

BOEDDHA ZONDER MASKER

dhama-
books

- *Spirituele wijsheid is een geschenk dat met inzicht en mededogen gedeeld moet worden en niet uitgebuut voor vulgair persoonlijk gewin. Wanneer wijsheid gecommmercialiseerd – 'vermarkt' – wordt, verliest ze haar zuiverheid en verwordt ze tot koopwaar, waardoor diepgaande inzichten een taxatie krijgen, wat hun transformerende kracht ondermijnt. **

(Guy E. Dubois)

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/2025/Guy Eugène Dubois, uitgever
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, België
gdubois.dhammabooks@gmail.com
<https://yatha-bhuta.com>

Vormgeving, Prepress & Design: GD
Kaft: Kuthodaw Pagoda, Mandalay, Myanmar
Tekstcorrectie: Jan Dewitte
Gezet in Helvetica Neue
Papier: HVO wit FSC
Druk: Brave New Books, Rotterdam, NL
ISBN: 9789465200392 | NUR-Code: 718

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 - IV - V & VI —

JIJ BENT DE STROOM

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
— Versluierungen —

LĪLĀ
— Het Kosmische Spel van Leegte
en Werkelijkheid —

*Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden op de site van
Ehipassiko, Boeddhistisch Centrum Antwerpen-Mechelen
<https://www.antwerpen-meditatie.be/>*

*Evenals op de site van de Ehipassiko Academy
<https://yatha-bhuta.com>*

BOEDDHA ZONDER MASKER

Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Jotika Hermesen

INHOUD

INHOUD	9
VOORWOORD	11
INLEIDING	15
DHAMMO SANANTANO	69
CONVENTIONELE EN FUNDAMENTELE WAARHEID	77
VAN WERELDLIJKE VERLICHTING TOT BEVRIJDING	83
WAT IS WÁÁR?	95
EEN NIEUWE KIJK OP DE BUDDHADHAMMA	109
DE KERN VAN DE OORSPRONKELIJKE DHAMMA	143
DE BOEDDHA	149
DE DHAMMACAKKAPPAVATTANA-SUTTA	159
DE ANATTALAKKHAṆA SUTTA	197
ONWETENDHEID	215
PERSOONLIJKE VERANTWOORDELIJKHEID	219
DE GROTE VERZAKING	227
WAT ONDERHEVIG IS AAN ONTSTAAN...	241
HET 'IK' EN DE KHANDHA'S	245
INZICHT IN DE TILAKKHAṆA	249
ANICCA	253
DUKKHA	279
ANATTĀ	293
ANATTĀ—EEN MOEILIJK ASPECT VAN DE LEER	311
ANATTĀ EN WEDERGEBOORTE	319
DHAMMA & STRUCTUREN	347
DE VIJF HINDERNISSSEN	367
HET BELANG VAN DE VIJF HINDERNISSSEN	413
DE ZEVEN ONTWAKINGSFACTOREN	429
DE ESSENTIE VAN DHAMMA	451
NAWOORD	455

BIJLAGEN	465
BIJLAGE 1 - DHAMMACAKKAPPAVATANA SUTTA - SN 56.11	465
BIJLAGE 2 - ANATTALAKKHAṆA SUTTA - SN 22.59	473
BIJLAGE 3 - MAHĀSATIPAṬṬHĀNA SUTTA - DN 22	479
BIJLAGE 4 - ADITTAPARIYĀYA SUTTA - SN 35.28	527
BIBLIOGRAFIE	531
VOETNOTEN	539

VOORWOORD

Als er geen vingers meer zijn om te schrijven dan is er nog een toetsenbord om woorden te maken. Woorden voor Guy voor zijn boek: 'Boeddha Zonder Masker'.

Woorden van verstaan en dankbaarheid voor wat hij opgeschreven heeft, verwoord en aan elkaar gebreid.

Mocht aan elkaar gebreid denigrerend klinken, dan is dat het tegenovergestelde van wat ik bedoel. Ik zie een breiwerk voor me dat zeer zorgvuldig gemaakt is, steek voor steek, op een bepaalde manier ingestoken, doorgehaald en—hoe was het ook weer?—af laten gaan. 'Insteken, doorhalen en af laten gaan', u gelooft het niet: een herinnering die opkomt uit de eerste klas van de lagere school, nu 87 jaar geleden.

Guy, een Dhamma-liefhebber in Vlaanderen. Wie is hij? Waarover gaat het boek 'Boeddha Zonder Masker'? Ik heb het mogen lezen voordat het gedrukt werd.

Het is niet zijn eerste Dhamma-boek. Ik tel 29 titels. 'Boeddha Zonder Masker' is nr. 30. Conclusie: deze auteur is gepokt en gemazeld in de Boeddha.

Het is vroeg in de morgen en ik volg een oud advies: ga zitten en schrijf op wat er opkomt. Verbeter niet, ga gewoon door. De wekker tikt en de stilte zoemt.

Terug naar Guy.

Gepokt en gemazeld in de Boeddha? Dat zou je zeggen als het over boek nr. 30 gaat, maar toch is dat niet het eerste wat me opvalt bij de auteur.

Vóór alles ervaar ik bevlogenheid, passie voor gedegen onderzoek, eerst uitvlooiën en dan pas doorgeven. Overtuiging gerelateerd aan eigen ervaring, precisie in woordkeuze, en een ongelooflijke toewijding of beter gezegd: respect en eerbied voor de woorden van de Boeddha. Hij is geraakt.

Daarnaast, is er 'the willingness' om eigen overtuigingen te toetsen aan wat een ander gezien of ervaren heeft. Guy wil zijn kennis delen, hij is niet de 'alleenweter'. Hij vroeg mij om mee te denken. Ik voel me gewaardeerd.

'Boeddha Zonder Masker'

In 26 hoofdstukken en méér dan 600 bladzijden volgt het verhaal van de Boeddha. Een zeer systematisch werk. Hoofdstuk na hoofdstuk, volgt er, met onafgebroken aandacht en diepgang, uitleg gebaseerd op kennis en getoetst aan eigen ervaring.

Een Boeddha-studie. Een mens-studie. Een kostbaar juweel. Een magnum opus (maar dat was er al met de Satta-Visuddhi?)

Guy zelf aan het woord:

• *Spirituele wijsheid is een geschenk dat met inzicht en mededogen gedeeld moet worden en niet uitgebuit voor vulgair persoonlijk gewin. Wanneer wijsheid gecommmercialiseerd—'vermarkt'—wordt, verliest ze haar zuiverheid en verwordt ze tot koopwaar, waardoor diepgaande inzichten een taxatie krijgen, wat hun transformerende kracht ondermijnt. •*

Voilà!

Waarom zou je dit boek willen lezen?

*Een verhaal over waardering,
een verhaal over geraakt zijn,
over zingeving, moed, durf
en alles wat het hart verwarmt
en de geest voedt.*

*Over dat het mogelijk is...
om niet te wanhopen,
niet te dolen,
om geen tijd te verliezen,
om zonder gêne goed te doen
en te weten dat het kan.*

*Guy pluist uit en vertaalt
brengt verder en geeft door
voorbij ge-emmer, voorbij gemier.*

*Ehipassiko: kom en zie!
Boeddha is hier.*

*Jotika Hermsen,
Heino, maart 2025*

INLEIDING

- *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. •*

GD

De titel van dit boek

'*Boeddha Zonder Masker*' onderstreept een duidelijke en krachtige intentie: het benadrukken van de oorspronkelijke leer van de Boeddha, zoals deze door hem onderwezen werd. Niet wat er later, op welke manier dan ook, aan toegevoegd werd.

Dit boek is het resultaat van een decennialange zoektocht naar de essentie van de leer van de Boeddha. Gedreven door de wens om voorbij historische invloeden en interpretaties te gaan, leerde ik *Pāli* en *Sanskriet*. Zo kon ik rechtstreeks werken met de oorspronkelijke teksten, zonder afhankelijk te zijn van vertalingen of andermans interpretaties. Zo heb ik het graag.

Mijn beoefening is geworteld in twintig jaar *satipaṭṭhāna*-praktijk. Ze is vrij en ongebonden, zonder me te laten inperken door een boeddhistische traditie, lineage of structuur. Waarheid laat zich immers niet opsluiten in woorden, concepten of systemen; ze is een levende ervaring, vrij van elke beperking.

Dit boek gaat over de ware aard der dingen—zoals ze werkelijk zijn (*yathā-bhūta*).¹ Niet zoals we hopen of vrezen, maar zoals ze zich onverbloemd aandienen.

Met een open, onderzoekende geest zoek ik naar de essentie van de *Dhamma*—een pad dat bevrijdt van *dukkha* en leidt tot inzicht (*paññā*) en bevrijding (*vimutti*). Vrij van dogma's en rituelen, ontdaan van decor en decorum, maar ook van elke vorm van sektarisme. Zonder ketens, zonder kaders—alleen de weg zelf.

Mijn uitgangspunt is dat *theravāda*, *mahāyāna* en *vajrayāna* in essentie niet tegengesteld zijn. Divergenties ontstaan door menselijke interpretaties en begripsmatige beperkingen. *Dhamma* laat zich niet opdelen; schijnbare tegenstellingen zijn slechts een kwestie van perspectief. In wezen is er geen scheiding—alleen verschillende manieren om naar dezelfde werkelijkheid te kijken.

Dhamma omvat zowel het inzicht in het voortdurende proces van ontstaan en vergaan als de weg naar bevrijding ervan. Het onthult de wetmatigheden van de vergankelijke wereld én de tijdloze waarheid die deze overstijgt.

Net zoals het water van de oceaan overal dezelfde zoute smaak heeft, is de leer van de Boeddha één en onveranderlijk, ongeacht de verschillende vormen en benaderingen die door de tijd heen zijn ontstaan. De diverse tradities weerspiegelen verschillende benaderingen van dezelfde diepere waarheid.

In de *sutta*'s van de *Pāli*-canon zegt de Boeddha:

• *Dhamma heeft slechts één smaak: de smaak van bevrijding.* •

Deze universele essentie overstijgt de vele vormen en expressies van de *Dhamma*, maar wijst altijd naar hetzelfde doel: bevrijding van lijden, als een rivier die naar de oceaan stroomt.

Wanneer de beoefenaar de *Dhamma* direct ervaart (*paccanubhoti*), verdwijnen op ervaringsniveau alle schijnbare verschillen tussen de stromingen vanzelf.

Om de essentie van de leer direct te ervaren, is een open, onderzoekende en heldere geest essentieel. Zoals de Boed-

dha in de *sutta*'s benadrukt, ontstaat dit inzicht—het helder schouwen, de dingen zien zoals ze werkelijk zijn (*vipassanā*)—pas wanneer de obstakels die de geest vertroebelen, verwijderd zijn—de helderheid komt, en de dingen tonen zich zoals ze werkelijk zijn.

Deze obstakels, bekend als de Vijf Hindernissen (*pañca nīvaraṇāni*), omvatten: zintuiglijk verlangen (*kāmacchanda*), kwaadwilligheid (*vyāpāda*), loomheid en traagheid van geest (*thīna-middha*), rusteloosheid en wroeging (*uddhacca-kukkucca*), en twijfel (*vicikicchā*). Zolang deze hindernissen de geest vertroebelen, staan ze de diepe concentratie en de groei van *samādhi* in de weg.

Het opruimen van deze hindernissen kalmeert de geest (*samatha*) en schept ruimte voor een diepere concentratie, die zich ontvouwt in de *jhāna*'s ²—meditatieve absorpties waarin kalmte en stabiliteit steeds verder verdiepen.

In de vierde *jhāna* ³ komen gelijkmoedigheid (*upekkhā*) en eenpuntigheid (*ekaggatā*) tot volledige ontplooiing—een toestand van helder bewustzijn waarin alle mentale bewegingen volledig verstillen. Deze diepe kalmte vormt een solide fundament voor inzichtmeditatie (*vipassanā*).

Door bewuste en voortdurende aandacht te vestigen (*sati-paṭṭhāna*)—gericht op lichaam, gewaarwordingen & gevoelens, geest en mentale verschijnselen—ontwikkelt de beoefenaar een helder inzicht in de werkelijkheid zoals die is (*yathā-bhūta*). Dit inzicht onthult de vergankelijke (*anicca*), ⁴ onvoldane (*dukkha*) en wezenloze, oncontroleerbare aard (*anattā*) ⁵ van alle verschijnselen, gezamenlijk bekend als de Drie Kenmerken (*tilakkhaṇa*).

Hierdoor rijpt wijsheid (*paññā*), wat leidt tot het doorbreken van *dukkha*, het loskomen van het cyclische bestaan (*samsāra*) en uiteindelijk de realisatie van *nibbāna*—de ultieme bevrijding. ⁶

Wijsheid groeit niet uitsluitend met de jaren. Ze kan op elke leeftijd tot bloei komen. Wijsheid cultiveren betekent simpelweg afstand nemen en waarnemen—reflecteren, onderzoeken, bewust zijn, discipline tonen en gefocust blijven,

niet slechts af en toe, maar elk moment opnieuw. Getuige zijn.

Het is de realisatie van de werkelijkheid zoals ze is, voorbij de concepten van bestaan en niet-bestaan.

Een open, heldere en onderzoekende geest is geen mystieke toestand, maar een natuurlijke staat van helderheid, waarin direct ervaren wordt. Deze staat is essentieel voor het ontwikkelen van inzicht en bevrijding.

Het is het zuiveren en stabiliseren van de geest, zodat deze klaar is voor de beoefening van inzicht en zelfrealisatie—de bevrijding die alle begrenzings overstijgt.

Zo probeer ik het voorbeeld van de Meester te volgen: met voortschrijdend inzicht, met elke stap die ik zet.

Voortschrijdend inzicht is essentieel voor de innerlijke transformatie die bevrijding opent. Innerlijke groei en diepgaand inzicht vormen de basis voor spirituele ontwikkeling. In de leer van de Boeddha wordt verlichting niet bereikt door oppervlakkige handelingen of rituelen zonder inzicht (*sīlabbata-parāmāsa*), maar door voortschrijdend inzicht, dat ontstaat uit ethisch handelen, meditatie en het cultiveren van wijsheid (*anupubbena sikkhā*—de geleidelijke ontwikkeling van wijsheid of spirituele beoefening, stap voor stap).

Voortschrijdend inzicht is niet alleen belangrijk, het vormt de essentie van de boeddhistische beoefening, geworteld in de directe ervaring van vergankelijkheid. Dit proces van steeds dieper inzicht maakt de beoefening tot een persoonlijke, transformerende reis, waarin lijden wordt opgeheven en het ego getranscendeerd.

Niets is vast, niets blijft gelijk—zelfs het inzicht blijft voortdurend in beweging.

Juist daarom is de keuze van een leraar van groot belang, want een goede leraar belichaamt de *Dhamma* en wijst de weg naar een diepere ervaring van inzicht.

Een spirituele leider hoeft niet noodzakelijk de formele leider van de *Saṅgha* te zijn; zijn taak is veel subtieler en fundamenteler. Het gaat niet om uiterlijke autoriteit, maar om het belichamen van de *Dhamma* in het dagelijks leven. Hij inspireert door zijn eigen beoefening en het zuivere voorbeeld dat hij stelt.

Werkelijk spiritueel leiderschap vereist dat de *Dhamma* in gedachten, woorden en daden tot uiting komt. Dit leiderschap is niet gebaseerd op macht of status, maar op authenticiteit en innerlijke stilte. Een ware leraar heeft theoretische kennis omgezet in ervaringsgerichte wijsheid en ziet de *Dhamma* niet als een abstract concept, maar als een levende realiteit die voorbij tijdelijke vormen en structuren gaat.

Zijn onderricht is geworteld in directe ervaring en zijn aanwezigheid is een stille getuigenis van de waarheid die hij in zichzelf ontdekt heeft. Hij werpt zich niet op als leider, maar biedt helderheid en richting door zijn wezen. Zijn aanwezigheid wekt geen afhankelijkheid, maar versterkt juist het vertrouwen in de eigen innerlijke weg.

Vaak werkt hij in de luwte, zonder behoefte aan erkenning of volgelingen. Hij moedigt zelfonderzoek en ontwaken aan. Een authentieke leraar stimuleert geen blinde gehoorzaamheid, maar wijst op de eigen verantwoordelijkheid en innerlijke kracht van de leerling. Wie zich te zeer overgeeft aan een leraar zonder kritisch te blijven, loopt het risico zijn eigen intuïtie en onderscheidingsvermogen te verwaarlozen. Werkelijke vooruitgang vereist een evenwicht tussen openheid voor begeleiding en innerlijke autonomie. De *Dhamma* nodigt uit tot zelfonderzoek, niet tot volgzaamheid.

Een leraar, hoe ver gevorderd ook, blijft een mens. Hij is niet vrij van fouten en moet niet als onaantastbaar worden beschouwd. Ware leraren pretenderen geen perfectie, maar erkennen juist hun menselijke beperkingen. Wie een leraar op een voetstuk plaatst en hem als onfeilbaar beschouwt, loopt het risico zijn eigen onderscheidingsvermogen te verliezen. Eerbied en respect zijn waardevol, maar mogen nooit de kritische blik vervangen die essentieel is voor groei.

De zoektocht naar een spirituele leraar is een diepgaand proces dat geduld en introspectie vereist. Zoals de Boeddha in de *Dhammapada* leert, ⁷ is het van wezenlijk belang om met zorg een metgezel op het pad te kiezen:

• *Wie op reis geen metgezel vindt die beter is dan hijzelf, of zijn gelijke is, moet resoluut alleen verder gaan. Neem geen dwaas tot metgezel.* •

Deze woorden herinneren ons eraan dat het vinden van een leraar niet slechts een kwestie van voorkeur is, maar een taak die grondig onderzoek en inzicht vereist. Een leraar die de essentie van de *Dhamma* niet belichaamt, kan niet alleen misleidend zijn, maar ook de persoonlijke vooruitgang op het pad belemmeren.

Daarom is het aan de beoefenaar om kritisch en aandachtig te zijn, om niet slechts op uiterlijk vertoon of mooie woorden af te gaan, maar zorgvuldig te onderzoeken of een leraar werkelijk naar bevrijding leidt.

Dit vereist niet alleen onderzoek van de leraar zelf, maar ook zelfreflectie om te begrijpen of de eigen beoefening in lijn is met de *Dhamma*.

Voor wie aandachtig luistert, worden deze kwaliteiten snel duidelijk: door de diepgang van het onderricht, de helderheid waarmee inzicht wordt overgedragen, en het vermogen van de leraar om anderen te inspireren.

Toch blijft één waarheid onveranderd: uiteindelijk is het de beoefenaar zelf die het pad moet bewandelen. Een leraar kan slechts een richting wijzen, maar bevrijding ligt in het eigen inzicht en de vastberaden inspanning van de beoefenaar. De leraar is slechts een spiegel, die helpt om het pad te zien dat men zelf moet gaan.

Zoals de Boeddha zegt in de *Mahāparinibbāna Sutta*: ⁸

• *Daarom, Ananda, wees een licht voor jezelf. Wees een eiland voor jezelf.* ⁹ *Wees je eigen toevlucht. Vertrouw niet op hulp van buitenaf. Neem de Dhamma als je toevlucht, neem niets anders als toevlucht.* •

Deze uitspraak benadrukt de verantwoordelijkheid van de beoefenaar om zelf naar bevrijding te streven en de *Dhamma* als ware leidraad te volgen, zonder afhankelijk te worden van externe hulpbronnen als ultieme toevlucht. Dit weerspiegelt de kern van de boeddhistische leer over persoonlijke verantwoordelijkheid en de autonomie van spirituele ontwikkeling.

Voortschrijdend inzicht in de aard van de werkelijkheid vormt de kern van veel boeddhistische tradities. Dit wordt bijvoorbeeld belichaamd in *vipassanā*-beoefening binnen het *theravāda*, het *bodhisattva*-pad (*bodhisattva-caryā*; *bodhisattva-mārga*)¹⁰ in het *mahāyāna*, en de niet-duale methoden van *dzogchen* en *mahāmudrā* in het *vajrayāna*.

Hoewel deze benaderingen methodologisch verschillen, delen ze een gemeenschappelijk doel: bevrijding door direct inzicht. Elk pad weerspiegelt de unieke accenten en methoden van de traditie waarin het geworteld is, maar alle leiden tot het ontwaken uit onwetendheid.

In het *theravāda*-boeddhisme vormt *vipassanā*-beoefening (inzichtmeditatie) een kernpraktijk. Hierbij richt de beoefenaar zich op de directe observatie van de veranderlijke aard van fysieke en mentale verschijnselen, met als doel inzicht te verwerven in de drie kenmerken van bestaan: vergankelijkheid (*anicca*), onvoldaanheid (*dukkha*) en geen vast zelf (*anattā*). Door deze contemplatie ontwikkelt de beoefenaar inzicht in de werkelijkheid zoals ze is (*vipassanā-paññā*), wat —in combinatie met ethisch handelen (*sīla*) en meditatieve stabiliteit (*samādhi*)—leidt tot bevrijding van lijden.

In het *mahāyāna*-boeddhisme ligt de nadruk op het *bodhisattva*-pad (*bodhisattva-caryā* of *bodhisattva-mārga*), waarbij *bodhicitta* (het ontwaken tot verlichting ten bate van alle wezens), mededogen (*karuṇā*) en wijsheid (*prajñā*) centraal staan. De beoefenaar streeft naar boeddhenschap, niet alleen voor zichzelf, maar om alle levende wezens te bevrijden. Dit pad omvat het beoefenen van de zes perfecties (*pāramitā*'s).

De diepgaande realisatie van leegte (*śūnyatā*) is daarbij essentieel, omdat het inzicht in de onderlinge afhankelijkheid

van alle verschijnselen en de afwezigheid van een blijvende, op zichzelf staande essentie de basis vormt van dit pad.

In het *vajrayāna*-boeddhisme staan de beoefeningen van *dzogchen* en *mahāmudrā* centraal, elk met een directe benadering van verlichting.

Dzogchen—de Grote Perfectie—voornamelijk beoefend in de *nyingma*-traditie, richt zich op de directe herkenning van de inherente natuur van de geest, vaak aangeduid als *rigpa*. Elementen van *dzogchen* worden ook aangetroffen in de *bön*-traditie. Het is een pad dat voorbij geleidelijke methoden gaat en de beoefenaar uitnodigt om direct de non-duale aard van de werkelijkheid te ervaren.

Mahāmudrā—het Grote Zegel—vooral bekend binnen de *kagyū*-traditie, combineert kalmering van de geest (*śamatha*) met inzicht (*vipaśyanā*) om de diepgaande aard van de geest te realiseren.¹¹

Beide praktijken—*dzogchen* en *mahāmudrā* richten zich op het loslaten van gehechtheid aan concepten en verschijnselen, zodat de beoefenaar de werkelijkheid direct kan ervaren zoals die is.

Hoewel deze paden verschillen in benadering, delen ze een gemeenschappelijk doel: het overstijgen van lijden door middel van diepgaand inzicht en directe ervaring van de ware aard van bestaan.

Inzicht stelt de beoefenaar in staat de ware aard van de werkelijkheid te doorgronden, met name de drie fundamentele kenmerken van het bestaan: vergankelijkheid (*anicca*), onvoldaanheid (*dukkha*) en geen vast zelf (*anattā*). Zonder dit inzicht blijft men gevangen in onwetendheid (*avijjā*), die volgens de leer van de Boeddha de wortel (*mūla*) is van verlangen—en daarmee de oorzaak van lijden.

Blijf daarom niet hangen in een praktijk die zich enkel richt op uiterlijke vormen zonder werkelijke innerlijke transformatie.

De Boeddha legt herhaaldelijk de nadruk op het belang van oprechte beoefening, waarbij de beoefenaar bereid moet zijn om eerlijk en grondig het eigen wezen en de aard van het bestaan te onderzoeken, zonder vooroordelen. Alleen door dit proces van diepgaand inzicht (*paññā*)¹² en loslaten (*vos-sagga*)¹³ kan bevrijding gerealiseerd worden.

Zolang de beoefenaar niet werkt aan voortschrijdend inzicht en innerlijke transformatie, zal hij de stroom van bevrijding niet betreden.

In plaats daarvan blijft hij langs de oever dwalen, zonder de sprong naar de overkant te wagen, gevangen in onwetendheid en gehechtheid. De andere oever blijft dan een verre wensdroom. Dit benadrukt de noodzaak van actieve inzet en zelfverantwoordelijkheid op het pad naar bevrijding.

Om deze noodzakelijke transformatie mogelijk te maken, is het essentieel om de kern van Boeddha's inzicht helder te begrijpen. Daarom wil ik zijn wijsheid zo eenvoudig mogelijk uitleggen: zonder opsmuk, zonder decor en decoratie, recht voor de raap, duidelijk, zodat je er als lezer houvast aan hebt.

Door de vragen die me geregeld gesteld worden, heb ik geleerd dat veel boeddhisten, en potentiële boeddhisten, zich verliezen in een wirwar van verkeerde opinies, onbegrepen gedachten, vergezochte interpretaties, uiterlijke vormen van beleving, misleidende interpretaties en overtollige rituelen.

De leer van de Boeddha—in haar essentie—is echter eenvoudig te begrijpen en uiterst consistent en coherent. Het is mijn diepe overtuiging dat we deze leer zowel moeten beleven als bewaren in zijn oorspronkelijke eenvoud.

Wat me steeds meer opvalt, is dat sommige tradities, na verloop van tijd, geneigd zijn om complexer en wolliger te worden, waardoor ze minder toegankelijk zijn, terwijl andere stromingen de eenvoud van de oorspronkelijke leringen behouden.

Dit proces lijkt onvermijdelijk in tradities die zich over generaties heen ontwikkelen, maar het roept onmiskenbaar vra-

gen op over de kern van de oorspronkelijke boodschap. Het is een fenomeen dat niet alleen binnen het boeddhisme voorkomt, maar ook in andere universele tradities. Leerstellingen evolueren, interpretaties veranderen, en daardoor wordt de essentie soms minder zichtbaar. Dit roept fundamentele vragen op over wat werkelijk essentieel is en hoe de kern van de leer behouden kan blijven.

Om misverstanden te voorkomen, heb ik bij de meeste begrippen het corresponderende *Pāli*-woord (voor *theravāda*-teksten) of Sanskriet-woord (voor *mahāyāna*- en *vajrayāna*-teksten) cursief toegevoegd. Voor de ervaren lezer of beoefenaar kunnen deze termen dienen als aanknopingspunten voor dieper inzicht en begrip. Het gebruik van deze termen helpt te voorkomen dat de kern van de leringen verloren gaat in interpretaties of tradities.

In de zoektocht naar eenvoud en helderheid laat ik me graag inspireren door de oorspronkelijke leringen van de Boeddha.

Zijn leven en onderricht nodigen uit om de directe ervaring van waarheid boven dogma te stellen en terug te keren naar de essentie. De Boeddha is hierin ondubbelzinnig: *Dhamma* en *Vinaya* ¹⁴ zijn de ware leidraad.

Deze nadruk op de essentie en de directe ervaring weerspiegelt zich ook in een cruciaal aspect van de nalatenschap van de Boeddha: vrijheid en autonomie binnen de beoefening.

De *Mahāparinibbāna Sutta* ¹⁵ toont hoe de Boeddha zijn volgelingen aanspoort om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor hun spirituele pad, zonder afhankelijk te worden van externe autoriteiten of vastgeroeste doctrines.

Dit houdt in dat de beoefenaar de vrijheid heeft om de *Dhamma* en de *Vinaya* als leidraad te volgen en zelfstandig te bepalen hoe het pad naar bevrijding bewandeld wordt.

Tegelijkertijd draagt de beoefenaar de verantwoordelijkheid voor zijn eigen inzicht en beoefening. Deze nadruk op autonomie moedigt aan om het pad zelf te onderzoeken, te veri-

fiëren en toe te passen, zonder blinde afhankelijkheid van personen of instituties.

De *Mahāparinibbāna Sutta* biedt een belangrijke les over vrijheid en verantwoordelijkheid binnen de boeddhistische traditie. De Boeddha gaf zijn volgelingen richtlijnen in de vorm van de *Dhamma* en de *Vinaya*, maar moedigde hen ook aan om deze in de praktijk te toetsen aan hun eigen ervaring. Dit principe is geworteld in de overtuiging dat de *Dhamma* geen eigendom is van iemand of van een instituut, maar een universele waarheid die ieder voor zichzelf moet ontdekken.

De implicaties van dit legaat reiken verder dan de *Saṅgha* alleen.¹⁶ Het betekent dat niemand—of het nu individuen of organisaties zijn—zich het recht mag toe-eigenen om de *Dhamma* exclusief te vertegenwoordigen of te monopoliseren. *Dhamma* overstijgt instituties en nationale of internationale boeddhistische structuren. Hiermee bedoel ik niet de traditionele monastieke *Saṅgha*, maar de instituten en organisaties die zich in de loop der tijd boven de *Saṅgha* hebben gevormd en zichzelf als centrale autoriteiten presenteren.

Dhamma ontwikkelt zich niet uit structuren. Het idee dat structuren essentieel zijn om bevrijding uit *dukkha* te realiseren, is niet alleen een dwanggedachte, maar een misverstand.

Beschouw structuren voor wat ze zijn: vormen zonder inhoud. Identificeer je niet met deze vormen, want ze weerspiegelen niet de ware aard van de dingen en sporen niet met inzicht. Laat ze achter je.

Overkoepelende structuren—indien ze functioneel noodzakelijk zijn—mogen alleen geduld en aanvaarding vinden wanneer ze een ondersteunende rol vervullen, gericht op het faciliteren van beoefenaars op hun pad naar bevrijding. Ze dienen zich uiterst voorzichtig op te stellen en geen gezag te claimen over de interpretatie of toepassing van de *Dhamma*.

Het claimen van autoriteit of representativiteit bedreigt de vrijheid van onderzoek en de spirituele autonomie van de beoefenaar. Door een hiërarchische of controlerende hou-

ding aan te nemen, verduisteren dergelijke structuren het universalisme en de tijdloze wijsheid van de *Dhamma*.

In de *Mahāparinibbāna Sutta* ¹⁷ nodigt de Boeddha ieder van ons persoonlijk uit om de *Dhamma* zelfstandig te verkennen en te beoefenen, zonder afhankelijk te zijn van externe autoriteiten—zelfs niet van hemzelf:

• *Wees je eigen toevlucht, wees een toevlucht voor jezelf, met de Dhamma als je gids en toevlucht.* •

Deze uitnodiging is geen abstracte of academische oefening, maar een persoonlijke verkenning van universele waarheden. De leer van de Boeddha moedigt ons aan om met helderheid en onbevooroordeeldheid te onderzoeken hoe deze waarheden ons dagelijks leven kunnen verrijken. Het is een oproep om de tijdloze relevantie van de *Dhamma* te ontdekken en deze in ons leven te integreren.

Ik ben ervan overtuigd dat de leer, zoals die in de *sutta*'s wordt overgeleverd, meer aandacht verdient dan ze vaak krijgt.

Een diepgaande studie van deze leer, bekend als *pariyatti*, biedt een waardevolle basis voor degenen die het pad naar bevrijding van *dukkha* willen bewandelen. Zulke studie mag niet beschouwd worden als abstract voorwerk, maar als een essentieel fundament dat de beoefening verdiept en richting geeft.

Een helder inzicht in de *Dhamma* voorkomt dat beoefenaars verdwalen in oppervlakkige interpretaties of rituelen die de essentie vertroebelen. Dit vraagt om hernieuwde aandacht, zowel van individuele beoefenaars als van degenen die de *Dhamma* onderwijzen, om zich te blijven verdiepen in de oorspronkelijke leer en haar betekenis in de praktijk. De *Dhamma* is immers geen verzameling dogma's of geloofsartikelen, maar een systematisch pad dat tot bevrijding leidt.

Moreel handelen (*sīla*) en concentratie (*samādhi*) vormen de basis waarop het ontwikkelen van wijsheid (*paññā*) rust.

Wijsheid begint met het intellectueel begrijpen van de Vier Edele Waarheden (*cattāri ariya saccāni*) en de Drie Kenmerken van het Bestaan (*tilakkhaṇa*).

Het intellectueel begrijpen—het ‘herkennen’—is de eerste stap (*pariyatti*). Daarna volgt, door beoefening, het ‘erkennen’ (*paṭipatti*) en tenslotte het ‘realiseren’ (*paṭivedha*).

Zonder *pariyatti* ¹⁸ ontbreekt de essentiële context waarin de beoefenaar zijn beoefening kan plaatsen. Het is alsof hij/zij een reis begint zonder kaart, kompas of GPS; niet weet waarheen te gaan, noch hoe de obstakels onderweg te overwinnen.

De Boeddha benadrukte zelf herhaaldelijk het belang van juist inzicht (*sammā-ditṭhi*) als de eerste stap op het Achtvoudige Pad. Juist inzicht ontstaat uit studie en reflectie op de leer, en het biedt een kader waarin beoefening doelgericht en zinvol wordt.

Daarnaast helpt *pariyatti* om de valkuilen van blind geloof of het dogmatisch volgen van tradities te vermijden. Het stelt de beoefenaar in staat om de *Dhamma* te benaderen met een kritische geest en een open hart, en om het ware doel van de leer—bevrijding van lijden—scherp voor ogen te houden.

Dit onderscheidt immers de authentieke leer van oppervlakkige toevoegingen en culturele invloeden die zich in de loop van de tijd ontwikkeld en aan de leer gekluisterd hebben.

Door *pariyatti* wordt de beoefenaar zich bewust van de subtiele, maar misleidende neigingen van de geest. Dit inzicht is cruciaal om de oorzaken van *dukkha* te begrijpen: onwetendheid (*avijjā*), verlangen (*tanhā*) en gehechtheid (*upādāna*). Pas wanneer de beoefenaar deze mentale processen niet alleen intellectueel begrijpt, maar ze door ervaring doorziet, kan hij/zij beginnen met het doorbreken ervan via praktische beoefening.

Tot slot versterkt *pariyatti* de motivatie en inspiratie om op het pad te blijven, vooral wanneer hindernissen (*pañca nīvaraṇāni*) ¹⁹ zich voordoen in de beoefening. Het bestuderen

van de *Dhamma* herinnert de beoefenaar voortdurend aan het bevrijdende pad dat de Boeddha onderwees en biedt concrete richtlijnen om obstakels te overwinnen.

Daarom is *pariyatti* niet slechts een intellectuele oefening, maar een essentiële stap voor wie zoekt naar bevrijding uit *dukkha*. Het legt een stevige basis onder de praktijk (*paṭipatti*) en leidt uiteindelijk tot het direct realiseren (*paṭivedha*) van de waarheid).

Zoals een huis zonder fundering niet kan staan, zo is het pad naar bevrijding zonder *pariyatti* niet vruchtbaar. Het is deze fundering die de beoefenaar ondersteunt om met vertrouwen, helderheid en doelgerichtheid het pad van de *Dhamma* te bewandelen.

Vandaar mijn dringende oproep om meer aandacht te besteden aan *pariyatti*.

In overeenstemming met het advies van de Boeddha in de *Kalama Sutta* ²⁰ nodig ik de lezer uit om alle teksten kritisch te beschouwen, zonder dat er iemand boven hem of haar staat. Aanvaard niets enkel omdat het gezegd of geschreven is, maar onderzoek het zelf, toets het aan de werkelijkheid, en neem het pas aan als het voor jou rechtstreeks tot wijsheid en inzicht leidt. Zonder dat er een hoofd boven je hoofd staat.

De *Kalama Sutta* wordt binnen het boeddhisme vaak aangehaald als een oproep tot kritisch onderzoek en onafhankelijk denken. In deze tekst moedigt de Boeddha de *Kalama*'s aan om leringen niet blindelings te accepteren—zelfs niet die van hemzelf—maar om ethische en spirituele waarheden te toetsen aan hun eigen ervaring en inzicht. Hij wijst erop dat morele principes niet zomaar aangenomen moeten worden op basis van autoriteit, overlevering of speculatie, maar dat men zelf dient te onderzoeken wat heilzaam (*kusala*) en onheilzaam (*akusala*) is, door te observeren welke gevolgen daden hebben voor zichzelf en anderen.

In deze *sutta* gebruikt de Boeddha het Pāli-werkwoord 'pa-jānāti', wat 'begrijpen door directe ervaring' of 'helder inzicht hebben in' betekent. Het verwijst naar een vorm van erva-

ringsgericht 'weten', waarbij iemand iets niet enkel intellectueel begrijpt, maar het diepgaand doorziet op basis van eigen observatie en beoefening. De Boeddha gebruikt dit werkwoord in de context van ethisch en praktisch inzicht.

De Boeddha legt uit dat men, door aandachtige observatie, kan vaststellen welke gedachten en handelingen tot *dukkha* leiden en welke bijdragen tot welzijn. Dit is geen abstracte filosofische kennis, maar een direct en praktisch inzicht in de gevolgen van moreel handelen.

Hoewel de *Kalama Sutta* de nadruk legt op persoonlijke verificatie, betekent dit niet dat de Boeddha gestructureerde beoefening afwijst.

Integendeel, zijn benadering sluit nauw aan bij de bredere principes van het Achtvoudige Pad. Dit pad biedt een systematisch kader waarin ethisch handelen, meditatie en wijsheid samenkomen om diepgaand inzicht en bevrijding te realiseren.

Door zorgvuldige observatie en morele reflectie ontwikkelt een beoefenaar juist inzicht (*sammā-ditṭhi*), wat de basis vormt voor verdere spirituele vooruitgang.

De *sutta* benadrukt daarnaast dat ethisch gedrag een essentiële voorwaarde is voor spirituele groei. De Boeddha legt uit dat handelingen die voortkomen uit onwetendheid (*moha*, *avijjā*), hebzucht (*lobha*) en haat (*dosa*) onvermijdelijk tot *dukkha* leiden. Daartegenover staan handelingen gebaseerd op vrijgevigheid (*dāna*), vriendelijkheid (*mettā*) en wijsheid (*paññā*), die bijdragen tot welzijn en innerlijke vrijheid.

Dit correspondeert met de ethische pijlers van het Achtvoudige Pad, zoals juist handelen (*sammā-kammanta*) en juiste spraak (*sammā-vācā*). Door deze ethische principes toe te passen, schept de beoefenaar een gunstige omgeving voor meditatie en innerlijke transformatie.

De *Kalama Sutta* en het Achtvoudige Pad vormen samen een holistisch pad naar bevrijding. De oproep tot kritisch onderzoek in de *Kalama Sutta* sluit nauw aan bij de gestructureerde beoefening van meditatie en morele discipline bin-

nen het Achtvoudige Pad. Hoewel persoonlijke ervaring centraal staat, benadrukt de *sutta* tegelijkertijd dat gedisciplineerde praktijk en ethisch handelen onmisbaar zijn voor diepgaand inzicht en uiteindelijke bevrijding.

De Boeddha moedigt kritisch denken aan, maar altijd binnen de context van ethisch handelen en spirituele beoefening. Hij presenteert geen puur intellectuele of relativistische benadering, maar een pragmatisch pad waarin inzicht voortkomt uit directe ervaring, ondersteund door morele zuiverheid en meditatie. Dit benadrukt dat ware wijsheid niet alleen ontspringt aan sceptisch onderzoek, maar vooral aan een levenswijze die gericht is op bevrijding. Alleen zo kan de *Dhamma* tot leven komen en haar transformatieve kracht volledig ontplooiën.

'Boeddha Zonder Masker'

De beginterm 'terug' in de titel van het boek impliceert niet alleen een herwaardering, maar ook een reis naar de bron van een tijdloze waarheid die relevant blijft voor elke hedendaagse zoeker. Deze invalshoek legt de nadruk op zowel de eenvoud als de diepgang van de oorspronkelijke bevrijdingsleer en zet deze af tegen latere toevoegingen, die de essentie vaak vertroebelen.

'*Boeddha Zonder Masker*' is toegankelijk en universeel, en biedt een helder kader dat de lezer uitnodigt tot reflectie en inzicht. Het moedigt aan tot een actieve herwaardering van de zuivere wijsheid van ontwaken en onderstreept de waarde van een directe benadering van de leer.

De laatste zin roept op twee plaatsen om verduidelijking: '*ontwaken*' en '*directe benadering van de leer*'.

'*Ontwaken*' is geen mysterieus of esoterisch begrip. Het verwijst simpelweg naar het doorzien van illusies (*māyā*)²¹ en het verkrijgen van inzicht in de ware aard van de dingen (*svabhāva*).²²

Inzicht in de ware aard van de dingen is een unieke vorm van wijsheid, die ons wijst op de universele waarheid. Deze

waarheid is inherent aanwezig in alle ervaringen, zonder uitzondering, maar wordt meestal niet onderkend.

Het is het 'zien en weten' (*janāmi passāmi*) van de vergankelijkheid, onvoldaanheid en zelfloosheid van alle dingen, waarbij het 'ik' centraal staat. Dit inzicht gaat gepaard met een gelijkmoedige acceptatie (*upekkhā*).

Een 'directe benadering van de leer' verwijst in de context van Boeddha's onderricht naar een onmiddellijke, ongefilterde ervaring van de *Dhamma*, zonder tussenkomst van mentale constructies, dogma's, interpretaties, oordelen, vooroordelen, rituelen, structuren of externe autoriteiten.

Deze directe ervaring staat in nauw verband met de aard van waarheid (*sacca*),²³ die geen externe autoriteit nodig heeft om zich te vestigen, laat staan om zich te bevestigen. Waarheid vereist geen hiërarchie, externe legitimaties, erkenningen of bekrachtigingen, noch lineages, transmissies, of tradities. Waarheid overstijgt immers het geconditioneerde, het relatieve, het zintuiglijke, het tijdelijke, het niet-essentiële.

De Boeddha beschrijft de fundamentele waarheid met grote helderheid en stelligheid: alle geconditioneerde verschijnselen zijn relatief, voorwaardelijk en vergankelijk. Er bestaat geen onveranderlijke, eeuwigdurende substantie zoals het 'zelf', het 'ik', de 'ziel' of '*ātman*', noch binnen noch buiten.

De realisatie van deze waarheid—wat inhoudt dat men de dingen ziet zoals ze werkelijk zijn (*yathā-bhūta*), zonder onwetendheid (*avijjā*) en zonder illusie (*māyā*)—leidt tot het loslaten van verlangen, het overwinnen van 'de dorst naar worden' (*bhava-taṇhā*). Dit loslaten veroorzaakt de beëindiging van *dukkha* (*dukkha nirodha*), wat synoniem is met *nibbāna*. Het markeert de ultieme bevrijding en de transcendentie van geconditioneerde verschijnselen.

Waar het werkelijk om gaat, wat echt van belang is, is de realisatie van verlichting en bevrijding uit *dukkha*. Met andere woorden, besteed geen aandacht aan het onbelangrijke of niet-essentiële—zoals sektarische stromingen of structuren—maar concentreer je volledig op het uiteindelijke 'doel': ontwaken, verlichting, zelfrealisatie.

Zelfrealisatie is een levend, organisch proces van ontvouwing. Het pad ontvouwt zich stap voor stap in het bewustzijn, totdat de omstandigheden rijp zijn voor de directe herkenning van de ware aard van de geest, die in *dzogchen rigpa* wordt genoemd—het pure, niet-geconditioneerde gewaarzijn.²⁴ Zoals in deze traditie wordt onderwezen, is de natuurlijke staat van de geest altijd al aanwezig. Maar daarover later meer.

Het is een voortdurende ontdekking, geen externe bestemming die bereikt moet worden, maar een innerlijke evolutie die zich spontaan ontvouwt naarmate inzicht en wijsheid zich verdiepen. Het pad ligt niet buiten ons, maar komt voort uit de innerlijke diepte van onszelf—altijd aanwezig, wachtend om ontdekt te worden.

Vanuit dit perspectief is zelfrealisatie een herontdekking, geen verwerving. Het is een ontwaken naar de ware aard van de geest die zich ontvouwt en onthult in het moment zelf.

Dit geldt niet alleen voor de *dzogchen*-traditie, maar voor alle stromingen die directe ervaring gebruiken als springplank voor zelfrealisatie. Het is een ervaring die voorbijgaat aan concepten en theoretische benaderingen.

In de staat van *rigpa*—een heldere, niet-conceptuele ervaring van de geest, vrij van verwarring en conceptuele verstoringen—ontvouwt zich het inzicht dat de ware aard van de geest altijd al aanwezig was, maar verborgen onder lagen van verwarring, gehechtheid en concepten.

Zelfrealisatie is geen doel dat verworven moet worden, maar een ontwaken naar wat altijd al aanwezig is, diep van binnen, zonder dwang of streven naar resultaat. Het is een onmiddellijke, directe ervaring die ons de onbewuste aard van onze geest laat zien, volledig vrij van de conditioneringen die de weg naar bevrijding belemmeren.

Zoek een persoonlijke, directe ontmoeting met de werkelijkheid zoals ze is—*yathā-bhūta*. Dit is de uitnodiging om alles los te laten en de geest volledig open te stellen voor het moment, zonder filter of verwachtingen. Alleen in deze pure,

directe ervaring kan de werkelijkheid zich in zijn volle omvang ontvouwen, precies zoals ze is, zonder de bemoeienis van concepten of vooroordelen.

Dit betekent dat je als waarnemer volledig aanwezig bent in het moment, zonder de vervorming van conceptueel denken. Zo'n ervaring wordt geassocieerd met een bewustzijnsstaat waarin je de werkelijkheid in haar puurste vorm ervaart. Het is een intuïtief begrijpen dat verder gaat dan rationele analyse.

In de *sutta's* wordt dit concept aangeduid als *paccakkha ñāṇa*:²⁵ directe kennis, onmiddellijk weten, ervaringsgericht inzicht. Het is wijsheid die niet afhankelijk is van leringen of enige externe tussenkomst, maar gebaseerd op persoonlijke waarneming en directe ervaring.

Kortom: de titel '*Boeddha Zonder Masker*' belichaamt eenvoud, kracht en een streven naar authenticiteit, en sluit daarmee perfect aan bij de boodschap van het boek.

Een directe en praktische weg naar innerlijke bevrijding

Het boeddhisme, in zijn diversiteit, laat door de eeuwen heen een opvallend patroon zien: een evolutie van oorspronkelijke eenvoud en toegankelijkheid naar een grotere mate van complexiteit en institutionalisering.

Tegelijkertijd weerspiegelt deze evolutie niet alleen de natuurlijke groei en aanpassing van een spirituele traditie aan veranderende tijden, culturen en sociale structuren, maar roept ook fundamentele vragen op over de balans tussen authenticiteit en de noodzaak tot transformatie.

De leer van de Boeddha was oorspronkelijk een directe en praktische weg naar bevrijding. De essentie ervan lag in een helder inzicht in de aard van het lijden (*dukkha*) en de oorzaken daarvan. Onwetendheid (*avijjā*)²⁶ vormt de diepste wortel, waaruit verlangen (*taṇhā*) en afkeer (*dosa*) ontstaan. Verlangen leidt tot gehechtheid (*upādāna*), die de cyclus van lijden verder versterkt en in stand houdt.

De nadruk lag op individuele beoefening, waarbij ethisch handelen (*sīla*), meditatieve concentratie (*samādhi*) en inzicht (*paññā*) als pijlers dienden voor het bereiken van *nibbāna*, de ultieme bevrijding.

Deze drie pijlers zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, elk essentieel voor het bevorderen van de andere, en vormen samen een holistisch pad naar verlichting. De eenvoud van deze leer maakte *Dhamma* toegankelijk voor mensen van alle achtergronden, ongeacht hun sociale status, gender of opleidingsniveau.

Met de verspreiding van het boeddhisme buiten India—eerst naar Sri Lanka, Zuidoost-Azië, China, Korea, Japan en later naar het Westen—vond een geleidelijke transformatie plaats.

Deze verspreiding leidde tot aanpassingen in de boeddhistische leringen, zodat ze beter aansloten bij de lokale culturen en tradities. Boeddhistische concepten werden geïntegreerd in bestaande religieuze en sociale structuren, waarbij rituelen en symbolen die oorspronkelijk niet tot de leer van de Boeddha behoorden, overgenomen werden.

Deze flexibiliteit speelde een belangrijke rol in de acceptatie en verdere verspreiding van het boeddhisme in nieuwe gebieden.

Naarmate de boeddhistische gemeenschappen groeiden, ontstond de behoefte om de leer te codificeren en te beschermen tegen vervormingen. Dit leidde tot het samenstellen van omvangrijke teksten, de oprichting van kloosters en de ontwikkeling van lineages, tradities en hiërarchieën die zorgden voor de orthodoxie en continuïteit van de leer, vaak in samenwerking met de profane machthebbers.

In veel landen werden boeddhistische instellingen een integraal onderdeel van de sociale en politieke orde. Kloosters fungeerden niet alleen als spirituele centra, maar ook als onderwijsinstellingen en administratieve hubs, wat resulteerde in een zekere mate van bureaucrativering en hiërarchische structuren.

Door deze ontwikkelingen verschoof de oorspronkelijke kern van de *Dhamma*—de Vier Edele Waarheden en het Achtvoudige Pad—in sommige tradities naar de achtergrond. Rituelen, ceremonies en filosofische interpretaties kregen een centrale rol, waardoor de nadruk verschoof van bevrijdend inzicht naar de naleving van institutionele normen en gebruiken.

Wat begon als een directe praktijk gericht op persoonlijke bevrijding, transformeerde in veel gevallen tot gecodificeerde structuren met rituelen, ceremonies en hiërarchieën.

Deze evolutie werpt een cruciale vraag op: hoe ver kunnen spirituele tradities zich aanpassen zonder de essentie van hun oorspronkelijke boodschap te verliezen?

Hoewel institutionalisering het boeddhisme stabiliteit en duurzaamheid gaf, bracht het ook uitdagingen met zich mee. De oorspronkelijke eenvoud van Boeddha's leer dreigde in sommige gevallen verloren te gaan door de overvloed aan culturele aanpassingen, theologische interpretaties en institutionele structuren.

Tegelijkertijd leidde deze evolutie tot een rijke diversiteit, met tradities zoals *mahāyāna* en *vajrayāna*, die elk unieke accenten en nieuwe perspectieven boden op de kernboodschap van de Boeddha.

In deze context blijft het essentieel om terug te keren naar de oorspronkelijke intentie van de Boeddha: bevrijding van lijden door inzicht in de aard van de werkelijkheid.

Voor moderne beoefenaars ligt de focus op de universele en tijdloze aspecten van de *Dhamma*, zoals ethiek (*sīla*), meditatie (*samādhi*) en wijsheid (*paññā*), en op het integreren hiervan in hun eigen leven en context.

Zo worden de essentiële, onveranderlijke elementen van de *Dhamma* die voor moderne beoefenaars van blijvende waarde zijn stevig benadrukt.

Dit onderlijnt dat, ondanks de eeuwenlange evolutie van het boeddhisme, de kern van de leer nog steeds straalt in zijn oorspronkelijke eenvoud en directheid.

De boodschap van de Boeddha—gericht op persoonlijke verantwoordelijkheid voor bevrijding uit *dukkha*—wijst naar een pad van directe ervaring en innerlijke transformatie. In de *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* ²⁷ zegt de Boeddha:

• *Monniken, dit is een ongeëvenaarde weg* ²⁸ *die leidt tot zuivering van de wezens; tot het overstijgen van verdriet en zorgen; tot het beëindigen van dukkha en angst; tot het onder de knie krijgen van de juiste methode voor het realiseren van nibbāna, namelijk door het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.* •

Deze woorden van de Bhagavat benadrukken de centrale en cruciale rol van directe ervaring op het boeddhistische pad.
29

Ik benadruk deze stelling omdat ze van uitzonderlijk belang is: de verwijzing naar het ‘*viervoudig vestigen van opmerkzaamheid*’ (*satipaṭṭhāna*) onderstreept het belang van directe ervaring en persoonlijke beoefening. Het pad naar *nibbāna* wordt niet bereikt door intellectuele kennis of conceptuele overtuigingen, maar door de directe waarneming van de werkelijkheid.

Het ‘*viervoudig vestigen van opmerkzaamheid*’ is een methode die de beoefenaar leert zich constant bewust te zijn van het lichaam, de gewaarwordingen en gevoelens, de geest en de objecten van de geest.

Dit proces is essentieel voor het ontwikkelen van inzicht in vergankelijkheid, lijden en niet-zelf—inzichten die noodzakelijk zijn voor het realiseren van bevrijding.

Satipaṭṭhāna legt de nadruk op de directe ervaring van de werkelijkheid als de sleutel tot het overwinnen van *dukkha* en het bereiken van *nibbāna*.

Deze uitspraak beklemtoont niet alleen de centrale rol van directe ervaring, maar ook de persoonlijke verantwoordelijkheid van de beoefenaar voor zelfrealisatie.

Persoonlijke verantwoordelijkheid voor zelfrealisatie betekent dat de beoefenaar actief deelneemt aan het proces van innerlijke transformatie en zich bewust is van de invloed die dit heeft op zijn spirituele groei.

Zelfrealisatie (*nibbāna*) kan alleen gerealiseerd worden in dit moment: in het hier-en-nu, in het heden. Dit houdt in dat de beoefenaar zich uitsluitend op het heden moet richten.

Dit betekent dat de beoefenaar zijn meditatie, beschouwing of reflectie (*bhāvanā*)³⁰ moet richten op het NU. Hij moet het opgeven van zijn gehechtheid richten op dit moment en alle verkeerde opvattingen (*micchā dīṭṭhī*) in het heden loslaten.

Door dit te doen, verkrijgt de beoefenaar juist inzicht (*sammā dīṭṭhī*) in het heden. En juist inzicht leidt tot het opgeven van onwetendheid, verlangen en haat. *Sammā dīṭṭhī* bevrijdt de beoefenaar.

In spirituele tradities zoals het boeddhisme wordt zelfrealisatie verbonden met het idee dat de Fundamentele Waarheid al aanwezig is, maar bedekt wordt door onwetendheid (*avijjā*) en gehechtheid (*upādāna*). Het pad naar zelfrealisatie vereist een actieve houding van ontwaken en het loslaten van beperkende overtuigingen en conditioneringen.

In deze context is persoonlijke verantwoordelijkheid niet iets dat van buitenaf opgelegd wordt, maar een innerlijke keuze om de waarheden van het bestaan direct te ervaren.

Het betekent verantwoordelijkheid nemen voor de eigen perceptie en reactie op het leven, de bereidheid om diep in zichzelf te kijken, waarbij de beoefenaar zelf de confrontatie aangaat met de onbestendigheid, onvoldaanheid en oncontroleerbaarheid van het leven, en het ontwikkelen van helderheid en inzicht door meditatie, zelfreflectie en bewustzijn.

In de boeddhistische traditie wordt persoonlijke verantwoordelijkheid gekoppeld aan de praktijk van zelfdiscipline en het

cultiveren van deugden zoals opmerkzaamheid (*sati*) en gelijkmoedigheid (*upekkhā*), die helpen bij het loslaten van onwetendheid en lijden.³¹

Het gaat er niet om dat we zelfrealisatie kunnen afdwingen, maar dat we in elke stap van ons leven verantwoordelijkheid nemen voor onze innerlijke staat en keuzes, wetende dat deze direct onze ervaring van de werkelijkheid beïnvloeden.

Dit besef brengt een gevoel van bevrijding, omdat het ons in staat stelt om voorbij de illusies van controle en vastklampen te gaan en ons leven als een dynamisch en open proces te omarmen.

In wezen draait persoonlijke verantwoordelijkheid voor zelfrealisatie om het besef dat we altijd de keuze hebben om onszelf te bevrijden van de beperkende conditioneringen die ons verhinderen de werkelijkheid in haar ware vorm te ervaren. Het pad is er een van zelfonderzoek, het loslaten van gehechtheid aan identiteiten en overtuigingen, en het omarmen van de ongeconditioneerde ervaring van het leven zoals het zich aandient.

Het pad naar bevrijding vereist actieve en bewuste deelname aan de beoefening van opmerkzaamheid, waarbij de beoefenaar zelf de confrontatie aangaat met de vergankelijkheid, het lijden en het niet-zelf (*tilakkhaṇa*).³²

Het is niet voldoende om passief te geloven of theoretisch te begrijpen; de beoefenaar moet de werkelijkheid van de *tilakkhaṇa* zélf ervaren en door eigen inzicht het pad naar *nibbāna* bewandelen. Het ontwikkelen van inzicht is een persoonlijke verantwoordelijkheid die niet kan overgedragen worden, maar alleen gerealiseerd door directe ervaring en volharding.

Toch raakt deze kernboodschap vaak op de achtergrond door de opkomst van instituten die de nadruk leggen op externe controle, zoals dogmatische autoriteit en rigide rituelen, of die prestige en uitgebreide ceremoniële praktijken centraal stellen.

Wat oorspronkelijk als een bevrijdend pad voor beoefenaars bedoeld was, is geëvolueerd tot een systeem dat eerder af-

hankelijkheid en hiërarchie versterkt dan persoonlijke verantwoordelijkheid en spirituele bevrijding.

Persoonlijke verantwoordelijkheid en spirituele bevrijding vereisen niet het afwijzen van tradities, maar een hernieuwde focus op de essentie van de *Dhamma*, die eenvoud en toegankelijkheid benadrukt.

In de *Dhammapada* legt de Boeddha grote nadruk op de persoonlijke verantwoordelijkheid van de beoefenaar voor het bereiken van spirituele bevrijding.

Deze verantwoordelijkheid spruit voort uit de overtuiging dat ieder beoefenaar zelf het pad van bevrijding moet bewandelen door inzicht te ontwikkelen en de juiste beoefening toe te passen.

De Boeddha leert dat verlichting niet van buitenaf opgelegd kan worden, maar dat het een persoonlijke, innerlijke reis is die om actieve beoefening van de *Dhamma* vraagt.

De verzen 160, 165 en 166 van de *Dhammapada* zijn bijzonder duidelijk en duidend:

Vers 160:

• *Attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā—leder is zijn eigen beschermer (toevlucht),³³ welke andere beschermer (toevlucht) zou er immers zijn?* •

Deze uitspraak van de Boeddha benadrukt een kernprincipe van de *Dhamma*: zelfverantwoordelijkheid en zelfredzaamheid op het pad naar verlichting. Volg het Pad. Je eigen Pad.

De Boeddha legt de nadruk op het feit dat ieder mens verantwoordelijk is voor zijn of haar spirituele ontwikkeling en bevrijding. Dit betekent dat niemand anders deze taak voor je kan doen of overnemen. Anders gezegd: *Dhamma* leert dat je énkél door de kracht van je eigen inspanningen tot ontwaken kunt komen. Wat in schril contrast staat met het zoeken naar externe redding of verlossing. De Boeddha noemt dat een verkeerd uitgangspunt. *Micchā dīṭṭhī*.³⁴

Alléén een mens, kan een Boeddha worden. Mens-zijn is, volgens de Boeddha, het hoogst bereikbare goed, het *sum-mum bonum*. De mens is zijn eigen meester; er is geen hogere macht die zijn lot bepaalt. Een ontwaakt mens heeft geen autoriteit boven zich; hij heeft géén hoofd boven zijn hoofd. Een zelfgerealiseerde beoefenaar is zijn eigen toevlucht, zijn eigen eiland, zijn eigen licht, zijn eigen vuurtoren.

'*Dhammadipa*' is een *Pāli*-term dat 'eiland van de *Dhamma*' betekent, waarbij '*Dhamma*' verwijst naar de leer van de Boeddha, en '*dipa*' zowel 'eiland' als 'lamp' of 'licht' kan betekenen.

'*Dhammadipa*' komt voor in verschillende *sutta*'s zoals in de *Mahāparinibbāna Sutta* ³⁵ en de *Samyutta Nikāya*. ^{36 37}

In een bredere context kan '*dhammadipa*' geïnterpreteerd worden als iemand die zichzelf richt op en zich vasthoudt aan de *Dhamma* (de Leer) en de *Vinaya* (de Discipline) als enige toevlucht en gids. De Boeddha spoorde zijn volgelingen aan om '*dhammadipa*' te zijn, oftewel zichzelf als een eiland en toevlucht te beschouwen door de *Dhamma* en de *Vinaya* te beoefenen en te volgen, in plaats van zich afhankelijk te maken van allerlei externe structuren en/of betweters.

De Boeddha is, zoals steeds, helder, consistent en rechtlijnig in zijn lering. Hij draait er geen doekjes om:

• *Attā hi attano nātho—Ieder is zijn eigen beschermer.* •

Deze uitspraak van de Boeddha moedigt ieder van ons aan om vertrouwen te hebben in de eigen innerlijke wijsheid en beoefening, in plaats van te vertrouwen op externe krachten of personen. Wie of wat die ook mogen zijn.

Hoewel leraren, de Boeddha en de *Saṅgha* belangrijke gidsen en ondersteuners zijn, ligt de uiteindelijke weg naar bevrijding in de eigen beoefening van de *Dhamma*. Dit hangt samen met het principe van *kamma*, ³⁸ dat stelt dat elke handeling zijn gevolgen heeft. Wees je ervan bewust dat jij—en jij alleen—verantwoordelijk bent voor je daden en hun gevolgen.

Het begrijpen of herkennen (*pariyatti*), het beoefenen of erkennen (*paṭipatti*) en het realiseren of er één mee worden (*paṭivedha*) van de Vier Edele Waarheden (het lijden, de oorzaak van lijden, het beëindigen van lijden, en het pad dat leidt naar het beëindigen van lijden) zijn essentieel om tot bevrijding en verlichting te komen, om tot Zelfrealisatie te komen.

De uitspraak van de Boeddha dient als inspiratie en aanmoediging voor alle beoefenaars om actief te werken aan hun spirituele groei. De Boeddha benadrukt eveneens het potentieel dat in elke mens aanwezig is om verlichting (*nibbāna*) te bereiken door ethisch gedrag, meditatie en wijsheid.

In Vers 276 van de *Dhammapada* zegt hij:

• *Tumhehi kiccaṃ ātappaṃ akkhātāro tathāgatā paṭipannā pamokkhanti jhāyino mārabandhanā—Jij moet zélf de inspanning doen. De Boeddha's wijzen slechts de weg. Wanneer je het pad volgt en hierover mediteert zal je bevrijd worden van de ketens van Mara.* ♣

Dit illustreert dat de verantwoordelijkheid voor bevrijding bij de beoefenaar zélf ligt, en dat ieder mens deze mogelijkheid in zich draagt, zolang hij bereid is de weg van beoefening en inzicht te volgen.

In de praktijk betekent dit dat de beoefenaar ethisch leeft volgens de leer van de Boeddha, opmerkzaam is, mediteert en zelfinzicht cultiveert.

Het is een oproep tot zelfreflectie en het nemen van verantwoordelijkheid voor de eigen gedachten, woorden en daden.

Deze uitspraak van de Boeddha benadrukt het belang van zelfverantwoordelijkheid en innerlijke kracht op het spirituele pad.

Het roept op tot het nemen van persoonlijke verantwoordelijkheid voor de eigen bevrijding en tot vertrouwen in de ei-

gen capaciteiten om de waarheid te realiseren en verlichting te bereiken.

Dit principe vormt een fundament van de boeddhistische leer en praktijk.

Zoals de Boeddha in de *sutta*'s duidelijk aangeeft, is het pad naar ontwaken een persoonlijke verantwoordelijkheid. Hij stelt onmiskenbaar en onomwonden:

• *Jij moet je eigen werk doen. Ik kan dat niet voor je doen. Ik wijs je de weg, maar het is aan jou om deze te bewandelen. De uitvoering is jouw taak, jouw levensopdracht.* •

Ik verwijst naar twee verzen uit de *Dhammapada*:

Vers 165:

• *Attanā va katarā pāpaṃ attanā saṅkilissati attanā akataṃ pāpaṃ attanā va visujjhati suddhi asuddhi paccattaṃ nāṇo aññaṃ visodhayē—Het kwade doet men zichzelf aan; alleen door zichzelf raakt men bezoedeld. Het kwade wordt door zichzelf ongedaan gemaakt: door zichzelf wordt men gezuiverd. Zuiverheid en bezoedeling hangen van de persoon zelf af. Niemand kan een ander zuiveren.* •

Vers 166:

• *Attadatthaṃ paratthena bahunā pi na hāpayē attadatthaṃ abhiññāya sadatthapasutō siyā—Verwaarloos niet het eigen spiritueel doel voor het spiritueel welzijn van anderen—hoe groot dat ook moge zijn. Wees je bewust van je opperste spirituele doel. Streef dit doel ijverig na.* •

Beide verzen wijzen rechtstreeks naar onze persoonlijke verantwoordelijkheid: we kunnen ons niet onttrekken aan de gevolgen van ons bestaan. We zijn het resultaat van ons vorig handelen en zullen het resultaat worden van onze huidige daden (*kamma*). Wie wind zaait zal storm oogsten. We kunnen ons nooit onttrekken aan onze verantwoordelijkheid.

Vers 166 bevat een belangrijke waarschuwing: let op jezelf. Verwaarloos je eigen spiritueel doel niet. Waar het inderdaad een heilzame daad is om anderen te helpen, mag zo iets niet ten koste gaan van het eigen spiritueel belang.

De Boeddha legt consistent in de *sutta's* de nadruk op persoonlijke verantwoordelijkheid voor het realiseren van het boeddhistische pad naar bevrijding.

Het is aan elk individu om actief te beoefenen, inzicht te ontwikkelen en zich in te zetten voor de beoefening van de *Dhamma*.

In de *Parayanavagga* ³⁹ lezen we:

• *Yaṃ pubbe taṃ virosehi, pacchā te māhu kiñcanaṃ. Majjhe ce no gaṇhessasi, upasanto carissasi—Wis het verleden uit. Heb geen oog voor de toekomst. Wanneer je alles loslaat in het heden, zal je in vrede leven.* •

De teksten van de oudste *sutta's* uit de *Pāli*-canon zijn zo puur, zo helder, dat ze geen uitleg behoeven. In hun eenvoud roepen ze op tot meditatie en beschouwing—tot *bhāvanā-maya paññā*, wijsheid door directe ervaring. ⁴⁰

De weg naar verlichting is een persoonlijke reis van innerlijke transformatie, waarin de *yogi* verantwoordelijk is voor het zuiveren van de geest en het cultiveren van heilzame kwaliteiten. Bevrijding is geen passief proces; het vereist actieve participatie en zelfdiscipline. Hoor elk geluid als het geluid van de *Dhamma*. Zie elke aanblik als de aanblik van de *Dhamma*. Ervaar elke plek als *nibbāna*. Beschouw het kussen waarop je zit als het lotusrijk.

Deze uitspraken wijzen op een radicaal andere manier van waarnemen, waarin de beoefenaar elk moment als een gelegenheid ziet voor inzicht en bevrijding. In plaats van de werkelijkheid te beschouwen door de lens van gehechtheid, voorkeuren en afkeer, nodigt deze benadering uit tot een directe ervaring van de *Dhamma* in elk aspect van het bestaan.

Het ontwikkelen van deze kijk vereist voortdurende opmerkzaamheid (*sati*) en een helder inzicht (*sampajañña*)⁴¹ in vergankelijkheid (*anicca*), lijden (*dukkha*) en zelfloosheid (*anatā*).

In de *sutta's* is de eenvoud van de *Dhamma* altijd aanwezig, maar het vereist beoefening en volharding om haar werkelijk te zien en te ervaren.

De *Dhamma* wordt niet gepresenteerd als iets onbegrijpelijks of complex, maar als iets dat ieder mens direct kan ervaren door persoonlijke beoefening. De Boeddha hield zich niet bezig met ingewikkelde filosofieën of dogma's, maar richtte zich op praktische aanwijzingen die tot inzicht leiden, zoals juist handelen, juiste opmerkzaamheid en juist inzicht.

De beoefenaar moet de leer in het dagelijks leven toepassen om haar te begrijpen en te realiseren. Dit vraagt niet louter om intellectueel begrip, maar vooral om de directe ervaring van de *Dhamma* door middel van moreel gedrag, meditatie en inzicht.

Dhamma hoeft geen grote instituten, ceremoniën of lange *sutta*-recitaties om relevant te zijn. Ook overkoepelende structuren en erkenning door publieke instanties voegen niets toe aan haar essentie. De ware kracht van de *Dhamma* schuilt niet in vormen of instituten, maar in directe ervaring en persoonlijke beoefening. Structuren zijn slechts hulpmiddelen, geen inhoud. Ze weerspiegelen niet de ware aard van de dingen (*svabhāva*)⁴² en leiden zelden tot inzicht. Identificeer je er niet mee, maar richt je aandacht op het pad dat de Boeddha wees. Loop zélf het pad en ontdek stap voor stap de essentie—dán zie je de bomen door het bos.

De *Dhamma* is universeel en tijdloos. Haar wijsheid strekt zich uit naar alle richtingen, van oost naar west, van noord naar zuid, van zenith tot nadir, en reikt tot waar levende wezens zich ook maar bevinden. De *Dhamma* kent geen grenzen en blijft door alle tijden heen relevant.

Dit betekent dat de *Dhamma* niet begrensd kan worden door wat mensen eraan toevoegen. Haar kracht ligt in eenvoud, toegankelijkheid en directe toepassing.

De Boeddha benadrukte zelf dat zijn leer niet afhankelijk is van rituelen of dogma's, maar gericht is op het directe, persoonlijke ervaren van waarheid. Het doel blijft altijd hetzelfde: het verlichten van lijden en het bereiken van innerlijke vrijheid.

In de *theravāda*-traditie wordt benadrukt dat de Boeddha geen centrale autoriteit heeft ingesteld voor de beoefening van de *Dhamma*. Ieder individu is verantwoordelijk voor het eigen pad en de directe toepassing van de leer in het dagelijks leven.

De essentie van de *Dhamma* ligt niet in uiterlijke vormen of structuren, maar in persoonlijke ervaring en inzicht. Rituelen en structuren kunnen ondersteunend zijn, maar de kern van de *Dhamma* blijft altijd toegankelijk voor wie bereid is oprecht te oefenen, los van elke sociale of institutionele status.

In de boeddhistische traditie wordt Boeddha's leer beschouwd als het pad zelf. Dit betekent dat Boeddha's onderrecht niet louter een filosofie is, maar een praktische gids die de beoefenaar stap voor stap leidt naar bevrijding van lijden.

Dit pad is concreet en omvat richtlijnen voor ethisch gedrag, meditatie en wijsheid. Het Edele Achtvoudige Pad vormt hierin de leidraad en helpt de beoefenaar de ware aard van het bestaan te zien en te ervaren, met als doel de beëindiging van lijden en het bereiken van bevrijding.

De *Dhamma* is geen dogma of opgelegd systeem, maar een pad dat iedere beoefenaar zelf ontdekt door ervaring en inzicht.

Omdat de *Dhamma* niet afhankelijk is van externe erkenning, wordt de beoefenaar uitgenodigd om haar waarde zelf te onderzoeken en te realiseren, zonder blind te vertrouwen op externe autoriteiten.

Kortom: de *Dhamma* is eenvoudig, toegankelijk en direct toepasbaar in het leven van iedere beoefenaar, zonder dat het nodig is om te vertrouwen op externe structuren, rituelen of ceremoniën. De essentie van de leer ligt in de beoefening en de ervaring van het individu, die door volharding en hel-

der inzicht de ware aard van de *Dhamma* kan realiseren. De kracht van de *Dhamma* ligt in de eenvoud van beoefening en de toegankelijkheid van het pad.

Laat tempels en *Saṅgha*'s plekken van stilte, gelijkwaardigheid en zelfontdekking zijn, waar beoefenaars elkaar ontmoeten en ondersteunen zonder dat rituelen of hiërarchie de essentie van de *Dhamma* overschaduwden.

Het boeddhisme kent geen centrale autoriteit of hiërarchie. De *Buddhasāsana*, de leer van de Boeddha, is geworteld in de *Dhamma*—de universele waarheid en ethische principes—en de *Vinaya*, de monastieke gedragsregels.

De *Dhamma* omvat de kernprincipes van het boeddhisme, zoals uiteengezet door de Boeddha. De Vier Edele Waarheden, het Achtvoudige Pad en andere leerstellingen vormen de basis van de *Dhamma*. Deze leringen bieden inzicht in de aard van lijden, de oorzaken ervan, de mogelijkheid om het lijden te beëindigen, en het pad dat naar die bevrijding leidt.

De *Vinaya* is een set regels en voorschriften die de gedragscode voor monastieke gemeenschappen bepalen. Het regelt het dagelijkse leven van monniken en nonnen, inclusief hun ethisch gedrag, relaties met anderen, en de praktijk van meditatie.

Samen vormen de *Dhamma* en de *Vinaya* de richtlijnen voor zowel ethisch gedrag als spirituele beoefening binnen het boeddhisme. Boeddhistische beoefenaars richten zich op het begrijpen en toepassen van deze principes om hun innerlijke zelf te transformeren en uiteindelijk verlichting te bereiken. Bovendien wees de Boeddha expliciet de combinatie van *Dhamma* en *Vinaya* aan ⁴³ als leidraad voor zijn leerlingen na zijn overlijden (*parinibbāna*). ⁴⁴

Met andere woorden: de Boeddha vestigde de *Dhamma-Vinaya* als de exclusieve gids voor het zien van de waarheid en het bereiken van verlichting.

De *Dhamma-Vinaya* is niet afhankelijk van organisatorische structuren, maar van de nauwkeurigheid waarmee de leer van de Boeddha begrepen en toegepast wordt.

Binnen het boeddhisme bestaan verschillende scholen, tradities en lineages, die elk hun eigen interpretaties van de leer bieden. Sommige *Saṅgha*'s hebben zich georganiseerd in formele structuren of overkoepelende organisaties om de verspreiding van het boeddhisme te bevorderen.

Hoewel dit een heilzaam doel dient, kunnen er ook andere redenen zijn voor dergelijke organisatievormen. Structuren kunnen bijdragen aan de praktische ondersteuning van de gemeenschap, het behoud van teksten en tradities, en sociale betrokkenheid, zoals het aanbieden van onderwijs of hulp aan de armen.

Hoewel structuren dus waardevolle functies vervullen, brengen ze ook uitdagingen en nadelen met zich mee.

Het ontstaan van hiërarchieën kan leiden tot machtsconcentratie en spanningen, terwijl het streven naar materiële rijkdom of wereldlijke invloed de oorspronkelijke spirituele doelen vertroebelen.

Bovendien kunnen sterke institutionele structuren het risico van dogmatisme vergroten, waarbij bepaalde interpretaties bevoordeeld worden ten koste van andere. Er bestaat ook het gevaar dat politieke inmenging de onafhankelijkheid van de *Saṅgha* onder druk zet.

De Boeddha gaf in de *Vinaya Piṭaka* richtlijnen voor het gedrag van monniken en nonnen, maar gaf geen expliciete aanwijzingen over bredere institutionele structuren. Zijn focus lag op de praktische toepassing van de leer, niet op institutionele vormen.

Dit suggereert dat structuren geen essentiële rol spelen op het pad naar verlichting, maar dat hun waarde afhangt van de intentie waarmee ze zijn opgericht. Wanneer ze in overeenstemming zijn met de *Dhamma-Vinaya*, kunnen ze ondersteunend werken. Maar zodra wereldse belangen de overhand krijgen—zoals erkenning, subsidiëring of benoemingen—kunnen ze een aanzienlijk obstakel vormen.

Laten we het simpel houden: de Boeddha vestigde de *Dhamma-Vinaya* als de leidraad voor het begrijpen van de

waarheid en het bereiken van verlichting. Deze nadruk op leer en discipline onderstreept dat structuren en overkoepelende organisaties niet tot de kern van de *Dhamma* behoren.

De essentie van het pad dat de Boeddha aanwijst, ligt in persoonlijke verantwoordelijkheid en individuele beoefening. Wanneer we de kosten en inspanningen voor het in stand houden van een structuur afwegen tegen de spirituele waarde die deze oplevert, dringt de conclusie zich haast vanzelf op.

In plaats van zich te verliezen in externe structuren en overkoepelende organisaties, richt een *dhammanuvatti*, iemand die zich toelegt op de Leer, zich actief op inzicht en zelfrealisatie.

Hoe minder hij zich hecht aan illusoire 'vaste' vormen, hoe meer ruimte ontstaat voor het direct ervaren van leegte (*suññatā*) en vergankelijkheid (*anicca*). In die openheid groeit vrijheid—niet alleen in handelen, maar vooral als een diep gevoel van innerlijke rust en het vermogen om de werkelijkheid direct te ervaren.

Zo transformeert de beoefenaar van de *Dhamma* structuren van geforceerd naar spontaan, en wat eerst ingewikkeld leek, wordt onthuld als fundamenteel eenvoudig en bevrijdend.

De *Dhamma-Vinaya* legt de nadruk op de innerlijke transformatie van de beoefenaar, waarbij het gaat om het cultiveren van ethisch gedrag, meditatie en inzicht. Iedere beoefenaar (M/V/X) draagt de verantwoordelijkheid voor de eigen voortgang op het pad. Dit weerspiegelt de overtuiging dat bevrijding niet afhankelijk is van externe factoren, maar van de innerlijke toewijding en inspanning van de beoefenaar zelf.

Het *Dhamma*-pad roept op tot innerlijke onafhankelijkheid en zelfonderzoek, waarbij de essentie ligt op de eigen verantwoordelijkheid om de leer te begrijpen, toe te passen en te belichamen.

De essentie van *Dhamma* wordt niet bepaald door rituelen, religieuze structuren of uiterlijke symbolen zoals *buddharu-*

pa. Hoewel uiterlijke vormen soms ondersteunend kunnen zijn, vormen ze op zichzelf geen kern van *Dhamma*.

De Boeddha stond kritisch tegenover rituelen en ceremoniën wanneer deze als doel op zich beschouwd werden, of wanneer de beoefenaar geloofde dat ze, op zichzelf, tot bevrijding konden leiden. Dit kritische perspectief op rituelen komt regelmatig terug in zijn toespraken.

In de *Kalama Sutta* ⁴⁵ waarschuwde hij zijn toehoorders om niet blindelings tradities, geschriften of autoriteiten te volgen, maar zelf te onderzoeken wat heilzaam en bevrijdend is.

Evenzo verwierp hij in de *Vasala Sutta* ⁴⁶ en de *Tevijja Sutta* ⁴⁷ brahmaanse offers en rituelen als ineffectief voor ware verlichting.

Toch wees hij uiterlijke gebruiken niet volledig af; bepaalde boeddhistische praktijken, zoals het chanten van *sutta*'s, kunnen ondersteunend werken mits ze gepaard gaan met inzicht.

Deze kritische houding tegenover rituelen komt ook duidelijk naar voren in de leer over de tien *samyojana* (boeien) die de geest aan *samsāra* ketenen.

Een van de eerste boeien die doorbroken moet worden om de stroom te betreden (*sotāpatti*), ⁴⁸ is *sīlabbata-parāmāsa*, oftewel de gehechtheid aan regels en rituelen.

Dit betekent niet dat ethisch gedrag (*sīla*) of discipline onbelangrijk zijn, maar dat het geloof dat het louter naleven van externe voorschriften tot bevrijding leidt, een belemmering vormt.

Werkelijke bevrijding komt voort uit direct inzicht (*pajānāti*) in de drie kenmerkende eigenschappen van alle fenomenen: vergankelijkheid (*anicca*), lijden (*dukkha*) en de onbestendigheid en oncontroleerbaarheid (*anattā*) van het zelf.

Pajānāti betekent 'begrijpen', 'kennen', 'doorzien' of 'inzien', en verwijst naar een diep, direct inzicht. In de *Pāli*-canon

wordt het gebruikt om een ervaringsgericht en transformerend inzicht aan te duiden, vooral binnen de beoefening van *satipaṭṭhāna*⁴⁹ en *vipassanā*.⁵⁰

In de *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* wordt het begrip gepresenteerd in de context van direct inzicht (*vipassanā*) en helder bewustzijn (*sampajañña*),⁵¹ waarbij de nadruk ligt op onmiddellijk inzicht in de werkelijkheid.

Direct begrijpen, zonder omwegen of intellectuele constructies, zonder rituelen en veel poespas, staat centraal in de leer van de Boeddha.

Dit komt ook tot uiting in de manier waarop hij zijn eerste discipelen inwijdde. Toen Koṇḍañña, de eerste volgeling die de *Dhamma* begreep na het horen van de *Dhammacakkapavattana Sutta*, zich bij hem wilde aansluiten, volstonden slechts twee woorden: • *Ehi, bhikkhu—Kom, monnik.* •

Met deze eenvoudige uitdrukking werd Koṇḍañña als eerste monnik in de orde opgenomen, zonder noodzaak van een uitgebreide ceremonie. Dit type directe wijding, bekend als *Ehi-bhikkhu upasampadā*,⁵² werd aanvankelijk door de Boeddha zelf verleend. Pas later werd een formele wijdingsprocedure ingevoerd waarbij een kandidaat door een gemeenschap van monniken ingewijd werd. Zo laat de toetreding van Koṇḍañña niet alleen zien hoe de Boeddha zijn *Saṅgha* vormgaf, maar onderstreept ze ook zijn nadruk op directe ervaring boven externe rituelen.

Werkelijke bevrijding ligt niet in uiterlijke handelingen, maar in het doorzien van de illusie van een vast, permanent 'zelf' en in het realiseren van het doodloze (*amata*)—de bevrijding van de eindeloze cyclus van lijden en wedergeboorte.⁵³

Wie dit inzicht werkelijk realiseert (*paṭivedha*),⁵⁴ begrijpt dat Ware Bevrijding⁵⁵ niet te vinden is in externe structuren of dogma's.

Dhamma is niet afhankelijk van instituten of structuren die proberen de fenomenale werkelijkheid vast te leggen of vorm te geven. Ze beloven veel, maar brengen geen bevrij-

ding van het lijden (*dukkha*). Structuren vertegenwoordigen zelden het algemeen belang en dienen vaker persoonlijke belangen.

Met andere woorden: een organisatie die zichzelf als 'de' enige vertegenwoordiger van 'het' boeddhisme presenteert, verliest onvermijdelijk de essentie van de *Dhamma* uit het oog. Het is een misplaatste arrogantie om te veronderstellen dat overkoepelende structuren de *Dhamma* kunnen of mogen vertegenwoordigen.

Structuren en organisaties zijn geen *Dhamma*; ze kunnen hooguit hulpmiddelen zijn. Wanneer ze zichzelf boven de leer verheffen, verliezen ze de essentie van de *Dhamma*.

Wanneer je aandachtig kijkt—en iedere beoefenaar wordt uitgenodigd om dit te doen—zie je hoe dergelijke structuren vanaf hun oprichting al streven naar invloed, financiering, erkenning en controle. Deze externe doelen staan haaks op de innerlijke weg van inzicht en bevrijding die de *Dhamma* ons wijst.

Wie probeert de *Dhamma* in een vaste vorm te gieten, mist haar essentie. Vorm is immers leegte, en leegte is vorm. Ofwel: vorm is slechts vorm—onbestendig en oncontroleerbaar—en niets meer dan dat. Structuren, overtuigingen en instituties zijn producten van onze geconditioneerde wereld en kunnen de diepte van de *Dhamma* nooit volledig omvatten, laat staan haar ware aard representeren.

Overkoepelende structuren voegen een extra laag van complexiteit toe. Ze versterken machtsverhoudingen, legitimeren bestaande systemen en gaan vaak voorbij aan de oorspronkelijke intentie van de leer.

Hoewel dergelijke structuren soms praktische doelen dienen, moeten we uiterst alert blijven op hun neiging tot zelfhandhaving en machtsdynamiek. Alleen door trouw te blijven aan de kern van *Dhamma*—onafhankelijk van vorm of structuur—kan de leer haar ware doel realiseren.

Let aandachtig op hoe structuren—en vooral overkoepelende structuren—invloed willen uitoefenen op ons denken,

spreken en handelen. Ze hebben de neiging niet alleen ons pad te begeleiden, maar ook te sturen, en soms zelfs onze vrijheid te beperken. Dit geldt voor alle soorten structuren: politieke, economische, sociale, financiële. Maar ook religieuzen zijn hier niet vrij van.

Wanneer je met helderheid kijkt, zie je hoe structuren ingezet worden door machthebbers om hun positie te versterken. Ze vertrouwen op deze systemen om hun invloed te behouden, maar dit gaat niet zonder risico's.

Geschiedenis en actualiteit tonen hoe overmatig vertrouwen in structuren leidt tot conflict, ongelijkheid en zelfs tragedie. Door ondoordacht handelen kunnen hele samenlevingen lijden onder de gevolgen—van armoede tot verdeeldheid en, in extreme gevallen, geweld.

Structuren presenteren zichzelf graag als dienaars van het algemeen belang, maar het is essentieel om kritisch forensisch te onderzoeken of dit werkelijk het geval is.

Zijn ze gericht op het welzijn van iedereen, of ondersteunen ze vooral specifieke belangen? Een blik op de samenstelling van de leidinggevende bestuursorganen biedt vaak inzicht wiens belangen werkelijk gediend worden.

De hamvraag is of deze structuren daadwerkelijk in verbinding staan met de mensen die zij claimen te vertegenwoordigen. Hoe hoger een structuur reikt—hoe meer overkoepelelend deze is—des te verder raakt ze verwijderd van de basis die ze beweert te dienen. Op grote hoogte wordt de lucht erg ijl, en daarmee ook het contact met de realiteit. Dit roept de vraag op of structuren in hun huidige vorm altijd trouw blijven aan de kernwaarden die ze pretenderen te ondersteunen.

Structuren zoeken elkaar vaak op en versterken elkaar, alsof ze van nature elkaars aanwezigheid erkennen. Zelfs wanneer ze tegengestelde belangen vertegenwoordigen, spreken ze een gemeenschappelijke taal en streven ze naar stabiliteit en controle. Structuren weerspiegelen de menselijke behoefte om orde te scheppen in een chaotische wereld. Maar net zo-

als alle geconditioneerde verschijnselen in het boeddhisme vergankelijk zijn, zijn ook structuren tijdelijk en veranderlijk.

Het benadrukken van de vergankelijkheid van structuren herinnert ons eraan dat zelfs wat als solide en stabiel beschouwd wordt, in wezen onzeker, oncontroleerbaar en vergankelijk (*anicca*) is, en dat ze geen permanent, onafhankelijk zelf bezitten (*anattā*).

De schijnbare vastheid en duurzaamheid van structuren weerspiegelen niet de ware aard van de dingen (*yathābhūta*). De wereld van verschijnselen—de *dhamma's*—is per definitie vergankelijk, veranderlijk, onbestendig, oncontroleerbaar en onbetrouwbaar. Deze vergankelijkheid is inherent aan de natuur van de werkelijkheid en kan niet worden veranderd door menselijke verlangens of overtuigingen.

Hoe structuren ook proberen vastheid en onveranderlijkheid uit te stralen, ze kunnen de fundamentele onvastheid van de wereld niet ontkennen. In wezen zijn structuren tijdelijke constructies, ontstaan uit de menselijke drang naar zekerheid en orde, maar ze blijven slechts oppervlakkige uitdrukkingen van wat werkelijk is. Ze bieden geen toegang tot de diepere waarheid van de werkelijkheid, die alleen ontdekt kan worden door diep inzicht (*vipassanā*).

De verantwoordelijkheid voor het bepalen van wat aanvaardbaar en toepasselijk is, ligt uiteindelijk bij de beoefenaar zelf. Het is de taak van iedere *yogi* om te onderzoeken wat in lijn is met de werkelijke aard van het bestaan, en niet de taak van structuren—of deze nu overkoepelend zijn of niet—om deze keuze voor ons te maken. We mogen hen deze macht niet geven.

Of we ons onderwerpen of bevrijden, is een persoonlijke beslissing, een innerlijke keuze. De woorden van de Boeddha laten hierover geen twijfel bestaan:

• *Attā hi attano nātho—leder is zijn eigen beschermer.* •

Dit is een kernboeddhistisch inzicht: bevrijding ligt in onze eigen handen, en niemand anders kan dit voor ons verwezenlijken. Deze benadering geeft ons de bevrijdende kracht

om onze eigen weg naar inzicht en bevrijding te kiezen, ongeacht wat er van buitenaf gebeurt.

Wees je eigen eiland, waar de tsunami's van onwetendheid, verlangen en afkeer geen vat op hebben. Kijk aandachtig. Gelijkmoedig. Kijk helder bewust en met diep inzicht naar de ware aard van de dingen. *Yathā-bhūta*.

Het idee van 'je eigen eiland te zijn', waar de vloedgolven van onwetendheid, verlangen en afkeer geen vat op hebben, is een krachtige metafoor voor het ontwikkelen van innerlijke stabiliteit en onwankelbaarheid te midden van de uitdagingen van het leven.

Dit komt overeen met het boeddhistische ideaal van kalmte (*samatha*) en gelijkmoedigheid (*upekkhā*), waarbij de beoefenaar, ongeacht wat er om hem heen gebeurt, in staat is om in een staat van innerlijke rust te blijven.

Dhamma is de tegenpool van structuren: *Dhamma* is spontaan, het antoniem van vastgeroest. *Dhamma* is het tegengestelde van geconditioneerd en gemanipuleerd.

Spontaniteit betekent ruimte: vormloos, naamloos, tijdloos, zonder grenzen, onbezoedeld door verleden, toekomst, begeerte, afkeer of hechting. Het is de volheid van het heden, van het hier-en-nu.

Dhamma is de diepe, directe herkenning van wat zich in het heden manifesteert. Het is de erkenning van het sacrale ⁵⁶ van de vergankelijkheid (*anicca*) in elk moment als een bron van inzicht en bevrijding. *Udayabbaya*. ⁵⁷

Alles is vergankelijk en met alles verbonden. Niets bestaat op zichzelf; elk verschijnsel ontstaat in afhankelijkheid van andere verschijnselen (*paṭicca-samuppāda*).

Dit betekent dat geen enkel fenomeen los van andere fenomenen staat. Wanneer dit werkelijk doorzien wordt, valt de illusie van afgescheidenheid weg. Wat overblijft, is een diepe openheid—het intiem zijn met alles wat is.

In de *Bāhiya Sutta* ⁵⁸ zegt de Boeddha:

• *In deze Leer, Bāhiya, moet je jezelf trainen. En wel aldus: in mijn zien zal niets dan zien zijn. In mijn horen niets dan horen. In mijn voelen niets dan voelen. In mijn denken niets dan denken. In mijn waarnemen niets dan waarnemen. Op deze manier moet je jezelf trainen, Bāhiya.*

Wanneer Bāhiya, in hetgeen je ziet, slechts is wat gezien is; in hetgeen je hoort, slechts is wat gehoord is; in hetgeen je voelt, slechts is wat gevoeld is; in hetgeen je denkt, slechts is wat gedacht is, in je waarnemen, slechts wat je waargenomen hebt, Bāhiya, dan zul 'jij' daar niet zijn. ⁵⁹ Wanneer 'jij' daar niet bent, dan zal je noch hier zijn, noch aan de andere zijde. Je zal ook niet tussen beide in zijn. Dit, Bāhiya, is het einde van dukkha. •

Werkelijk zien betekent kijken als louter kijken. Horen als louter horen. Ruiken als louter ruiken. Proeven als louter proeven. Voelen als louter voelen. Het denken beschouwen als vluchtige gedachten, louter gedachten. Kijken, horen, ruiken, proeven, voelen en denken in hun puurste vorm—zonder toevoegingen. Geen 'ik' die kijkt, geen 'ik' die hoort, ruikt, proeft, voelt en denkt. Alleen de naakte helderheid van gewaar zijn.

Wanneer zien slechts zien is, zonder gehechtheid of afkeer, is er geen zelf dat zich vastklampt. Wanneer gedachten herkend worden als slechts gedachten—vluchtig, veranderlijk, zonder een vaste kern—ontstaat bevrijdend inzicht (*vipassanā*).

De werkelijkheid van het moment is niets anders dan dit: een continue stroom van veranderende verschijnselen, leeg van een blijvende essentie. Dit is *tathatā*—zo-heid, de dingen zoals ze zijn, zonder de ruis van concepten en projecties. Niet zoals wij ze wensen of vrezen, maar zoals ze zich in elk moment onvouwen, zonder vaste kern, zonder houvast.

Dhamma is geen dogma, geen intellectuele constructie, geen verzameling van rigide structuren. Wie haar probeert te vangen in systemen en begrippen, dreigt haar levende es-

sentie te missen. De geest van de leer is altijd belangrijker dan de letter.

Ontwaken is geen geloof, maar een directe realisatie van hoe het bestaan werkelijk is. Het vasthouden aan concepten, systemen en structuren brengt geen bevrijding, maar creëert nieuwe ketens.

Daarom gaf de Boeddha zijn volgelingen met zijn laatste woorden deze aansporing:

• *Appamādena sampādeṭṭha*—Streef onvermoeibaar naar ontwaken •⁶⁰

Dhamma-Vinaya is de werkelijke leidraad, de ware schat, niet als een doctrine, maar als een levende weg. Het vergt moed, toewijding en persoonlijke verantwoordelijkheid om zélf het pad van bevrijding te bewandelen, om zélf je leven in handen te nemen. Maar de nectar van ontwaken smaakt zo zoet.

Durf te zitten. Durf te zien.

De uitdaging voor het boeddhisme vandaag is het loslaten van onnodige ballast. Door terug te keren naar de kern—de directe ervaring van de *Dhamma-Vinaya*—kunnen we de leer levend, toegankelijk en helder houden.

De *Dhamma-Vinaya* blijft levend wanneer zij niet beperkt wordt door dogma, starre traditie en rigide structuren, maar voortdurend ruimte biedt voor nieuwe ontdekkingen en voortschrijdend inzicht. Zij blijft altijd toegankelijk voor degenen die bereid zijn te kijken en te ervaren. De *Dhamma-Vinaya* is een pad van permanente verkenning en inzicht.

Zij is toegankelijk voor iedereen, ongeacht achtergrond of ervaring, en kan op een natuurlijke en spontane manier beoefend worden zonder geforceerde structuren.

Door ons te richten op het cultiveren van het heilzame en het vermijden van het onheilzame, volgen we naadloos een pad dat zowel universeel als tijdloos is—het pad van *Dhamma*.

Jotika Hermsen zegt het zo:

• *We tasten, we dolen. We klampen ons vast aan wat vergankelijk is. We zijn gehersenspoeld, onwetend. We verzetten ons tegen ziekte. We treuren om de dood. We gaan voor status en het recht van de sterkste! We wanen ons maakbaar. De Boeddha zegt: kom en zie. Ehipassiko. Durf te zitten, durf te zien.* •

Durf te zitten. Durf te zien.

Het is geen vrijblijvende oproep, maar een diepe opdracht. Een fundamentele levensbeoefening. Zolang we ons blijven vastklampen aan het vergankelijke, aan het tijdelijke, aan de illusies die het voeden, blijven we gevangen in de cyclus van lijden. *Samsāra*. Wanneer we onze onwetendheid blijven koesteren en ons verzetten tegen de onvermijdelijke aspecten van het bestaan—zoals ziekte en dood—blijven we gebonden aan vergankelijkheid (*anicca*), aan de illusie van stabiliteit en continuïteit.

Dit is precies het inzicht dat de Boeddha ons aanreikt.

Hij nodigt ons uit om de waarheid niet via dogma of traditie te aanvaarden, maar door eigen, directe ervaring (*paccanubhoti*).⁶¹ Hij moedigt ons aan om te onderzoeken, te mediteren en zélf tot inzicht te komen. Dit is Ehipassiko: een open uitnodiging. Kom en zie. Controleer zélf of hetgeen ik zeg juist is.

Is er een uitnodiging mooier, directer, krachtiger dan deze? En wat is deze uitnodiging anders dan een uitnodiging om *Dhamma* zelf te ontdekken?

Dhamma is direct en natuurlijk, geen kunstmatige constructie of dogmatische doctrine. Ze verwijst naar de werkelijkheid zoals die is (*yathā-bhūta*), en naar de weg die leidt tot bevrijding (*nibbāna*).

Dhammo sanantano—de *Dhamma* overstijgt tijd en verandering. Dit betekent niet dat ze een vaststaande leer of onveranderlijke wet is, maar dat haar waarheid telkens opnieuw ontdekt wordt door wie werkelijk met wijsheid (*paññā*) ziet.

Ze ontstaat niet door maakbaarheid of dwang, maar wordt zichtbaar in een open en onbevungen gewaar zijn van de werkelijkheid.

Dhamma 'is'—net zoals *nibbāna*—niet een product van geconditioneerde dingen. *Nibbāna* is het niet-geconditioneerde (*asankhata*),⁶² het uitdoven van begeerte en gehechtheid. Het ontstaat niet als een gevolg van oorzaken—als een 'resultaat' van oorzaken—maar wordt onthuld wanneer alle bindingen aan voorwaardelijk bestaan losgelaten zijn.⁶³ Anders gezegd: *nibbāna* 'ontstaat' niet, maar wordt 'gerealiseerd' door het loslaten van gehechtheid.

Dhamma is duidelijk. Eenvoudig. Zonder poespas. Zonder begoocheling. Zonder zelfgenoegzaamheid. Zonder geveinsde, schijnbare vastigheid. *Dhamma* is ruimte—onwankelbaar, standvastig geluk. *Acalaṃ sukhāṃ*.⁶⁴

Omdat de *Dhamma* in wezen tijdloos en direct toegankelijk is, wordt het pad naar bevrijding niet gevonden in rigide structuren of dogma's.⁶⁵

De Boeddha begreep als geen ander dat waarheid zich niet laat beperken door starre vormen, en dat het pad naar verlichting geen vaste identiteit vereist.

Dit is ook de reden waarom de Boeddha geen 'plaatsvervanger' nodig had na zijn overlijden—de waarheid die hij onderwees is immers niet gebonden aan een persoon, maar toegankelijk voor iedereen die het pad van directe ervaring bewandelt.

Daarom was het nooit de bedoeling van de Boeddha om een dogmatische religie te vestigen of mensen een vaste geloofsidentiteit als 'boeddhisten' op te leggen.

Het is een pad van directe ervaring—vrij van opgelegde overtuigingen en vaste kaders.

Zijn doel was universeel: mensen bevrijden van het lijden (*dukkha*) dat inherent is aan het bestaan, opdat zij konden ontwaken tot *nibbāna*—het diepe, bevrijdende inzicht in de vergankelijke, onvoldane en zelfloze aard van alle verschijn-

selen. *Nibbāna* is het uitdoven van onwetendheid (*avijjā*), verlangen (*taṇhā*) en gehechtheid (*upādāna*)—een pad naar innerlijke rust en vrede, niet in een verre toekomst na de dood, maar in het hier-en-nu, in dít leven.

De Boeddha benadrukte steeds dat zijn leer geen doel op zich is, maar een middel tot bevrijding.

De Boeddha vergeleek de *Dhamma* met een vlot: je gebruikt het om een rivier over te steken, maar zodra je de overkant bereikt hebt, laat je het achter. Je hebt het niet langer nodig.

In de *Alagaddūpama Sutta*,⁶⁶ zegt de Boeddha letterlijk:

• *Monniken, stel dat een man een grote rivier wil oversteken, en er is geen brug of boot om over te steken. De man verzamelt gras, takken en bladeren om een vlot te bouwen. Hij gebruikt het vlot om de rivier over te steken en komt veilig aan de overkant. Zodra hij daar is, denkt hij: 'Dit vlot heeft me goed gediend door me de rivier over te helpen. Wat als ik het nu op mijn hoofd of schouders zou tillen en verder zou dragen?' Wat denken jullie, monniken? Zou die man verstandig handelen door het vlot met zich mee te dragen nadat hij de overkant heeft bereikt?'*

'Neen, Heer', antwoordden de monniken.

'Op dezelfde manier, monniken', vervolgt de Boeddha, 'is de leer (Dhamma) zoals een vlot, bedoeld om over te steken, niet om aan vast te houden. Wanneer jullie de overkant bereikt hebben, moeten jullie het vlot, de leer, achterlaten.' •

De Leer is als een vlot om over te steken, niet om je aan te hechten. Deze metafoor laat zien dat Boeddha's leringen bedoeld zijn om de weg naar verlichting te wijzen, niet om een dogmatische religie of identiteit te creëren. Het uiteindelijke 'doel' is bevrijding van lijden en de realisatie van vrede, geluk en innerlijke rust—het bereiken van *nibbāna*. Niet het volgen van een dogmatische religie, noch het vastklampen aan tijdelijke vormen, overtuigingen of rituelen. Deze zijn slechts hulpmiddelen, geen einddoel op zich.

De Boeddha benadrukte dat zijn leer een middel tot bevrijding is, niet een doel op zich. Hij moedigde zijn volgelingen aan zich niet te hechten aan uiterlijke vormen, regels of structuren, maar hun eigen verlichting te zoeken via directe ervaring en zelfonderzoek.

In essentie is de leer van de Boeddha geen religie in dogmatische of theïstische zin van het woord: geen aanbidding van goden of het volgen van een instituut. Het is een pad van innerlijke bevrijding, gericht op het overstijgen van lijden.

Zoals Gandhi treffend stelde: '*God has no religion*', een uitspraak die ons herinnert dat ware bevrijding niet gebonden is aan dogma's of instituties, maar voortkomt uit directe ervaring en inzicht. De *Dhamma* nodigt ons uit tot een directe ervaring van de werkelijkheid, vrij van concepten en grenzen.

De ware kracht van het boeddhisme ligt juist in zijn eenvoud en duidelijkheid. Het nodigt ons uit om onze eigen spirituele verantwoordelijkheid op te nemen en verlichting niet in externe vormen te zoeken, maar in de innerlijke realisatie van de altijd aanwezige *Dhamma*—geen doctrine of dogma, maar een levende waarheid die niet afhankelijk is van een religieuze structuur.

Deze eenvoud maakt het pad niet alleen tijdloos, maar ook universeel—vrij van culturele en dogmatische grenzen, toegankelijk voor iedereen die de waarheid in zichzelf wil herkennen.

Theravāda, mahāyāna en vajrayāna

Het is verleidelijk om de verschillende stromingen binnen het boeddhisme—*theravāda*, *mahāyāna* en *vajrayāna*—te beschouwen als een lineaire, progressieve bouwwerf: *theravāda* als de fundering, *mahāyāna* als de uitbreiding, en *vajrayāna* als het dak.

Een dergelijke hiërarchische benadering van de boeddhistische tradities is echter niet alleen simplistisch, maar ook een manifestatie van onwetendheid (*avijjā*).

Het reduceert de rijke verscheidenheid van de *Dhamma* tot een starre en lineaire opbouw, terwijl de Boeddha juist een flexibel, pluralistisch pad onderwees, dat zich op organische wijze aanpast aan de unieke behoeften en capaciteiten van verschillende beoefenaars.

Hiërarchisch, dogmatisch denken verstoort het evenwicht en hindert het inzicht in de kern van de *Dhamma*: de leegte van inherente superioriteit en de onderlinge verbondenheid van alle verschijnselen.

De drie tradities—*theravāda*, *mahāyāna* en *vajrayāna*—vormen geen opeenvolgende stadia, maar zijn volwaardige en gelijkwaardige benaderingen. Samen belichamen zij een universele wijsheid die tijd, ruimte en cultuur overstijgt.

De uitdrukking ‘*dat tijd, ruimte en plaats overstegen wordt*’ is geen holle frase. Ze verwijst naar de tijdloze, onbegrensde en universele aard van de *Dhamma*—de leer van de Boeddha.

Met kerninzichten als de Vier Edele Waarheden, het Niet-Zelf, de Drie Kenmerken van het Bestaan en Afhankelijk Ontstaan, is *Dhamma* niet gebonden aan een specifieke context of cultuur. Ze blijft relevant in elke tijd en plaats, omdat ze direct aansluit bij de universele menselijke ervaring.

Dhamma benadrukt dat het pad naar ontwaken niet afhankelijk is van externe structuren of omstandigheden, maar een innerlijk proces is. Hoewel de tradities in hun uitwerking verschillen, raken zij allemaal aan dezelfde universele waarheid: een wijsheid die het hart van het menselijk bestaan onthult en de weg naar bevrijding wijst.

Theravāda, *mahāyāna* en *vajrayāna* zijn evenwaardige paden, die elk op hun eigen manier een licht werpen op de *Dhamma*. *Theravāda* legt de nadruk op inzicht in afhankelijk ontstaan; *mahāyāna* opent een universeel perspectief van leegte en mededogen; *vajrayāna* biedt directe methoden om de inherente puurheid van het bestaan te realiseren.

Deze tradities zijn interpretaties van eenzelfde waarheid: bevrijding van lijden en het zien van de werkelijkheid zoals ze

is. Elke traditie, wanneer oprecht en juist beoefend, leidt naar dezelfde essentie.

Dhamma is een universeel principe van waarheid en het pad naar bevrijding, dat de dualiteiten van het bestaan overstijgt. Het nodigt ons uit om het leven met een open geest te omarmen—niet vast te houden aan concepten, maar te dansen op het ritme van het bestaan. Het herinnert ons eraan dat de waarheid die we zoeken diep in onszelf aanwezig is. We hoeven haar slechts te herkennen.

De wegen van *theravāda*, *mahāyāna* en *vajrayāna*

In *theravāda* ligt de nadruk op inzicht in de vergankelijkheid (*anicca*), het onvoldane karakter van verschijnselen (*dukkha*) en het ontbreken van een vast zelf (*anattā*).

Deze inzichten leiden tot bevrijding (*nibbāna*), een staat van innerlijke vrijheid en vrede waarin het lijden ophoudt. *Theravāda* biedt de basis voor diepe introspectie en persoonlijke transformatie.

Mahāyāna ⁶⁷ bouwt voort op deze fundamenteën en benadrukt de leegte (*śūnyatā*) van alle verschijnselen. Het richt zich op universele verlichting, waarbij de beoefenaar zichzelf ziet als een *bodhisattva*: iemand die bewust in de wereld blijft om anderen te helpen ontwakken. *Mahāyāna* herinnert ons eraan dat mededogen (*karuṇā*) en wijsheid (*prajñā*) samenkomen in de dienstbaarheid aan het geheel.

In *vajrayāna*, en met name in *dzogchen*, ligt de nadruk op de directe herkenning van onze inherente natuur. *Dzogchen*, wordt meestal vertaald als ‘de Grote Volmaaktheid’. Het is de hoogste en meest subtiele leer binnen de *nyingma*-traditie, de oudste school van het Tibetaans boeddhisme.

Het richt zich op de directe ervaring van *rigpa*—het pure, oorspronkelijke bewustzijn dat vrij is van dualiteit en concepten. *Dzogchen* benadrukt een spontaan en natuurlijk inzicht in de ware aard van de werkelijkheid, zonder afhankelijkheid van complexe analytische meditaties. Hoewel *dzogchen* vooral met de *nyingma*-traditie geassocieerd wordt, wordt

het ook beoefend binnen andere scholen, zoals de *bön*-traditie.⁶⁸

Het verwijst naar de directe realisatie van de ultieme aard van de geest, die beschreven wordt als helder, open, en grenzeloos. In *dzogchen* wordt benadrukt dat deze natuurlijke staat van bewustzijn al inherent aanwezig is, en de beoefening richt zich op het herkennen, trainen en stabiliseren van deze staat zonder kunstmatige technieken of conceptuele inspanning.

Het *dzogchen*-pad omvat teksten, meditatieve transmissies, en contemplatieve oefeningen die de beoefenaar uitnodigen tot een onmiddellijke ervaring van zijn fundamentele aard.

Het leven zelf wordt beschouwd als het terrein van bevrijding, waarin elke ervaring—hoe onvolmaakt ook—de potentie in zich draagt om de beoefenaar terug te brengen naar zijn oorspronkelijke staat van puurheid en helderheid. *Nirvāṇa* is geen ‘doel’, maar een ‘herkenning’ van wat er altijd al was.

Nirvāṇa is niet ‘iets’ dat men bereikt als een einddoel na een lange inspanning of reis, maar een directe herkenning van een waarheid die altijd al aanwezig was. Het verwijst naar het inzicht dat de fundamentele natuur van de werkelijkheid—de staat van puurheid, helderheid en vrijheid—niet iets nieuws of externs is dat verworven hoeft te worden, maar iets wat inherent is aan het bestaan.

Nirvāṇa wordt hiermee voorgesteld als een proces van ontwaken tot deze altijd aanwezige realiteit, waarbij illusies en misvattingen doorzien worden, zodat men de oorspronkelijke staat van ‘zijn’ herkent en ervaart.

Een uitnodiging aan de lezer

Dit boek is een uitnodiging om de diepste waarheid van ons bestaan niet alleen intellectueel te begrijpen, maar om deze waarheid als een directe ervaring te beleven en in ons dagelijks leven te integreren.

Het gaat er niet om alleen de woorden te begrijpen, maar om de essentie ervan te 'voelen', te 'ervaren' en in onszelf te realiseren, in elke gedachte, daad en interactie. Dit is geen abstracte theorie, maar een levende ervaring die zich ontvouwt in de vreugde, de uitdagingen en de stilte van het alledaagse leven.

Deze uitnodiging gaat veel verder dan de momenten van formele meditatie; het betreft het hele spectrum van ons bestaan. Actief, in elk moment, niet alleen op ons meditatiekussen, maar ook in de momenten waarin we bezig zijn met werken, communiceren, zorgen voor anderen, of simpelweg door het leven bewegen.

In elk moment, en van moment-tot-moment, wordt ons gevraagd om de waarheid van ons wezen te erkennen en te ervaren.

Dit betekent niet dat we iets nieuws moeten worden, maar dat we ontwaken tot wat we altijd al zijn. Het is een herinnering, een herontdekking—alsof een golf zich plotseling herinnert dat ze nooit los stond van de oceaan. Dit besef is geen doel in de toekomst, maar iets dat zich hier en nu kan ontvouwen—op het ritme van de ademhaling, in de kleinste handeling, in het luisteren naar de stilte tussen de woorden.

Wanneer deze herinnering geen abstract concept blijft, maar tot een levende realisatie wordt, opent zich een pad—geen pad dat ons ergens naartoe leidt, maar een weg die zich ontvouwt in het herkennen van wat altijd al aanwezig was.

Inzicht verdiept zich geleidelijk naarmate we ons openstellen voor de leer, tot het moment waarop alles samenvalt—een plotselinge doorbraak, wanneer alle voorwaarden vervuld zijn en de sluier van onwetendheid oplost.

Dit kantelpunt wordt in de *Pāli*-traditie *gotrabhu* genoemd: het ogenblik waarop het perspectief fundamenteel verschuift en de overgang naar bevrijding onomkeerbaar wordt.

Gotrabhu verwijst naar het moment waarop de beoefenaar transformeert van een 'wereldling' (*puthujjana*) naar een 'edel persoon' (*ariya-puggala*).⁶⁹ Dit is de overgang van ie-

mand die nog vastzit in de cyclus van de vergankelijke wereld (*samsāra*) naar iemand die het pad van verlichting betreedt—de stroombetreder (*sotāpanna*), die het pad naar volledige bevrijding ingeslagen is en niet meer kan terugvalen in onwetendheid.

Dit is het moment van spirituele transformatie waarop de beoefenaar het pad naar ontwaken actief begint te bewandelen, gekarakteriseerd door een plotselinge verschuiving in bewustzijn of inzicht. Het kan beschouwd worden als de overgang van onwetendheid naar een diep, verlicht bewustzijn, waarmee de beoefenaar een wezenlijke stap zet in de richting van volledige bevrijding.

Deze weg wordt ondersteund door drie essentiële pijlers: *pariyatti*, het begrijpen van de leer, *paṭipatti*, de toepassing of beoefening van de leer en *paṭivedha*, de directe realisatie van die waarheid.

Pariyatti, het begrijpen van de leer, vormt de basis van kennis en inzicht. Het bestuderen van de boeddhistische leer—de Vier Edele Waarheden en het Achtvoudige Pad—biedt een theoretisch fundament dat richting geeft aan ons leven. Dit begrijpen ontstaat door het lezen van de *Dhamma*, het luisteren naar leringen en het verdiepen van ons inzicht.

Maar kennis alleen is niet voldoende.

Paṭipatti, de toepassing van de leer in het dagelijks leven, vraagt om de integratie van dit inzicht in onze gedachten, woorden en daden. Dit is waar de leer tot leven komt—niet als een abstract concept, maar als een manier van zijn. Het vraagt om discipline en consistentie; niet enkel te weten wat waarheid is, maar ernaar te handelen in elk moment. Door beoefening worden kennis en ervaring één, en krijgt inzicht werkelijk vorm.

Toch reikt het pad verder dan begrip en toepassing alleen.

Paṭivedha is de directe realisatie van de waarheid—het moment waarop illusies doorbroken worden en de vergankelijke, oncontroleerbare aard van alle verschijnselen zich onmiskenbaar openbaart. Dit is geen louter intellectueel besef,

maar een diepgaande, onmiddellijke ervaring waarin de beoefenaar rechtstreeks de essentie van het bestaan herkent.

Hier ontvouwt zich bevrijding. Het ego wordt losgelaten, de identificatie met het tijdelijke verdwijnt. Wat overblijft is innerlijke vrede—een vrede die niet afhankelijk is van omstandigheden, maar ontspringt aan het doorzien van de ware aard van het bestaan.

Samen vormen deze drie pijlers het fundament van de boeddhistische beoefening: theorie, praktijk en directe ervaring. Ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, waarbij het één het andere ondersteunt en verdiept.

Het pad is een voortdurend proces van groei, waarin we steeds weer uitgedaagd worden om dieper te gaan, meer los te laten en de waarheid—zowel in onszelf als in de wereld—te herkennen, te erkennen en er volledig in op te gaan. *Pariyatti. Paṭipatti. Paṭivedha*. Door deze drie pijlers te omarmen, verdiept ons inzicht zich en ontvouwt zich de bevrijding waartoe de Boeddha ons uitnodigt.



Bij het voltooiën van dit boek wil ik allereerst mijn diepe waardering uitspreken voor Jotika Hermsen, wiens doorleefde wijsheid, luisterende aanwezigheid en helderheid een bijzondere diepgang brachten in onze gesprekken.

In een sfeer van openheid en vriendschap hebben we samen subtiele draden van inzicht gesponnen, waaruit gedachten geweven zijn die in dit boek tot uiting komen. Haar woorden klonken vaak als een zachte echo van een dieper verstaan, een klankbord waarin herkenning en nieuwe perspectieven samenvielen.

Evenzeer wil ik mijn spirituele vriend Jan Dewitte bedanken. Zijn scherp oog voor detail, inzichtelijke opmerkingen en toegewijde betrokkenheid hebben een onschatbare bijdrage geleverd aan de helderheid en precisie van deze tekst.

Daarnaast heeft Jans begeleiding mij geholpen om het evenwicht te bewaren tussen toegankelijkheid en diepgang. Zijn inspirerende vragen en reflecties daagden me uit om de kern van de boodschap steeds helder te houden, zonder af te wijken van de essentie.

Zijn onuitputtelijke geduld en oprechte toewijding hebben niet alleen dit werk versterkt, maar ook mijn eigen proces verrijkt.

Jans mededogen en authentieke interesse in de *Dhamma* stralen door in elk aspect van zijn steun. Ik ben hem bijzonder dankbaar voor de vriendschap en wijsheid die hij in dit project heeft ingebracht. Deze tekst zou niet hetzelfde geweest zijn zonder zijn waardevolle bijdrage.

Guy Dubois,
Calpe, maart 2025