

DHAMMA-ZAADJES

DEEL X

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 & IX—

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 Spiel 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 X

Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Stefan van der Loo

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/2026/Guy Eugène Dubois, uitgever
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, België
gdubois.dhammadbooks@gmail.com
<https://yatha-bhuta.com>

Vormgeving, Prepress, Design & Cover: GD
Gezet in Helvetica Neue
Papier: Biotop crème FSC
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland
ISBN: 9789465464169 | NUR-Code: 718

• *Hoe dieper het inzicht,
hoe beter het eenvoud verdraagt* •

(GD)

• *Attā hi attano nātho; ¹ ko hi nātho paro siyā? — Jij bent je
eigen toevlucht; wie anders zou een toevlucht kunnen zijn?* •

Dhammapada, Gāthā 160

INHOUD

INHOUD	11
VOORWOORD	15
INLEIDING	19
DHAMMA-ZAADJES	25
Nibbāna — de tijdloze rust	25
Richt je naar waarheid	27
Hechting aan opvattingen, dogmatisme en sektarisme	29
Vertrouwen in directe ervaring	31
Zij die geen stof op de oogleden hebben...	33
Een voortschrijdend proces	36
De leermeester en het eigen zien	37
Bouw niet aan structuren. Bouw aan jezelf	40
De open ruimte van leegte	42
De (on)werkelijkheid van onze eigen aard	44
De componenten waaruit we samengesteld zijn	45
Onder de golven	47
Dukkha is het sleutelwoord in Dhamma	49
Komen. Gaan. Stilte.	51
De Begrippen 'hart' en 'geest': een stille verduidelijking	52
Oordelen en veroordelen is niet jouw taak	54
Het einde van 'worden'	56
De stille voltooiing...	58
De stilte achter perceptie	60
Zonder kern, zonder ziel	61
Handelen zonder doener	62
Tegendraadsheid als inzicht	63
Zien zonder toe-eigening	66
De Dhamma is geen bezit	68
Bodhicitta — een open, onbegrensd hart	69
Het heden dat niet ontstaat...	71
Er is enkel afhankelijk ontstaan	73
Verlangen — het stille spoor van hunkeren	75
Bevrijding en rust zonder doel	78
Het Ongeborene — Een aanwijzing tot bevrijding	80
Bevrijding is niet gedelegeerd	84

• Wees je eigen eiland. Wees je eigen licht •	85
Het werk dat niet kan worden uitbesteed	88
Aandacht en wat onopgemerkt blijft	90
Udāna 8.3—een toetssteen voor bevrijding	92
Zonder spoor	94
Grond onder elke stap	96
Gelukkig Nieuwjaar	98
Voorbij gelukzaligheid	99
Inzicht is niet maakbaar	101
Waar saṃsāra en nibbāna oplossen	103
Wanneer ‘worden’ tot rust komt	105
Niet de dood, maar geboorte	107
‘Worden’ als illusie	109
De weg naar bevrijding in vier fazen	111
Over schaamte en trouw	114
Wanneer waarheid geloof wordt	116
Levend onderricht	118
Nibbāna als de laatste valkuil	121
Alles mag komen, alles mag gaan	122
Samen verschijnen	125
Lijden is geen abstract begrip	126
Verlichting als het loslaten van hoop	128
Voorbij ‘worden’ (bhava)	129
Identificatie verbergt altijd de kiem van dukkha	132
Er is geen onafhankelijke entiteit	134
Betekenis zonder kern	137
Hoe bevrijding zich ontvouwt	139
Dhamma als voortschrijdend inzicht	141
De geest in de geest	143
Bewustzijn heeft geen plaats	145
De vrucht die terugkeert	147
Samen de stroom betreden	149
De Werkwoorden van een edel mens	151
Wat wordt in de Dhamma bedoeld met ‘wezens’	152
Direct zien	155
Van horen zeggen...	156
Niemand wordt als Boeddha geboren	157
De stille keten van lijden	161
Kamma: de wetmatigheid van causaliteit	164

Waar het verhaal eindigt...	166
Geen 'ik', enkel een proces...	167
Wat wordt in de Dhamma bedoeld met 'persoon'?	168
Geen schemerzones in de Sangha	170
Wat wordt in de Dhamma bedoeld met 'ik'?	171
Sīla en het overwinnen van de Vijf Hindernissen	172
Over stilte, eenvoud en dienstbaarheid	174
Sangha als dienstbaarheid	176
Over verlangen en worden	178
Rondjes draaien	180
Wat niet geboren wordt en niet sterft	182
Rondjes draaien (2)	184
Eén met ontstaan en vergaan	185
Waar loslaten voltooid wordt	187
Van inzicht in anicca naar vimutti	188
Observeer de dingen in hun essentie	189
Kijk zélf. Dit is de hele Dhamma	190
Voorbij vorm	191
Geboren en Niet-Geboren—Twee manieren van zien	192
Observeer Zélf—zonder hoofd boven je hoofd.	193
Wanneer de Hindernissen zwijgen	194
De Boeddha: een concept of Ontwaken?	195
De vorm die 'ik' genoemd wordt	197
Bouw geen muren rond onwetendheid	199
Ontwapening van het hart	200
De vormloze sangha	202
Bewustzijn—Verschijnen & verdwijnen	203
Alleen maar zitten	204
Niet geloven, maar zien	207
Kijk niet weg. Observeer. Bestudeer. Inspecteer.	208
Het moment van zien	210
Het moment vóór het grijpen	212
Het moment van grijpen	215
Wat eindigt, bevrijdt	217
De kern van de Dhamma	218
Wees je eigen eiland, je eigen licht	219
Van geloof naar zien	220
Wanneer zelfs het Pad verdwijnt	222
Afwezigheid van zeggenschap	223

Wedergeboorte als een proces van worden	225
Neem geen dwaas tot metgezel	227
Wat nooit verloren was	228
De prijs voor 'worden': dukkha	230
Kijk hoe alles is zoals het is	231
Wat niet blijft	232
Zonder grijpen. Zonder verwerpen	233
Waar geen 'zelf' gevonden wordt (I)	235
Waar geen 'zelf' gevonden wordt (II)	237
Wakker worden	238
Het Middenpad: helder zien	239
VOETNOTEN	241

VOORWOORD

Guy is een Dhamma-leraar voor mij. Nochtans heb ik Guy nog nooit ontmoet. Zijn boeken hebben hun weg gevonden naar mijn boekenkast. Zijn woorden naar mijn oogbewustzijn, om daar een aantal manifestaties in gang te zetten. Noem het zelfstudie.

De boeken van Guy zijn geen leesboeken, nee, het zijn studieboeken. Je leest ze, herleest ze, maakt aantekeningen, overpeinst ze, en neemt ze mee in je meditatie om zo tot inzicht te komen.

Ik lees de fysieke versie van de boeken van Guy, daarin kan ik aantekeningen maken en bepaalde passages onderstrepen.

Daarnaast ervaar ik de digitale wereld als een vervreemding van onszelf, onszelf waar we juist niet van mogen vervreemden zodat we het zelf kunnen loslaten.

Loslaten is een proces, dat zich kan ontwikkelen in meditatie en inzicht (van chaos, naar stilte, naar verdieping). Vervreemding is een enkele reis naar begoocheling, naar Maya.

Even kort over mezelf.

Al heel lang geleden realiseerde ik me dat wat er gezegd werd niet overeenkwam met hetgeen ik van die persoon/personen opving, er erbij voelde.

Jaren later vond ik in een rommelbak bij een supermarkt de Rainbow Pocket *“De kunst van het geluk”* van de Dalai Lama & Howard Cutler.

Dat was mijn eerste kennismaking met het boeddhisme. Sindsdien mediteer ik, met de ademhaling als meditatie-object. Ook ging ik me verder verdiepen in het boeddhisme en kwam er snel achter dat ik niet op zoek was naar een religie, maar dat mijn interesse uitging naar de kern van het boeddhisme, zonder ceremonie, zonder poes-pas, zonder omwegen.

Toen vond ik de boeken van Guy. Boeken vol met woorden en zinnen die er niet omheen draaien, geschreven in een taal die ik begrijp, geschreven op een manier die het bestuderen van het boeddhisme een ware ontdekkingsreis maakt.

Genoeg over mezelf.

De vertalingen van Guy uit het Pali en Sanskriet en zijn commentaren daarop zijn voor mij een ware openbaring. Zijn woorden raken de kern van de zaak, zeg maar het echte “Do-It-Yourself”-boeddhisme zoals verwoord in Dhamma-Zaadjes VI op pagina 146:

“Ontwaken, wakker worden, is jouw werk. Jij moet het doen. Jij alleen. Het is jouw verantwoordelijkheid. Niemand anders kan het voor je doen. De Boeddha kan je slechts de weg wijzen, maar het bevrijdingspad moet je zelf lopen. Jij alleen.”

Mooier kan het niet verwoord worden!

En om bij de les te blijven zijn er gelukkig de Dhamma-Zaadjes. Een dagelijkse dosis nadenkertjes, zelfreflectie of meditatie-objecten. Daarnaast zijn er natuurlijk de andere boeken van Guy, die een specifiek onderwerp uitdiepen.

Verschillende boeken, verschillende onderwerpen maar allemaal verweven met elkaar, het een kan niet zonder het andere.

Woorden

Een paar jaar geleden schreef ik het volgende: “*Woorden zijn het grootste gif voor een ervaring.*” Een ervaring is niet te verwoorden zonder dat die zijn *lading* verliest. Woorden zijn hulpmiddelen en verwijzen naar concepten, woorden zijn een vorm van communicatie. Maar de woorden die Guy heeft geschreven, zijn woorden die de weg naar de stilte makkelijker maken.

Regelmatig voel ik zijn woorden en dan weet ik dat er iets in mij geraakt wordt, dan is er de Stilte, voorbij woorden, voorbij ademhaling, puur ervaren om zo tot inzicht te komen.

Zitten in de stad.

Ik woon in het centrum van Eindhoven, dat heeft zo zijn ‘unieke’ momenten. Stil is het hier bijna nooit, op zondagochtend rond 5 uur is de kans het grootst dat je stilte kunt ervaren, dan heb ik het over externe stilte. Naast het feit dat ik in de stad woon, ben ik ook gewoon werkzaam in het bedrijfsleven.

Als ik de deur uitstap, sta ik midden in het leven van andere mensen. Hier in de buurt is geen sangha of gemeenschap waar ik regelmatig kom.

En toch lukt het me elke dag weer om de buitenwereld af te schakelen, of buiten te houden voordat ik aan de dag begin. Het te doen stoppen om, al dan niet, op je meditatiekussen het hier en nu te ervaren. Gewoon zijn, de

tilakkhaṇa te ervaren en vooral loslaten wat er in je opkomt.

Guy schrijft ook over het verzaken van deze egocentrische/kapitalistische maatschappij, als ik dat zou kunnen dan zou ik dat zeker doen, maar dat is nu nog niet mogelijk. Dit is mijn middenweg voor nu.

En die weg, dat pad heeft Guy mij gewezen. Woorden als richtingaanwijzers, woorden die je dichterbij jezelf brengen om daarna in meditatie te ervaren wat er eigenlijk bedoeld wordt.

Guy is een Dhamma-vriend! En daar ben ik hem zeer dankbaar voor.

Stefan van der Loo,
Eindhoven, juni 2026

INLEIDING

Met dit tiende deel zet de reeks *Dhamma-Zaadjes* zich verder voort—als een stille stroom van woorden die niet bedoeld zijn om vast te houden, maar om te openen.

De Dhamma-Zaadjes worden dagelijks gedeeld met de leden en sympathisanten van onze saṅgha. Het zijn korte of langere reflecties die de Leer van de Boeddha dichter bij het leven willen brengen—niet als theorie, maar als uitnodiging tot zien, tot voelen, tot begrijpen.

De vormen waarin deze zaadjes verschijnen zijn vrij en ongeforceerd. Soms zijn het woorden van de Boeddha zelf, soms een gedicht, een beschouwing, een antwoord op een vraag, of een spontane ontboezeming—een innerlijke beweging die zich uitdrukt in taal. Wat ze verbindt, is niet hun vorm, maar hun richting: ze wijzen naar de ervaring.

In deze uitgave wordt opnieuw bijzondere aandacht besteed aan de Pāli-termen die in de teksten voorkomen. Waar mogelijk wordt ook het Sanskriet toegevoegd, als een subtiele herinnering aan de onderliggende eenheid van het Dhamma-veld, over tradities heen.

Deze begrippen dragen een diepte die zich niet volledig laat vangen in vertaling. Ze verwijzen niet enkel naar begrippen, maar naar een directe werkelijkheid—een houding, een inzicht, een manier van kijken. Door ze beknopt toe te lichten, hopen we niet zozeer kennis over te dragen, maar vooral herkenning te laten ontstaan.

Want pas wanneer woorden werkelijk begrepen worden —*janāmi passāmi*—beginnen ze hun werk te doen en

verplaatsen ze zich van het hoofd naar het hart, waar zich ontvouwt wat niet geleerd kan worden, maar enkel gezien en gekend.

Bij de samenstelling van deze bundel werd opnieuw gezocht naar een evenwicht tussen eenvoud en diepgang, tussen toegankelijkheid en verfijning, want onze saṅgha bestaat uit mensen met uiteenlopende achtergronden en ervaringen, en precies daarin ligt haar rijkdom.

Iedere beoefenaar, hoe ver gevorderd ook, herkent de kwetsbaarheid van de beginner en weet hoe essentieel volharding (*adhiṭṭhāna; adhiṣṭhāna*)² is op dit pad—niet als gespannen inspanning, maar als een stille, herhaalde keuze om te blijven kijken.

Dhamma verwijst naar de werkelijkheid zoals die zich direct toont—*yathā-bhūta*:³ het ontstaan en vergaan van alle verschijnselen, direct waarneembaar, zonder tussenkomst van ideeën of overtuigingen (*paccanubhoti; praty-anubhūti*).⁴

In dit direct zien ligt de nadruk op persoonlijke ervaring, zonder enige autoriteit boven ons, zonder vaste grond om ons aan vast te klampen—vrij van grenzen, rollen en identiteiten, maar ook zonder bescherming, zonder zekerheid. En toch—of juist daarom—blijven we dit pad gaan.

Met een open geest en een kritische blik, met twijfel waar nodig, maar gedragen door een diep verlangen om te begrijpen—niet om te geloven, maar om te zien, niet om te volgen, maar om te ontdekken.

Binnen onze *saṅgha* heeft vorm geen absolute waarde. Structuren kunnen behulpzaam zijn, maar worden losgelaten zodra ze het zicht vertroebelen, want inzicht leeft niet in systemen, maar in directe waarneming.

We kiezen bewust voor een beoefening die vrij is van dogma en sectarisme—onafhankelijk, onderzoekend, soms tegendraads: *paṭisotagāmī* (*pratisrotogāmin*), ⁵ tegen de stroom in waar nodig. En dat is dikwijls nodig.

Onze *saṅgha* bestaat niet uit ideeën, maar uit mensen—lichamen die ademen, voelen, struikelen en weer rechtstaan (*kāyena; id.*), ⁶ mensen die, midden in het leven, telkens opnieuw de keuze maken om niet te verharden, maar open te blijven, niet als verzet tegen *dukkha*, maar als ingang tot bevrijding in *dukkha*.

Er is een stille vreugde in dit pad, geen uitbundige opwindning, maar een verfijnde helderheid die ontstaat wanneer loslaten vanzelfsprekend wordt, waarbij *pīti* en *sukha* niet verschijnen als doel, maar als een natuurlijke resonantie van aandacht en inzicht.

Wij kiezen niet voor pessimisme, noch voor nihilisme, maar voor helderheid, voor het eenvoudige vertrouwen dat het mogelijk is om dit bestaan te doorgronden en te verzachten, van binnenuit.

Daarom cultiveren we eenvoud, stilte en dienstbaarheid—niet om iemand te worden, maar om niets in de weg te staan van wat zich werkelijk kan ontvouwen.

Zo staan we in de wereld, niet erbuiten, maar er middenin, als beoefenaars die het leven niet ontvluchten, maar het rechtstreeks aankijken, stap voor stap, soms licht,

soms struikelend, en daarin ontdekken hoe vreugde en inzicht elkaar wederzijds dragen.

De woorden uit de *Pāli*-canon zijn daarbij geen eindpunt, maar richtingaanwijzers; ze wijzen, maar vervangen nooit wat ze aanduiden, en daarom laten we ze niet verstarren tot overtuigingen, systemen en structuren, maar laten we ze bewegen, ademen en zich aanpassen aan het leven zoals het zich nu ontvouwt.

Kijk door de woorden heen en ontdek, met aandacht en nieuwsgierigheid, wat ze werkelijk aanwijzen—als bakens van licht die niet leiden naar iets buiten jezelf, maar naar wat reeds aanwezig is.

Het pad ligt niet vast; het ontstaat onder je voeten, en elke stap die je zelf zet, brengt helderheid.

Ga dus, met open ogen, het Middenpad dat de uitersten vermijdt en uitmondt in een harmonische, inzichtelijke levenswijze, waarin verlangen wordt doorzien, gehechtheid wordt losgelaten en lijden wordt verzacht—tot wat zich ontvouwt: bevrijding.

Vrij denken is geen luxe, maar een noodzaak—*attā hi attano nātho*—ieder is zijn eigen toevlucht, en daarom onderzoeken we, twijfelen we, verifiëren we, zoals de oude *samaṇa*'s, thuislozen in de diepste zin van het woord: vrij van mentale verblijven.

We volgen de Boeddha niet als een autoriteit achter ons, maar als een aanwezigheid naast ons, om rechtstreeks te horen, te zien en te begrijpen—eenvoudig, krachtig en tijdloos.

In die geest worden deze Dhamma-Zaadjes gedeeld: als een uitnodiging om zelf te kijken, als toetssteen, om te ontdekken, zodat het pad (*magga*; *mārga*) zich kan ontvouwen en de vrucht (*phala*; *id.*) vanzelf rijpt.

In stilte.

In eenvoud.

In dienstbaarheid.

Guy

juni 2026

DHAMMA-ZAADJES

Nibbāna — de tijdloze rust

Er is een stilte die niets nodig heeft. Een stilte die niet ontstaat en niet vergaat. Deze stilte ligt niet tussen twee geluiden in of achter de adem, maar als datgene wat niet wordt aangeraakt door wat opkomt en weer vergaat. In die stilte is geen zoeken, geen streven, geen tijd. Alles wat komt en gaat, vindt er geen houvast meer en komt tot rust.

De Boeddha noemde dit *nibbāna* (Skt.: *nirvāṇa*)—het uitdoven van de vlam van verlangen, haat en onwetendheid. Het ophouden van dat wat verstrikt was in wording (*bhava; id.*). Wanneer de werveling van het 'ik' tot rust komt, blijft alleen het ongeconditioneerde over: helder, onbeweeglijk, grenzeloos.

Nibbāna is geen plaats, geen hemel, geen ervaring die iemand bezit. Het is het einde van de illusie van afgescheidenheid. In die onbevangen ruimte is niets dat zich spiegelt aan iets anders. De grenzen tussen binnen en buiten vervagen, en wat overblijft is een eenvoudige aanwezigheid—stil, levend, niet toe-eigenbaar.

Wie deze rust aanraakt, doet dat niet als iemand die iets bereikt. Er is geen bereiker, geen weg die ergens toe leidt. De weg zelf lost op in het zien van wat altijd al aanwezig was. Zoals de oceaan niet buiten de golf bestaat, zo is *nibbāna* niet iets dat apart staat van wat verschijnt, maar evenmin daarin besloten ligt. *Nibbāna* ligt niet buiten het leven, maar buiten de greep die het leven gevangen houdt. Wanneer het grijpen naar ontstaan en vergaan tot rust komt, wordt zichtbaar wat nooit werd