

DHAMMA-ZAADJES

DEEL VII

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA

—Inzichtmeditatie—

ATTHAKAVAGGA

—De Vrede van de Boeddha—

SATTA-VISUDDHI

—De Zeven Zuiveringen—

DHAMMA

—Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid—

DHAMMAPADA

—Het Pad van Waarheid—

KHAGGAVISANA Sutta

PARAYANAVAGGA

—De Weg naar de Andere Oever—

WOORDEN VAN WIJSHEID

—De Dhammapada Zonder Exegese—

ITIVUTTAKA

—Zo is het Gezegd—

KHUDDAKAPATHA

—Korte Passages—

YATRA NAAR MAJJHIMADESA

—Een Pelgrimsreis naar het Middenland—

UDANA

—Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha—

SATIPATTHANA

—Het Pad naar Zelfrealisatie—

EKAYANO MAGGO

—De Directe Weg—

SOTAPATTIMAGGA

—Het Pad van de Stroombetreder—

ANICCA
– Sleutel tot Bevrijding –

JIJ BENT DE STROOM

DHAMMA-ZAADJES
– Deel I & II & III & IV & V & VI –

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 –

BOEDDHA ZONDER MASKER

*Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden
op de websites van:*

*Ehipassiko, Boeddhistisch Centrum Antwerpen-Mechelen
<https://www.antwerpen-meditatie.be/>*

&

*Ehipassiko Academy
<https://yatha-bhuta.com>*

DHAMMA-ZAADJES

DEEL VII

Guy Eugène DUBOIS
Voorwoord door Jan Dewitte

Dhamma
books

• *Sabbadanam Dhammadanam jinati'* —
De gift van Dhamma is de grootste gift •
(*Dhammapada, Gatha #354*).

Overeenkomstig deze uitspraak van de *Bhagavat* lijkt het
vermarkten van Boeddha's wijsheid mij onheus en infaam.

Om deze reden mag dit boek vrij gereproduceerd, gebruikt
en verspreid worden — via elk medium of bestandsformaat —
mits 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.dhammadbooks@gmail.com
<https://yatha-bhuta.com>

Vormgeving, Prepress & Design: GD
Tekstcorrectie: Jan Dewitte
Gezet in Helvetica Neue
Papier: Biotop crème FSC
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland
ISBN: 9789465203072 | NUR-Code: 718

*Voor vrede—niet slechts als doel, maar als inzicht.
Niet als verlangen, maar als aanwezigheid
in elk moment.*

• *Blind is deze wereld. Slechts weinigen zien de dingen zoals ze werkelijk zijn. Zoals slechts weinig vogels ontsnappen uit een net, zo ook bereiken slechts enkelen de Andere Oever.* •

Dhammapada, Vers 174

INHOUD

INHOUD	11
VOORWOORD	17
INLEIDING	21
DHAMMA-ZAADJES	25
Wees je eigen alerte Meester	25
Onwetendheid	27
Juist Inzicht (sammā ditṭhi)	29
Vertrouwen	31
Zitten als een berg	32
Gelijkmoedigheid (upekkhā)	33
Vreugde (pīti)	35
Je eigen Meester zijn	38
Dhamma is vertrouwen	39
Verlangen (taṇhā)	41
De Boeddha als richtingaanwijzer	43
Aandacht en Gelijkmoedigheid	45
Ariya-puggala	48
Dhamma en de Boeddha's	49
Vrij Onderzoek	51
Het Dhamma-pad	52
Identificatie in het boeddhisme en in advaita vedānta	54
De realisatie van stroombetreding	56
Mildheid & meedogenloosheid	57
Experiëntieel ervaren (paccanubhoti)	59
Ontwaken is een persoonlijke verantwoordelijkheid	60
Ontwaken	62

Leegte	63
De Boeddha wil van elk van ons een Boeddha maken	65
Onwetendheid	68
Nibbāna	70
Woorden	74
Niet-weten	76
Waarheid behoeft geen erkenning	77
Het verschil tussen Leegte en Niet-zelf	78
Hulpmiddelen tot ontwaken	80
Identificatie	82
Maak je vrij	85
Experiëntieel ervaren (P. paccanubhoti)	87
Stroombetreding	88
Dhamma is een weg van persoonlijke bevrijding	89
Wees je eigen eiland	91
Onwetendheid	92
Puur Bewustzijn	94
Direct ervaren	95
De drie kenmerken (tilakkhaṇa)	96
Boeddhistische coaching	97
Meditatietechnieken	100
Anicca	101
Kamma & conditionering	103
Over oordelen, veroordelen en vergeven	105
Representativiteit	107
Wie ben ik?	108
Lof en Hoon als wereldse winden	110
Van uiterlijke praktijk naar innerlijke ervaring	112
Direct ervaren	113

Evam me sutam	115
Is bevrijdend inzicht het resultaat van direct ervaren?	117
Verzaking vereist juiste intentie	119
Alles wat zich presenteert is slechts een verschijnsel	121
Niet-oordelen en mededogen	122
Gotrabhū	124
Bezit de Dhamma een mystiek karakter?	126
Samatha en samādhi	128
Ieder is zijn eigen beschermer	130
Haat wordt niet door haar overwonnen.	132
Over persoonlijke verantwoordelijkheid ...	133
Een attānūvatti	135
Zijn. Niet 'iets' zijn.	137
Durf je meditatietechniek aan te passen	138
Alles wat zich voordoet is slechts een verschijnsel	141
'Geleende kennis' versus 'waarachtig weten'	143
Stroombetreding: keerpunt van transformatie	145
Svabhāva—de eigen aard van de dingen	147
Het Ongeborene (ajāta)	150
Meditatie op het afschuwelijke (asubha bhāvanā)	152
Ultieme Waarheid overstijgt elke dualiteit	155
Pariyatti - Paṭipatti - Paṭivedha	157
Waarheid	159
Tussen twee gedachten in	160
De Grote Stilte	161
Nibbidā—de bevrijdende ontgoocheling	163
Bevrijding uit dukkha gebeurt uitsluitend in het NU	166
Een heldere geest en bevrijding	168
Voortschrijdend inzicht & transformatie	170

Heilzaam (kusala) & Onheilzaam (akusala)	171
Thuisloosheid (anāgāriya)	173
Over regeltjes en normeringen	174
Het vermogen tot ontwaken	177
Rushen van ontstaan naar vergaan	178
De Boeddha is een Mahāpurisa; geen god	180
De Adem: het NU-moment	182
Over oorzaken en voorwaarden...	183
Accepteer dukkha	186
Vergankelijkheid (anicca) en niet-zelf (anattā)	188
Stroombetreding	190
Hoe definieer je een stroombetreder?	192
Het doorzien van illusie	194
Vinaya—Datgene wat het slechte verdrijft	196
De illusie van het zelf	198
Ontdekken en corrigeren van verkeerde zienswijzen	200
Leef in het heden	202
Over onwetendheid (avijjā)	203
Identificeer je niet met je Grote Gelijk	204
De Suttapiṭaka	206
Juist spreken (sammā vācā)	208
Sabbe sattā bhavantu sukhittā	209
I am a continuation...	211
Werkelijk zien	213
De zo-heid van de dingen	214
Aandacht als kompas	215
Taṇhā – Het Weefsel van Verlangen	216
Dhamma draait niet om geloof, wel om vertrouwen.	218
Voorkeur & Afkeer	219

Een constante flux van verandering	221
Stop deze waanzin!	223
Saṃsāra & Nibbāna	225
Heul niet met haatdragers	226
Oefen. Beoefen. Ontwikkel inzicht	228
Conditionering	229
Boeddha, goden en anattā: een boeddhistische visie	230
Meditatie op zelfrealisatie	233
VOETNOTEN	235

VOORWOORD

Je hebt nu deel VII van de *Dhamma-Zaadjes* in handen. Prijs jezelf gelukkig!

Zoals in de vorige zes delen presenteert Guy E. Dubois met veel zwier, enthousiasme en een gedegen vakmanschap ook hier weer een reeks korte beschouwingen op de *Dhamma*. Hij strooit deze zaadjes gul rond over onze al dan niet vruchtbare akker.

Telkens als ik in één van de vele *Dhamma-zaadjes* grasduin, moet ik aan de parabel van de zaaier denken. Deze parabel gaat als volgt:

• *Toen zich een grote menigte verzamelde, en uit de steden de mensen naar Jezus toestroomden, sprak hij in een gelijkenis:*

“De zaaier ging uit om zijn zaad te zaaien en bij het zaaien viel een gedeelte op de weg; het werd vertrapt en de vogels uit de lucht aten het op. Een ander gedeelte viel op de rotsgrond; het schoot wel op, maar droogde uit, omdat het geen vocht had. Weer een ander gedeelte viel tussen de distels, maar tegelijkertijd schoten de distels op en verstikten het. Nog een ander gedeelte viel op de goede grond; het schoot op en bracht honderdvoudige vrucht voort.”

En met luider stem voegde Hij eraan toe: “Wie oren heeft om te horen, hij luistere.”

Zijn leerlingen vroegen hem wat deze gelijkenis wel betekende. Hij antwoordde:

“(…) Welnu, de betekenis van deze gelijkenis is deze: het zaad is het woord van God. Die op de weg, zijn zij die geluisterd hebben. Maar dan komt de duivel en rooft het woord uit hun hart weg, opdat ze niet door te geloven gered wor-

den. Die op de rots zijn zij die het woord met blijdschap ontvangen wanneer zij het horen, maar zij hebben geen wortel; zij geloven voor een ogenblik, maar ten tijde van de beproeving vallen zij af.

Wat onder de distels viel, zijn zij die wel geluisterd hebben, maar gaandeweg door de zorgen, de rijkdom en de genoegens van het leven verstrikt raken en niet tot rijpheid komen.

Het zaad in de goede aarde zijn zij, die het woord dat zij hoorden in een goed en edel hart bewaren en vrucht voortbrengen door hun standvastigheid.” * (Lucas 8: 4-15)

Het leuke aan de reeks *Dhamma-zaadjes* is de beknoptheid en de variatie van de artikels, die elkaar eindeloos weerspiegelen, een beetje zoals de parels in Indra's net.

Bovendien hebben de boekjes een handig pocketformaat. Je kan zo'n boekje overal mee naartoe nemen : op de bus, in de trein, in de wachtkamer bij de dokter..., je haalt het boekje uit je zak en je leest een stukje, als een spiritueel tussendoortje. En het maakt ook niet zo veel uit welke bladzijde je openslaat. Laat het toeval zijn werk doen.

Het zaadje kan op de weg vallen, of op de rots. Dan is dat maar zo... Je zorgen of je hang naar plezier kunnen de distels zijn. Ok, we zijn immers niet volmaakt.... Je geest is misschien niet thuis als je een artikel leest, maar maak je hierover geen zorgen.

Heb vertrouwen in het proces:

• Je kunt tellen hoeveel zaden er in een appel zitten, maar niet hoeveel appels er in een zaadje zitten. * (Ken Kesey)

Als je een edel hart hebt (door de beoefening van *sīla*) en standvastig het Pad blijft volgen, zal je kleine inspanning beloond worden met een rijke oogst aan inzichten.

En mocht je nog twijfelen aan het nut van de lectuur van spirituele boeken, dan kan deze anekdote je over de brug helpen:

Een leesgrage student legde aan zijn docent zijn twijfel voor:

• *Ik merk dat ik mij van de vele boeken die ik gelezen heb, achteraf maar weinig lijk te herinneren. Heeft dat vele lezen dan eigenlijk nog wel zin?* •

De wijze docent antwoordde:

• *Jawel, hoor! Stel je een gebarsten kruik voor, waarin je telkens weer helder water giet. Het water loopt wel weer weg, maar de kruik wordt vanbinnen telkens steeds zuiverder, al het vuil wordt langzaam weggespoeld. Beschouw je geest dus als een gebarsten kruik, die door het vele lezen steeds schoner wordt.* •

Nog een laatste aansporing voor de wakkere lezer:

De Boeddha herhaalde op het eind van zijn leven: • *Streef onvermoeibaar naar ontwaken!* •

Je kan deze *Dhamma-zaadjes* dan ook als een uiterst handige *upāya* in je consistente beoefening gebruiken.

Alle dank aan Guy Dubois, die met onverdroten ijver zijn grondige kennis van de *Dhamma* met ons wil delen! Zijn gedrevenheid werkt aanstekelijk!

Mogen we nog vele zaaiperiodes meemaken!

Jan Dewitte
Deurne, 15 maart 2025

Jan Dewitte (°1946) was in zijn actieve leven leraar Nederlands en Geschiedenis op een Antwerpse Middenschool.

Na zijn pensionering bleef hij nog een paar jaar als vrijwilliger Nederlands als tweede taal onderwijzen aan nieuwkomers en was hij een tijd lang buddy voor enkelen van hen.

Uit één van deze contacten vloeide een blijvende relatie voort als 'vervangende vader' voor de nieuwkomer, als 'schoonvader' voor diens echtgenote en als 'opa' voor hun kinderen.

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

Via zijn huisarts kwam hij een tiental jaren geleden in contact met Ehipassiko. Na een aarzelend begin begon de meditatie een vaste plaats in zijn dagelijks leven in te nemen.

Nu is hij al een tijdje als vrijwilliger betrokken bij Ehipassiko en gaat hij ook voor in groepsmeditaties. Mede door de publicaties van Guy Dubois groeide zijn inzicht dat boeddhistische meditatie verdiept kan worden door een bestudering van de Dhamma.

De Andere Oever lonkt...

INLEIDING

Deze uitgave is het zevende deel van de boekenreeks *Dhamma-Zaadjes*.

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

Deze dagelijkse berichtjes zijn korte, middellange of langere teksten over *Dhamma*—de Leer van de Boeddha. Door het bundelen van deze teksten beoogt de samensteller van dit boek om de *Dhamma* dichter bij de beoefenaar en de belangstellende lezer te brengen. Ter lering, observatie en reflectie.

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

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

Dhamma heeft vele betekenissen. *Dhamma* verwijst naar de Leer van de Boeddha zelf, maar ook naar 'de waarheid over hoe de dingen werkelijk zijn'. *Yathā-bhūta*. Het is de realiteit van het ontstaan en vergaan van alle verschijnselen, gezien als een directe, experiëtiële ervaring (*paccanubhoti*). ¹

Met de nadruk op persoonlijke ervaring. Zonder hoofd boven het hoofd. Zonder god, zonder meester boven hem, haar of hun. Inclusief: M/V/X. Zonder muurtjes. Zonder uitsluiting: LGBTIQA+. Maar ook zonder valscherm. Zonder houvast.

Vastberaden om het verworven inzicht te cultiveren en uit te breiden. Met de nodige scepsis. Maar met méér dan royale goesting voor de verdere ontwikkeling van het spirituele experiment: de weg is immers nooit glad, gemakkelijk of éénduidig. Met de nodige branie en bravoure om —ongeconditioneerd— wijs te zijn. Om zélf te zien. Om zélf te weten. *Sapere aude*. ²

Volkomen in overeenstemming met onze *saṅgha* bezitten deze berichtjes geen vaste, gestructureerde vorm. In onze vereniging gaan we ervan uit dat vorm niet belangrijk is. Méér: dat vormen beletsels zijn voor inzicht. Obstaten voor ontwakken. Dat waarheid zich in het vormloze bevindt.

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

Onafhankelijk denken—zélf denken, vrij denken—is een persoonlijke taak. Niemand anders kan dit in onze plaats doen. *Attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā* ⁴

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

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

Zulke ongebonden beoefening zit als het ware vervat in de naam van onze *saṅgha*. Ehipassiko betekent 'kom en zie'.

Een rechtstreekse uitnodiging en aansporing van de Boeddha aan iedereen om te komen kijken. Zélf te kijken. Met eigen ogen te kijken. Niet door de ogen van anderen. Om te onderzoeken. Om te verifiëren. Om te experimenteren. Vol van empirisch Vrij Onderzoek. Met trial & error. Om het Pad (*magga*) te beoordelen. Zodat de vrucht (*phala*) zich kan ontvouwen. Vrij van dogma's. Zonder enige vooringenomenheid.

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

Beschouw daarom de woorden van de Boeddha als wegwijzers. Woord na woord. Maar leg ze niet vast in

dogma's. Maak er geen doctrinair gedoe van. Maak er geen verstikkende religie van, want dat is het níet. Dat is wat men er in de loop der tijden, al dan niet goed bedoeld, van gemaakt heeft.

Geef de woorden van de Boeddha ruimte om te ademen. Bevrijding is hun genesis. ⁶ Zoek naar betekenissen die logisch zijn. En nuttig naar beoefening toe. Aangepast aan dit tijdsmoment. *Dhamma* is immers tijdloos.

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

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

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

Guy
Beerzel, maart 2025

DHAMMA-ZAADJES

Wees je eigen alerte Meester

Aandacht (*sati*) is synoniem voor 'bewust zijn'. Voor 'alert zijn'. Voor 'wakker zijn'. Je bewust zijn van alle zintuiglijke activiteiten: zien, horen, ruiken, smaken, voelen en denken.

Je bewust zijn van jezelf en van alles wat je omringt. Van 'jouw' manifestatie. Van 'jouw' wereld. Zonder enige toevoeging. Zonder aanhechting van persoonlijke verhalen en drama's. Alles ervaren als een observator. Als een getuige. Als een Meester. Vrij en onbevangen, voorbij gevestigde structuren, zonder hoofd boven je hoofd. Enkel door op deze manier bewust te zijn, kan je 'zijn'. Kan je het bestendige 'worden' (*bhāva*) vermijden. Kan je jouw 'ware aard' (her)ontdekken (*sabhāva*).⁷

Meestal ben je niet bewust. Verdwaal je in het bos van jouw geconditioneerde droomwereld. Beweeg je je voort in de mallemolen van je gewoontepatronen. De Boeddha noemde dit 'rondjes draaien': *samsāra*. Steeds opnieuw hetzelfde doen en toch een ander resultaat verwachten.

Slechts door bewust te zijn, aandachtig te zijn, alert te zijn, verwerf je controle over jouw geest. Krijg je grip op jouw gedachten. Kan je jouw geest tot rust brengen. Kan je de rondspringende apen in je geest kalmeren. Kan je de dingen zien zoals ze wérkelijk zijn. *Yathā-bhūta*.

En hoé zijn de dingen?

Ze zijn vergankelijk, onbevredigend en zonder wezenlijke kern—'leeg' aan stabiliteit. Dit zijn de drie karakteristie-