eénpuntigheid 34

Aandachtig ademen en Vergankelijkheid 37

Wees een spiegel 38

De Tempels van Bagan 39

Over de 'representativiteit' van structuren 41

Een kwestie van perceptie 44

De ware aard van de werkelijkheid 45

Realiseer Vrede 47

Zelfrealisatie 48

Steeds opnieuw geboren worden 49

Getuige zijn (Skr. sākṣī) 50

Experiëntieel ervaren (1) 52

Experiëntieel ervaren (2) 54

Jij moet het doen. Jij alleen. 55

Bevrijding en Heelheid 56

Leef de Dhamma 58

Wijsheid 59

Thuisloosheid 60
Het Ongeborene, het Doodloze, het Ongeconditioneerde 62
Liefdevolle vriendelijkheid (P. metta) 64
Dualiteit 66
Van horen zeggen… 67
Wat is waarheid (P. sati) 69
Perfecties 70
Over de vergankelijkheid van vormen 72
Over duidelijkheid, klaarheid, scherpte 73
Wees je eigen Meester 74
Blind is deze wereld 75
Eén Proces 76
Observeer en onderzoek jezelf 77
Zonder de illusie van een 'ziel' naar bevrijding uit het lijden 79
Vormen 81
Wees een stroom 82
Wijsheid is een individuele realisatie 83
Vormen (P. rupa) 84
Dhamma is één 86
Vredig leven en… sterven 87
De Wijze 88
’De tienduizend dingen' 90
De Drie Vergiften (P. kilesa’s) 91
Sīla 93
Het drieluik 'sīla - samādhi -paññā' 95
Dhamma 97
Afhankelijk Ontstaan 98
Nibbāna is het hoogste geluk 100
De Vijf Componenten 101

De Kern van de Beoefening 104
Identificatie en onthechting 106
De laatste woorden van de Boeddha 107
Precies in het NU (adhunaiva) 108
Wat is het 'Derde Oog'? 109
Het schijnbaar ongerijmde 110
Mahāpaññā & Mahākaruṇā 111
Vergeving en verdraagzaamheid 112
Verlangen 113
Verlangen naar 'worden' 114
De essentie 115
Dromen 116
Vāsaṇā's 118
Verzaking 119
Dogma & Inzicht 120
Zie het Geheel 121
Het Vormloze 122
Vertrouwen 123
Dhamma is wijsheid voorbij woorden en concepten 125
Verlangen 127
Ga naar de essentie 128
Inter-Zijn 130
Vastheid 132
Dualiteit 133
De Oceaan 135
Zuiver je geest van negativiteit 138
Ariya 140
Onwetendheid (P. avijjā, moha) 142
Verlichting 143

We are Awakening… 144
Jij alléén 146
Yathā-bhūta 147
Sādhanā 148
Ontwaken is wakker worden 149
Transformatie 150
Verlangen en afkeer 154
Wijsheid en Mededogen 155
Niet-weten 156
Juist Handelen 157
Asāra 158
Geaard zijn 159
Gelijkmoedigheid (P. upekkhā) 160
Ontwaken is wakker worden 161
Kijk met de ogen van een kind 163
Bij de les blijven 165
Eeuwigheid 166
Getuige zijn 169
Dhamma 170
Boeddhistische Wedergeboorte? Een misleidend begrip 171
Addendum bij wedergeboorte 175
Over leraren en meesters 180
Vergankelijkheid (P. anicca) 183
Wees je eigen eiland 185
De 'wereldling': wat zal er van mij geworden? 187
Is de leer van de Boeddha een religie of een filosofie? 188
Jij bent je eigen beschermer 190
Sceptische twijfel (P. vicikicchā) 193
Leegte (P. suññatā) 198

Bodhgaya 200
Geboorterecht 204
Het NU 205
De tijd trekt haar eigen spoor 206
Over Structuren… 207
Vergankelijkheid 211
Inzicht 212
Het Middenpad is geen statisch concept 213
Rust in bewustzijn… 215
Zonder referentiepunten 217
Zonder wijsheid, zonder mededogen 218
Oordeel niet. Veroordeel niet. Nooit 220
Ritueel 222
Het NU 224
Het ervaren van het niet-duale 225
Causaliteit 226
Dhamma 227
Verifieer zélf 228
Observeer de vergankelijkheid 231
Zoek de stilte op 232
In stilte bevindt zich de ware transcendentie 233
Wijsheid & Bewustzijn 234
VOETNOTEN 235

VOORWOORD

Zij die Guy Dubois ontmoeten, treffen een man vol warmte en een hartelijke vriendelijkheid.

Zij die Guy beter leren kennen, vallen van de ene verbazing in de andere. Zijn pientere en guitige blik geeft het vermoeden van levenswijsheid en intelligentie.

Zo goed verborgen door de afwezigheid van ego, geeft hij —stukje bij beetje—zijn bewonderenswaardige kennis en achtergrond prijs.

Guy schreef en vertaalde een groot repertoire bijeen bestaande uit pareltjes van diepgang.

Gepassioneerd spreekt hij over zijn laatste ontdekking, vertelt over de historische leermeesters als Sosan en Aṣṭāvakra, wie ze geweest zijn en in welk tijdskader en omstandigheden ze leefden.

Geduldig en met humor en een open geest deelt hij zijn eigen inzichten, verkregen door stil te staan bij elke tekst, bij elk vers.

'*Onderzoek de Dhamma grondig en met precisie*' zegt Guy. '*Dat betekent dat we niet alleen oppervlakkige antwoorden accepteren, maar dat we dieper graven en proberen onderliggende principes te begrijpen.*'

Tegen hoog tempo schrijft Guy de diepgaande wijsheden van de groten der aarde bijeen.

Voor ik enkele passages gelezen heb in het ene boek, ligt het volgende boek als cadeautje al klaar, vaak rechtstreeks

vertaald uit het Sanskriet of Pali, en vaak enkele honderden pagina's dik.

Net als in een persoonlijk gesprek, legt Guy in zijn boeken een geduldigheid aan de dag, waarbij elk oorspronkelijk vers zorgvuldig vertaald, ontleed, verklaard en geplaatst wordt.

Zijn passie voor het non-dualisme vormt de rode draad in zijn vertalingen en duidingen, en in de dagelijkse *Dhamma*-Zaadjes waarvan dit boek de zesde verzameling is.

'*Ik ben niets dan Puur Bewustzijn. De wereld is slechts een illusoir schouwspel*.' *zegt koning Janaka in de Aṣṭāvakra Gītā,* waarop Guy schrijft dat '*het idee van een afzonderlijk zelf of ego een illusie is die overstegen moet worden om de 'ware aard' van het bewustzijn te realiseren. De Ultieme Werkelijkheid is niet twee- of veelvoudig, maar is één en ondeelbaar—de kern van de non-duale filosofie.*'

Al deze wijsheid en inspanningen worden door Guy gratis aangeboden op zijn website. [2]

Parels, voor nu en de toekomst, want wie willekeurig een boek van Guy openslaat, wordt verrast en geraakt, nieuwsgierig en meegesleept door woorden van het hoogste bewustzijn.

1000x dank Guy voor het delen van jouw kennis en inzichten.

Sara
Deurne, september 2024

Sara Kooyman *vond 10 jaar geleden de weg naar meditatie en boeddhisme. Ze mediteerde wekelijks in het Ehipassiko Meditatie Centrum te Antwerpen waar ze intussen ook meditaties begeleidt. Ze nam deel aan vele stilte retraites o.a. in het prachtige Nilambe Meditation Centre te Sri Lanka.*

Sara is mama van 2 meisjes, houdt van stilte en oprechte verbinding met mensen.

Guy en Sara kennen elkaar als Dhamma-vrienden via Ehipassiko.

INLEIDING

Deze uitgave is het zesde 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 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.

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 *dhammanuvatti's*. 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. En hoe volharding *(P. adhiṭṭhāna)* het sleutelwoord vormt.

Dhamma heeft vele betekenissen. *Dhamma* verwijst naar de Leer van de Boeddha zelf, maar ook naar '*de waarheid over hoe de dingen werkelijk zijn'. Yathā-bhūta.* Het is de realiteit van het ontstaan en vergaan van alle verschijnselen, gezien als een directe, experiëntiële ervaring *(P. paccanubhoti).* [3]

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 valscherm. Zonder houvast. Vastberaden *(P. adiṭṭhāna)* 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—ongeconditioneerd—wijs te zijn. Om zélf te zíen. Om zélf te weten. *Sapere aude.* [4]

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. *Patisotagāmi*. [5]

Onafhankelijk denken—zélf denken, vrij denken—is een persoonlijke taak. Niemand anders kan dit in onze plaats doen. *Attā hi attano nātho.* [6]

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 *sāmaṇa's*. [7] 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 níet. Dat is wat men er in de loop der tijden, al dan niet goedbedoeld, van gemaakt heeft.

Geef de woorden van de Boeddha ruimte om te ademen. Bevrijding is hun genesis. [8] Zoek naar betekenissen die logisch zijn. En nuttig naar beoefening toe. Aangepast aan dit tijdsmoment. *Dhamma* is immers tijdloos.

Kijk er met een etherisch blik doorheen en ontdek met groeiende nieuwsgierigheid en penetrerende opmerkzaamheid de onderliggende waarheid die ze vertegenwoordigen.

Als vuurtorens, als bakens van licht, wijzen ze de weg 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 bevrijding te komen. Tot verlichting. Tot Licht.

Guy
Beerzel, september 2024

DHAMMA-ZAADJES

Over de Vier Edele Waarheden

In de Vier Edele Waarheden *(P. cattāri ariya saccāni)* is de essentie van de Leer gebald samengevat.

In feite onderwijst de Boeddha maar één ding: de alomtegenwoordigheid van het lijden *(P. dukkha);* de oorzaak van *dukkha*; de beëindiging van *dukkha* en het pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha*.

Dat is het. Dat is waar het in Boeddha's leer om draait: het 'zien' van *dukkha* en het onderkennen van de oorzaak ervan om, op deze manier, *dukkha* te vernietigen door het volgen van het Achtvoudige Pad. Het gaat dus over de eliminatie van *dukkha*. Het uitdoven van *dukkha*.

Dat is het énige wat voor de beoefenaar belang heeft. Namelijk dat hij (M/V/X) *dukkha* dooft. Dat hij *dukkha* beëindigt.

Concreet zijn het de vier waarheden of 'inzichten' die de edele volgeling *(P. ariya puggala)* zich eigen moet maken om tot zelfrealisatie te komen.

De Boeddha omschrijft deze Vier Edele Waarheden duidelijk in zijn eerste prediking (in de *Dhammacakkappavatana Sutta*) in het Hertenpark van Sarnath toen hij het Wiel van de Leer in beweging zette.

Het zal voor iedereen duidelijk zijn dat je hier uitsluitend de Boeddha aan het woord mag laten: