

# DUKKHA ZIEN

WAAROM JE DOET WAT JE DOET:  
INZICHT IN STRESS, ONRUST EN LIJDEN

# COLOFOON

**Titel:** Dukkha Zien

**Auteur:** Hugo Zwarts

**Ontwerp en vormgeving:** Marcia Mulder

**Uitgave:** HOME mindfulness, Leiden

**Website:** [www.homemindfulness.com](http://www.homemindfulness.com)

**Eerste druk:** September 2025

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,  
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand,  
of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige  
wijze, zonder voorafgaande schriftelijke  
toestemming van de uitgever.

# OVER DE AUTEUR

Hugo Swarts is gecertificeerd MBSR-trainer en oprichter van HOME, een meditatie- en mindfulnesscentrum in het hart van Leiden. Vanuit zijn jarenlange ervaring als trainer, beoefenaar en begeleider helpt hij mensen om bewuster, rustiger en met meer inzicht in het leven te staan.

Hij studeerde fysiotherapie en had jarenlang een succesvolle carrière als DJ en muziekproducer, maar richt zich inmiddels volledig op zijn grootste passie: het delen van mindfulness en boeddhistische wijsheid in een toegankelijke, eigentijdse vorm.

Met een nuchtere blik en een warm hart slaat hij graag de brug tussen oude inzichten en moderne kennis, waarbij zijn focus ligt op wat werkelijk helpt in het dagelijks leven. In een tijd waarin veel mensen zoeken naar rust, richting en betekenis, ziet hij hoe deze eeuwenoude leer verrassend actueel en praktisch toepasbaar blijft.

Met dit boek wil hij een heldere en inspirerende gids bieden voor wie op zoek is naar verdieping, overzicht en eigen beoefening.



HOME  
MINDFULNESS



# **Inhoudsopgave Een Pad naar Helderheid**

**WAT HET THERAVĀDA-BOEDDHISME  
ONTHULT OVER ZIEN, LIJDEN EN  
BEVRIJDING**

# DUKKHA ZIEN

|           |      |
|-----------|------|
| Inleiding | P. 6 |
|-----------|------|

## DEEL I DUKKHA ZIEN EN BEGRIJPEN:

### *De Universele Diagnose*

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 1. Wat is Dukkha              | P. 10 |
| 2. De drie vormen van Dukkha  | P. 14 |
| 3. Dukkha is niet jouw schuld | P. 18 |

## DEEL II – HOE DUKKHA ONTSTAAT:

### *De Onzichtbare Machine*

|                                                |       |
|------------------------------------------------|-------|
| 4. De kettingreactie van ervaring              | P. 24 |
| 5. De drie vergiften                           | P. 28 |
| 6. Conditionering – Waarom je doet wat je doet | P. 36 |

## DEEL III – DUKKHA ALS POORT NAAR INZICHT:

### *De Weg van Transformatie*

|                                              |       |
|----------------------------------------------|-------|
| 7. Dukkha maakt wakker                       | P. 44 |
| 8. Dukkha herkennen in jezelf én in anderen  | P. 48 |
| 9. Kwaliteiten die Dukkha doorbreken         | P. 54 |
| 10. Het pad kort benoemd – en de weg vooruit | P. 62 |

|                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| SLOT – <i>Elk Moment Opnieuw Zien</i> | P. 66 |
|---------------------------------------|-------|

|              |       |
|--------------|-------|
| WOORDENLIJST | P. 70 |
|--------------|-------|

# INLEIDING

## DE WAARDE VAN LEREN KIJKEN

Wat is *dukkha*? Het Pali-woord wordt vaak vertaald als 'lijden', maar het reikt verder: het wijst op het wringen van het leven zelf. Het ongemak dat ontstaat wanneer de werkelijkheid niet past bij onze verlangens, of wanneer ons hart iets anders wil dan wat dit moment biedt. Dukkha is geen dogma of geloofsartikel; het is iets dat je kunt leren opmerken.

Het bewust worden van dukkha heeft mijn eigen kijk op de wereld ingrijpend veranderd. Het hielp me om anders om te gaan met ongemak, en daarom wil ik er in dit boek uitgebreid bij stilstaan. Want hoewel lijden onlosmakelijk bij het leven hoort, leren we zelden wat het werkelijk is.

Dit boek is bedoeld voor iedereen die worstelt met mentale pijn, of simpelweg nieuwsgierig is naar wat het boeddhisme zegt over de aard van het leven. Niet om somber te stemmen, maar juist om te laten zien hoe lijden — grof én subtiel — in ons dagelijks bestaan verschijnt: in een prikkel van irritatie, in sluimerende onrust, in het gevoel van leegte, in de botsing tussen wat is en wat we willen. Wat je leert zien, kan je minder beheersen.

We horen vaak: "Je moet het loslaten." Maar als dat zó eenvoudig was, hadden we het allang gedaan. Loslaten is geen trucje, het is een gevolg. Het ontstaat wanneer je helder ziet waar je aan vasthoudt en wat die grip met je doet. Loslaten begint met leren kijken.

Daarom dit boek. Want veel van ons lijden komt voort uit onwetendheid — niet als schuld, maar als niet-zien. Wanneer we de automatische bewegingen van vasthouden en wegduwen leren opmerken, ontstaat er ruimte. Kijken wordt zo een instrument: aandacht die nieuwsgierig en

## DUKKHA ZIEN

precies onderzoekt. En dan blijkt loslaten niet iets dat je hoeft te doen, maar iets dat kan gebeuren wanneer de greep doorzien wordt.

Het boeddhisme biedt in die zin een geesteswetenschappelijke benadering: het helpt ons de natuur van lijden te begrijpen, en opent daarmee een weg naar vrijheid en mildheid.

Je hoeft het niet meteen op te lossen. Leer het eerst te zien.

# DEEL 1

DUKKHA ZIEN EN BEGRIJPEN:  
DE UNIVERSELE DIAGNOSE