

DHAMMA-ZAADJES

DEEL IX

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 - VII - VIII—

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—

BOEDDHA ZONDER MASKER

LĪLĀ
—The Cosmic Play of Emptiness & Reality—

DE STILTE VAN DE JHĀNA'S
—De Weg naar het Zien dat Bevrijdt—

DE ZESTIEN VIPASSANĀ-ÑĀNA'S
—Van Vergankelijkheid Naar Bevrijding—

THE STILNESS OF THE JHĀNAS
—The Seeing that Liberates—

HET ONGEBORENE

Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden
op de site van de Yatha-Bhuta Academy
<https://yatha-bhuta.com>

Evenals op de site van het Boeddhistisch Dagblad
<https://boeddhistischdagblad.nl/>

DHAMMA-ZAADJES

DEEL IX

Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Rob Dequeecker



• *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/2026/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: 9789465387222 | NUR-Code: 718

• *De wijzen nemen geen opvattingen aan en raken niet verward in twist. Zij hechten zich niet aan enige leerstelling. Wat gezien, gehoord of gedacht wordt, laten zij los. Zonder zich ergens aan vast te klampen, gaan zij verder. Zij kiezen geen partij in conflicten. Te midden van hen die opgewonden zijn, blijven zij kalm, vreedzaam en evenwichtig.* •

Mahāvīyūha Sutta (Snp 4.13)

INHOUD

INHOUD	11
VOORWOORD	15
INLEIDING	21
DHAMMA-ZAADJES	27
Laat je geest ruimte worden	27
Het eenvoudigste is vaak het meest gevorderde	29
Wat bevrijdt	31
Bevrijding is jouw eerste prioriteit	33
Laat alles los en zie wat zich ontvouwt	35
Stromen als een rivier	37
Zolang je in deze wereld bent, zal je lijden ervaren...	38
Aandacht op een ervaring is niet de ervaring zelf	40
De Poortloze Poort	42
Hersenspinsels	45
De stille opening	46
Afzondering	47
Een expliciete vraag verdient een duidelijk antwoord	48
Over structuren, organisaties, tradities	49
De Boeddha over wijsheid en bewustzijn	51
De Boeddha over 'werkelijkheid'	55
Elk einde is een nieuw begin	57
Over Reïncarnatie	59
Het vertalen van de Pāli-canon	61
Over kennis en wijsheid	65
Terugkeren naar het Ongeborene	68
Tussen zo-heid en worden	70

Meditatietechnieken	73
De bevrijde geest	75
Perceptie	76
De Oceaan—een poging tot verduidelijking	78
Vreugde in de beoefening	81
Parinibbāna — het stille uitdoven	83
Inzicht—het zien van de ware aard der dingen	85
Het ontvouwen van inzicht	88
Steeds opnieuw loslaten	91
Wat gebouwd is op onwetendheid, houdt geen stand	93
Nibbāna—het wegvallen van verschijnen	95
Het verlangen zien, zonder erin te verdwijnen	97
Spontaan bewust zijn	99
Verlangen en bevrijding vormen een contradictie	101
Een Boeddha in wording	104
Ontwaken (bodhi)	106
Bevrijding en uitdoving	107
Het vlot en de Andere Oever	109
Ieder is zijn eigen beschermer	111
Beschouw gedachten louter als gedachten	113
Het bestaan wordt niet gedragen door een 'zelf'	115
Dhamma en Vrij Onderzoek	117
De stroom die alles draagt...	119
Waar het denken zwijgt	121
Stroombetreding door het zien van de levensstroom	124
Alles stroomt, niets blijft	127
Vorbij het symbool	129
Het rijpen van bodhi	130
Vertrouw je hart toe aan de stroom van verandering	133

Kwaadheid, haat, boosheid, vijandigheid...	134
Onwetendheid in boeddhistisch perspectief	136
Er is geen god nodig om te ontwaken	139
De taal van het onzegbare	141
Direct zien	142
Tilakkhaṇa: de drie kenmerken van het bestaan	145
'Zien' versus 'Direct zien'	147
Sati + upekkhā = vipassanā	149
Jetavana	151
Waarheid is geen conclusie	154
Het NU is de enige plaats	156
Wat de Boeddha zag	158
Dhamma spreekt niet door argumentatie	160
Wat de Boeddha niet onderwees	162
De stilte die weigert mee te doen	164
Niets is zeker	166
Steeds opnieuw geboren worden op het pad	168
Zelfs inzicht is geen bezit	170
Waar boosheid oplost	172
Benoemen is herkennen	174
Gelukkig Voortbestaan - De wijsheid van een blad	176
De lakmoesproef	179
Leegte is geen ontkenning	180
De stilte voorbij zekerheid	182
Vergeving rijpt in stilte	184
Waar stilte spreekt, ontvouwt zich het Ongeborene	186
Leef in het heden. In dít moment. In élk moment	188
Onwetendheid: pijn en ellende	190
Voorbij vorm: levende Dhamma	191

Ontwaken wanneer onwetendheid wegvalt	194
De dans van leegte	196
Het Pad dat geen god vereist	198
Ontwikkel vriendelijkheid naar jezelf	201
Een meditatie over anicca en het Ongeborene	203
De dans van vormen rondom stilte	205
Van haat naar helderheid	206
De verwoording van de ontwaakte staat	207
Weinigen zien, velen gaan voorbij—de uitnodiging blijft	209
Nibbāna — de tijdloze rust	212
Over de zelfloosheid van het 'ik'	214
Leegte en Bewustzijn: twee woorden, twee werelden	217
Dāna—de stilte van het geven	220
Over 'direct ervaren'...	222
Mettā bhāvanā	225
VOETNOTEN	229

VOORWOORD

Het Ego en de Bevrijding ervan

Wie ben ik vandaag nog?

Die oude ‘ik’ is er duidelijk niet meer. De bodymind heeft zich daarvan losgemaakt.

In boeddhistische kringen wordt vaak gesproken over de zogenaamde ego-dood. Velen richten hun oefening daarop. Toch is voorzichtigheid hier op zijn plaats. Het ego hoeft niet te verdwijnen. Wat wezenlijker is, en tegelijk moeilijker, is het doorzien en begrijpen van het ego-mechanisme.

Wanneer dit inzicht zich ontwikkelt, verliest het dominante master-ego zijn greep. Dat markeert een eerste vorm van bevrijding. Zodra die verstikkende controle wegvalt, ontstaat ruimte.

Om in de maatschappij te functioneren blijft een zekere vorm van sociaal ego nuttig. En in situaties van gevaar —ziekte, een ongeval of andere calamiteiten— is het strijder-ego zelfs noodzakelijk. Het is de strijder die je beschermt en ondersteunt wanneer het nodig is.

Het probleem ontstaat wanneer dit strijder-ego de permanente leiding opeist. Dat is meestal het geval. Hierdoor blijven velen gevangen in psychologische spanningen en blind voor diepere lagen van de werkelijkheid.

Toch is bevrijding mogelijk.

Inzicht in *Anatta*—het niet-zelf—vormt hierbij een essentieel fundament. Na een lange periode van reflectie, stu-

die en meditatie stortte de ego-constructie op een bepaald en onverwacht moment plots in. Er volgde een lachbui. Een diep besef diende zich aan: verlost zijn van illusies en bevrijd van innerlijke obstakels.

Wat een openbaring.

Onredelijke angsten verdwenen. De piekeraar viel stil.

Poef. Foetsie.

Sinds acht jaar leeft mijn systeem in totale verlossing van het dominante ego. Met voldoende sociale interactie om deze veranderingen te toetsen aan het leven zelf. Maar wel verlost en bevrijd.

De zoektocht naar inzicht

Maar hiermee eindigt het proces niet.

Velen beginnen hun zoektocht met het lezen van stapels boeken. Anderen richten zich volledig op meditatie. Sommigen zoeken een leraar of sluiten zich aan bij een spirituele groep.

Op het eerste gezicht lijkt dat logisch—iemand volgen die het pad al bewandeld heeft.

Toch wijst het oorspronkelijke onderricht van de Boedha in een andere richting. Zelfonderzoek staat centraal: aandachtig kijken, analyseren en verifiëren wat waar is.

De Dhamma vraagt geen blind geloof, maar persoonlijk inzicht.

Lezen, luisteren, overdenken en opnieuw beschouwen vormen samen een levend proces. Herhaling is daarbij geen tijdverlies. Integendeel—inzicht—rijpt vaak langzaam en verdiept zich in de tijd.

Wijsheid wordt vaak gezien als het hoogste doel. Maar ‘het zien’ gaat soms nog een stap verder: een direct, niet-conceptueel begrijpen dat zich nauwelijks in woorden laat vatten.

Over iets als de ‘Leegte’ kan je eindeloos schrijven en studeren. Maar na de openbaring ervan blijkt het toch nog anders te zijn. Onze taal is vaak te beperkt om diepte-ervaringen en het ‘Zien’ te beschrijven. Maar het komt wel meestal vanzelf als de tijd er rijp voor is. Niet strijden, niet verkrampd zijn is belangrijk.

Wees geduldig en het zal vaak sneller gaan.

Geleidelijk groeit de Dhamma van iets belangrijks naar iets essentieels. Wanneer zij werkelijk geïntegreerd raakt, verdwijnen twijfels.

Dit ‘Boeddha-denken’, mijn benaming—geen formele term, maar een aanduiding voor een manier van kijken en handelen die voortkomt uit inzicht in plaats van gewoonte.

De Dhamma is geen verzameling kennis. Ze wordt ervaren in de volledige bodymind.

Ze vormt een ruggengraat én een stille ondersteuning, altijd aanwezig en beschermend. Ton Lathouwers zou zeggen: *“Je kunt er niet uitvallen”*.

Kwaliteit en toepassing van kennisbronnen

Kies daarbij voor kwaliteit boven kwantiteit.

Goede teksten zijn helder, toegankelijk en verdiepend. Ze begeleiden zonder te overweldigen.

Guy Dubois levert hierin een waardevolle bijdrage. Zijn werk, vrij beschikbaar in elektronische vorm en ook gedrukt, brengt de Dhamma op een begrijpelijke en eigentijdse manier.

Als woordkunstenaar, vertaler en schrijver slaagt hij er wonderwel in complexe inzichten om te zetten in heldere taal en begrippen, toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.

Een eenvoudige en krachtige praktijk bestaat erin dagelijks mindful één “Dhamma-zaadje” te lezen. Door hier aandachtig bij stil te staan en het te laten bezinken, groeit inzicht op een natuurlijke manier.

Sommige zaadjes worden bloemen. En soms ontstaat daaruit een hele tuin.

Over Rob Dequeecker

Hoewel dit wezentje doorgaans de naam *robq* gebruikt, wordt in deze reeks bewust gekozen voor de volledige naam, Rob Dequeecker, een naam die een brug slaat naar het verleden. De naam *robq* ontstond kort na een eerste ingrijpende openbaring.

Begin 2016 trad een ernstige ziekte op. Medische onderzoeken konden eerst geen duidelijke oorzaak vaststellen. In de eerste weken bevonden lichaam en geest zich in

een grensgebied tussen leven en dood. Tijdens die periode diende zich een bijzondere ervaring aan: het volledige wezen leek te zweven boven een vormloze, zwarte ondergrond, waarin scherven van glimmend blauwachtig glas zichtbaar waren.

Gaandeweg werd duidelijk dat dit beeld een symbolische betekenis droeg, een bestaan in scherven, met de noodzaak tot heropbouw. Tegelijk ontstond het inzicht dat volledig herstel niet noodzakelijk was. Een meer compacte versie, ontdaan van overbodige elementen, kon zelfs krachtiger blijken.

Enkele weken later leidde een eerste voorzichtige stap naar buiten, via een bezoek aan de bibliotheek om de hoek, bijna vanzelf naar een klein boekje. Dat bood een toegankelijke boeddhistische basis—maar met een voelbaar hart (Een kleine inleiding in het boeddhisme - Edel Maex) en zette de toon voor mijn nieuwe zijn, mijn hergeboorte in dit leven.

Intussen leeft deze bodymind een Dhamma-leven als stadskluisenaar, samen met drie katten. Na een periode binnen verschillende *sangha's* werd bewust voor deze levensvorm gekozen. Sociaal contact blijft aanwezig als toetssteen voor inzicht en ervaring.

Ondanks de chronische beperking die uit de ziekte voortkwam, bleef de drang tot studie bestaan. Hierdoor ontstonden verbanden tussen oosterse wijsheden, traditionele filosofie, fysica, neurowetenschappen, computerwetenschappen en zelfs kunst, het laatste weliswaar op een contemplatieve wijze.

Zo ontwikkelde deze bodymind zich tot een areligieuze, moderne mysticus, gericht op zowel het grote universum

als het kleine universum van de geest. Verbanden tonen zich in een werkelijkheid die voortdurend in beweging is (*Anicca*), terwijl de verwondering dag na dag blijft groeien. En dit alles natuurlijk in de wervelende stroom van veranderingen die *Anicca* is. *Anicca*, *Anatta* en *Dukkha* zijn de drie pijlers van het Boeddhisme.

Moge dit boek een mooie verzameling zaadjes zijn.

Dank hiervoor, Guy.

robq

INLEIDING

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

Dhamma-Zaadjes zijn korte, middellange of lange teksten die dagelijks gratis toegestuurd worden aan de leden en sympathisanten van onze *saṅgha*.

De teksten willen de *Dhamma*—de Leer van de Boeddha—dichter bij de beoefenaar en de belangstellende lezer brengen. Ter lering, observatie en reflectie.

Ze kunnen zowat van alles zijn: een citaat van de Boeddha of een boeddhistisch leraar; een gedicht of haiku; een beschouwing bij een uitspraak van de Bhagavat; een antwoord op een vraag uit de *saṅgha*; de etymologische verklaring van een *Pāli*-term; of een spontane *Dhamma*-ontboezeming—een *udāna*—van een bevlogen *kalyāṇamitta*.

Op vraag van verschillende beoefenaars wordt vanaf deze uitgave meer aandacht besteed aan de *Pāli*-termen in de teksten. Tevens werd in de meeste gevallen ook het Sanskriet-woord bijgevoegd om de eenheid van het *Dhamma*-gedachtengoed te accentueren.

Deze oorspronkelijke begrippen dragen een rijkdom in zich die zich niet steeds laat vertalen. Ze wijzen *voorbij* het woord, naar ervaring, houding, inzicht.

Door hun diepe betekenis kort toe te lichten, hopen we bij te dragen tot een juister begrip van de Leer van de Boeddha—niet als intellectuele oefening, maar als directe ondersteuning voor de *praxis*.

Pas wanneer we de woorden van de Boeddha niet alleen horen, maar ook begrijpen—*janāmi passāmi*—in hun oorspronkelijke reikwijdte, kunnen ze werkelijk beginnen ontpoppen. Dan nestelen ze zich in het hart. Daar begint het echte werk: *zien en weten*.

In de selectie van de teksten zoeken we een gezonde balans tussen eenvoudige instructies voor beginnende beoefenaars en diepgaande beschouwingen voor gevorderde *dharmmanuvatti*'s.

Onze *saṅgha* is immers divers, en dat willen we graag zo houden. We laten niemand achter. Ook de meesters van onze werkplaats waren ooit leerling, en beseffen maar al te goed hoe moeilijk de eerste stappen kunnen zijn. En hoe volharding (*adhiṭṭhāna; adhiṣṭhāna*) daarin het sleutelwoord vormt.

Dhamma heeft vele betekenissen. Ze 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 directe, experiëntiële ervaring (*paccanubhoti; praty-anubhūti*).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 oordeel. Zonder veroordeling. Maar ook zonder valscherms. Zonder houvast.

Vastberaden om het inzicht te cultiveren en uit te breiden. Met de nodige scepsis, maar met méér dan royale goesting om het spirituele experiment verder te zetten—want het pad is zelden glad, eenvoudig of eenduidig.

Met branie en bravoure om ongeconditioneerd wijs te zijn. Om zélf te zien. Om zélf te weten. *Sapere aude.* 2

In overeenstemming met het DNA van onze *saṅgha* bezitten deze berichtjes geen vaste, gestructureerde vorm. Vorm is voor ons secundair. Meer nog: vormen zijn meestal beletsels voor inzicht. Obstakels voor ontwakken. Waarheid leeft in het vormloze.

Wij gaan resoluut voor inhoud. Voor het observeren van de dingen zoals ze werkelijk zijn. Structuren kunnen behulpzaam zijn, maar mogen nooit het levende inzicht vervangen. In onze Sangha kiezen we voor een niet-dogmatische, niet-sektarische beoefening: onafhankelijk, eigenwijs, tegendraads. *Paṭisotagāmi* (*pratīśrotogāmi*). 3

Onze vormloze *saṅgha* bestaat uit mensen van vlees en bloed—*kāyena*,⁴ zoals het in de *Pāli*-canon heet. Niet uit ideeën, noch uit idealen, maar uit bewogen en bewuste lichamen die ademen, voelen, vallen en weer opstaan. Beoefenaars die, midden in het leven, telkens opnieuw de moed vinden om niet te verharderen, maar zacht te blijven. Niet als verweer tegen *dukkha*, maar als opening naar bevrijding *binnenin dukkha*.

We staan in het leven met een stille vreugde. Niet de vreugde van werelds genot, maar de vreugde die ontstaat uit inzicht—uit het steeds weer loslaten van wat ons bindt. Een vreugde die niet gezocht wordt, maar oplicht waar verlangen oplost. *Pīti* en *sukha*, geboren uit aandacht en helderheid, niet uit streven.

We geloven niet in pessimisme, maar in helderheid. Niet in nihilisme, maar in het eenvoudige vertrouwen dat het mogelijk is om dit bestaan te doorgronden, te verlichten, te verzachten. Daarom cultiveren we een levenshouding

van stilte, eenvoud en dienstbaarheid. Niet om iemand te zijn, maar om niets in de weg te staan van wat zich werkelijk kan ontvouwen—een stil gelaat, stralend van binnenuit. Zo willen wij met onze sangha in de wereld staan. Als Boeddha in de Stad.

We proberen met open handen en zachte ogen het pad te gaan dat de Boeddha ons toonde. Niet door het leven te verlaten, maar door het ten volle aan te kijken. En met elke stap—soms licht, soms struikelend—ontdekken we hoe vreugde en inzicht onafscheidelijk zijn. Zoals adem en stilte. Zoals licht en schaduw.

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

Beschouw ze als wegwijzers. Woord na woord. Maar leg ze niet vast in doctrines. Maak er geen verstikkende religie van. Want dat is het níet. Dat is wat men er—al dan niet goed bedoeld—door de tijd heen van gemaakt heeft.

Laat de woorden van de Boeddha ademen. Hun oorsprong is bevrijding.⁵ Zoek naar betekenissen die logisch zijn. En bruikbaar voor de beoefening. Aangepast aan deze tijd. Want *Dhamma* is tijdloos.

Kijk met een etherische blik door de woorden heen, en ontdek met groeiende nieuwsgierigheid en penetrante opmerkzaamheid de waarheid die ze vertegenwoordigen.

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