

SATIPATTHANA
HET PAD NAAR ZELFREALISATIE

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—

*Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden
via de site van Ehipassiko Boeddhistisch Centrum, Antwerpen:
http://www.antwerpen-meditatie.be/bib_guydubois.html
of via de site van Tilorien Buddhist Monastery, Engreux:
<https://samita.be/nl/media/books/>
of via het Archief van het Boeddhistisch Dagblad:
<https://boeddhistischdagblad.nl>*

SATIPATTHANA

HET PAD NAAR ZELFREALISATIE

DE MAHASATIPATHANNA-SUTTA
VERTAALD UIT HET PALI EN
VAN COMMENTAAR
VOORZIEN
DOOR

Guy Eugène DUBOIS
Voorwoord door Ruddy Billiet



*‘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.

Op dit boek rust derhalve géén copyright.

Wars van élk economisch motief mag het
gereproduceerd en verspreid worden
op álle mogelijke dragers
—digitaal, analoog, elektronisch, mechanisch,
met fotokopieën, opnamen of op
welke andere wijze ook—
zónder mijn toestemming.

D/2020/Guy Eugène Dubois, uitgever
Koninklijke Prinslaan 3/101 - 8670 Koksijde, België
gdubois.dhammabooks@gmail.com

Cover: Ricardo Gomez Angel, Switzerland, *Dancing drops*
Vormgeving, Prepress & Design: GD
Gezet in Helvetica Neue
Papier: Biotop crème FSC
Druk- en bindwerk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland

ISBN: 9789402197198 | NUR-Code: 718

Sabbe satta bhavantu sukhitatta
Mogen alle wezens gezond en gelukkig zijn, vrij van lijden

• *Patividdha tanha janato,*
passato n'atthi kincanam ¹ —

Begeerte wordt volkomen ontwart
door wie wéét en zíet.
Voor wie wéét en zíet is er niets
[valt er niets te begeren]. •

Dutiyanibbana-Sutta, Udana, VIII.2

INHOUD

VOORWOORD	11
INLEIDING	15
I. LEVEN IN HET HEDEN—Bhaddekaratta-Sutta	67
I.1 DE SUTTA	79
I.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA	83
II. AANDACHTIG ADEMHALEN—Anapanasati-Sutta	89
II.1 DE SUTTA	93
II.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA	105
II.2.1 Inleiding	105
II.2.2 Aandacht voor de ademhaling—anapanasati	113
II.2.3 Realisatie Vier Velden van Opmerkzaamheid—satipatthana	147
II.2.4 Realisatie van de 7 Factoren van Ontwaken—sambojjhanga	149
II.2.5 Realisatie van Ware Kennis en Bevrijding—vimutti	150
III. AANDACHT VESTIGEN—Mahasatipatthana-Sutta	153
III.1 DE SUTTA	155
III.2 ONTLEDING VAN DE SUTTA	195
III.2.1 Inleiding	198
III.2.2 Aandacht op het lichaam—kaya-nupassana satipatthana	203
III.2.2.1 Aandacht op de ademhaling—Anapanapabbam	205
III.2.2.2 Aandacht op de lichaamshoudingen—Iriyapathapabbam	211
III.2.2.3 Aandacht op de lichaamshandelingen—Sampajanapabbam	214
III.2.2.4 Aandacht op de anatomische delen— Patikulamanasikarapabbam	218
III.2.2.5 Aandacht op de elementen— Dhatumanasikarapabbam	222
III.2.2.6 Aandacht op de 9 knekelvelden—Navasivathikapabbam	225
III.2.3 Aandacht gewaarwordingen—vedana-nupassana satipatthana	230
III.2.4 Aandacht op de geest—citta-nupassana satipatthana	240
III.2.5 Aandacht op de dhammas—Dhamma-nupassana satipatthana	249
III.2.5.1 De 5 hindernissen (P. panca nivarana)	251
III.2.5.2 De 5 aggregaten of geledingen (P. panca kkhandhas)	267
III.2.5.3 De 6 zintuigen (P. salayatana)	274

III.2.5.4 De 7 factoren van ontwaken (P. sati sambojjhanga)	277
III.2.5.5 De 4 Waarheden (P. cattari ariya saccani)	291
III.2.6 Resultaat vestiging van aandacht (P. satipatthanabhavananisamso)	313
IV. CONCLUSIE	317
BIJLAGEN	321
Bijlage 1 — Wat is Vipassana?	321
Bijlage 2 — De Zeven Zuiveringen en de Zestien Inzichten	331
Bijlage 3 — Vipassana bhavana	381
Bijlage 4 — Metta bhavana	425
BIBLIOGRAFIE	427
VOETNOTEN	449

VOORWOORD

Al jaren ben ik geboeid door de psychologie die in het boeddhisme verweven zit. Dat wil ik hier kort aantonen en ik laat het graag aan de (geoefende) yogi over om de link te leggen.

Immers, volgens mij was Siddhattha Gotama ongetwijfeld een van de allerbelangrijkste psychologen die ooit geleefd heeft. Niet alleen heeft hij aangetoond hoe complex de mens eigenlijk in mekaar zit, maar ook op welke manier die complexiteit ontstaat en bestaat en hoe we er kunnen uit geraken. Een psychologie die vandaag, 2500 jaar later, nog steeds actueler is dan ooit.

Het brein: een klomp van anderhalve kilo die voor 70% uit water bestaat en voor de rest uit vet en eiwitten, regelt ons bestaan. Het is een complex netwerk van miljarden neuronen die zonder ophouden allerlei elektrochemische signalen, zowel van buiten als van binnen, ons lichaam omvormen tot o.a. percepties en gedachten. Bedenk daarbij dat slechts een kleine 7% doordringt tot ons bewustzijn. Daarmee wordt de illusie gecreëerd dat er een wereld bestaat en zijn we er vast van overtuigd dat er een 'zelf' bestaat. Het is één van de grootste onopgeloste wetenschappelijke vraagstukken hoe dit mogelijk is.

Het brein is zowat het aller gevaarlijkste orgaan in ons lichaam want het doet ons lijden. Het zorgt ervoor dat we begerig zijn en ons hechten aan van alles en nog wat, inclusief onszelf; dat we alles wat we niet leuk vinden afwijzen en vermijden; en dat we letterlijk of figuurlijk wegvlugten van wat ons tegenzit. Het brein is een dusdanig geniale illusionist, dat we meestal alles geloven wat het ons wijsmaakt. Daarom is het brein ook een bron van vreugde, genot en gelukzaligheid, want het een kan niet zonder het ander.

Die complexiteit brengt onrust mee. Die onrust is er omdat men zelden in het heden leeft. Ofwel zit men in het verleden ofwel in de toekomst. Sommigen blijven vastgeankerd aan wat ze in het verleden—goed of slecht—meegemaakt hebben. Anderen leven in een droom-wereld.

Het besef dat alles tijdelijk is helpt ons los te komen van de mensen en de dingen waaraan we gehecht zijn, die we willen vasthouden en waarnaar we verlangen. Het leven is geen statisch gegeven maar een proces van voortdurende verandering. Dit kan tegelijk hoopgevend zijn en ontgoochelend. Hoopgevend omdat er verandering mogelijk is en ontgoochelend omdat niets blijft bestaan.

Een van de centrale thema's in de leer van het Boeddhisme is ons realiteitsbesef. Vandaag gaan de meesten van ons ervan uit dat onze zintuigen ons objectieve (en dus betrouwbare) informatie verschaffen over wat er zich in de buitenwereld voordoet. Doch niets is minder waar: onze zintuigen verschaffen ons vertekende informatie. Ze selecteren, triëren, versterken, verzwakken etc.

Voeg dan daarbij nog het effect van herinneringen, voor- en afkeuren, overtuigingen etc. Immers naast de ons bekende vijf zintuigen wordt ons brein ook als een zintuig bestempeld. En dat is vanuit psychologisch standpunt gezien, zeer interessant. Wij identificeren ons met onze gedachten en overtuigingen. We zijn wie we (be)denken te zijn. Bv. soms identificeren we ons zelfs met de titel die we dragen of met wat we doen. Doe ik het goed dan voel ik mij goed en dan ben ik iemand. Doe ik het slecht dan voel ik me slecht en dan voel ik mij minder. Kortom de wereld die wij ervaren is een andere dan deze die zich aan

ons 'toont'. Met alle problemen vandien. Van alle zintuigen is ons brein zeker het meest misleidende enhet minst betrouwbare! Het bestookt ons dag en nacht met allerlei informatie waar we daarenboven meestal niet naar gevraagd hebben.

Uit wat hierboven staat zou men kunnen besluiten dat we het slachtoffer zijn van een orgaan dat ons compleet domineert. En voor veel mensen is dat ook zo. Boeddha nodigt ons uit om het dirigeerstokje over te nemen en ons leven in eigen handen te nemen. De auteur laat ons in dit boek op een unieke wijze, namelijk rechtstreeks uit het Pali, weten wat Boeddha ons hierbij aanraadt. Daar gaat dit boek over: Het draait om 'ik' en om de 'buitenwereld', adem en aandacht.

We hebben in de loop der jaren zoveel netwerken opgebouwd in ons brein dat we ons er niet meer bewust van zijn hoe die ons leven en onze manier van zijn en denken bepalen. Het zijn onze gewoontes, onze vooroordelen, onze voor- en afkeuren, onze hebbelijkheden en onhebbelijkheden etc. In ons lichaam stapelen we fenomenaal veel restafval op in de loop der jaren: herinneringen, trauma's, onze ervaringen in het algemeen zowel de positieve als negatieve etc.

Je eigen leven in handen nemen betekent dat je begint aan 'de grote kuis' zoals sommigen nog rond de paastijd het hele huis proper maken. Het is niet iets dat op 1,2,3 geklaard is want er moet gekuist worden tot in de kleinste hoekjes. En het spreekt vanzelf dat het brein op alle mogelijke manieren zal proberen dat proces te verhinderen, want dat betekent verlies van macht.

Je zult dus een aantal dingen moeten leren zoals aandachtig zijn. Dit wordt al een eerste strijd met het brein want dan wordt het brein in een keurslijf geduwd en het brein heeft dat niet graag want het wil zelf bepalen wat het allemaal doet en met wat het ons bezig houdt.

Een eerste stap daartoe is leren focussen op wat er zich in het nu-moment afspeelt. Een ideale weg daartoe is te leren op de ademhaling te letten; iets dat je je hele traject lang zult doen. Maak van je ademhaling een ankerpunt waar je steeds en in alle omstandigheden terecht kunt. Groot pluspunt is dat deze ademhaling je hele leven lang ter beschikking staat! Ook vanuit psychologisch standpunt is ademhalen een buitengewoon krachtige tool, die veel te weinig gebruikt wordt. Het helpt je om bewust te zijn van het nu-moment. Het is de toegangspoort tot een andere realiteit. De 'dingen' 'zien' zoals ze werkelijk zijn. M.a.w. er ontstaat een veel intensere relatie tussen subject en object. Je leert jezelf bewust bekijken van 'buitenuit' en registreren, zonder oordeel, wat er zich aandient. Onderschat dit proces niet. Het is niet iets dat je in een aantal weken kunt en dat maakt de auteur uitvoerig duidelijk.

Je wordt uitgenodigd om bewust te worden dat er een virtuele realiteit is die wij creëren en dat er daarnaast de echte realiteit is (een echte realiteit die in de fond ook niet bestaat, want alles is, net als bewustzijn, energie). In dit boek wordt hierop uitvoerig ingegaan en wordt de yogi op alle mogelijke manieren door de master himself (ik bedoel Boeddha) ingewijd in de kunst van het mediteren.

Het is eigenlijk een soort totaal concept; een nieuwe wereld die je geleidelijk verkent en waarin de huidige fictieve wereld, inclusief jezelf!, over de jaren heen oplost. Met als opmerste einddoel opgaan in de volheid van de leegte: niets kan je nog raken, nibbana.

Noot: Het Theravada is, in tegenstelling tot de latere boeddhistische stromingen, 'een erg individuele weg'. Maar daarom niet minder sociaal. Immers hoe meer ik bevrijd ben van alle hindernissen, des te zuiverder kan ik mij openstellen voor de andere. En hoe meer ik

bevrijd ben, des te beter voel ik mij in mijn vel en des te onbevangener kan ik de andere tegemoet treden. Kan ik het lijden (dukkha) van de andere begrijpen en doen wat ik kan om de andere uit zijn lijden helpen te bevrijden. Dit is het fundament van het Boeddhisme.

Niet voor niets wenst de auteur in zijn boek Dhamma aan de beoefenaar het volgende toe: Mogen de 'positieve kwaliteiten tot ontwikkeling komen zoals vriendelijkheid, verdraagzaamheid, medeleven en goede wil voor allen' (Dubois Guy, Dhamma, Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid).



Ruddy Billiet is een Belg die een master behaalde in de psychologische en pedagogische wetenschappen en een master in bedrijfsbeheer. Zijn professionele loopbaan speelde zich vooral af in de bedrijfswereld, zowel in binnen- als buitenland.

In zijn psychologische begeleidingen neigt hij naar een integratie van twee stromingen waarin hij steeds zeer geboeid geweest is namelijk het taoïsme en het boeddhisme.

Ruddy is in die zin een 'buitenbeentje' daar hij nooit verbonden is geweest met een sangha en ook nooit in de leer geweest is bij een boeddhistische leermeester. Hij stippelt zijn eigen pad uit: neemt deel aan ad hoc sessies en activiteiten, trekt de wereld in op zoek naar belangrijke boeddhistische plaatsen en gebruikt alle media om zich te verdiepen in de Dhamma. Thans legt hij zich toe op de studie van de diverse vertalingen uit het Pali, door Guy Dubois. Een revelatie omdat ze niet alleen op een uitstekende manier rechtstreeks en dus zonder tussentaal de woorden van de Boeddha weergeven, maar ook omdat ze uitgebreid toegelicht en uitgeklaard worden.

INLEIDING

In een onbewaakt moment vraag ik me soms af hoe de wereld er zou uitzien indien de *Dhamma* ² beoefend zou worden op de manier zoals de Boeddha het voorhield. Het zou *de visu* aantonen hoe ingrijpend zijn doorgang in dit aardse bestaan voor de hele mensheid geweest is.

Dhamma als een *persoonlijk* antidotum tegen onwetendheid, verlangen en afkeer. Als een doeltreffende remedie tegen de ellende (*P. dukkha*) die het voortdurend veranderende, onbevredigende, zelfloze bestaan met zich brengt. En niet als speeltje of *passe-temps* voor één of andere sektarische ³ boeddhistische stroming, traditie of *lineage* die de eigen positie centraal stelt of zich als een *major domus* de bewaarder én bewaker waant van één of andere elitaire boodschap terwijl hij er finaal slechts de maskerende sarcofaag van is. ⁴ Zo vormt de eeuwenoude spalt ⁵ tussen de diverse boeddhistische stromingen—*Pali*-traditie (*Theravada*); *Sanskriet*-traditie (*Mahayana*) en Tibetaanse traditie (*Vajrayana*) ⁶—een regelrechte aanfluiting op de *buddhasasana*. ⁷

In sektarische opdelingen valt geen bevrijding (*P. vimutti*), geen geluk (*P. sukha*) noch innerlijke vrede (*P. santi*) te ontdekken. ⁸ Elke divergentie is het resultaat van oneindig gefilosofeer en gefilibuster over eeuwenoude teksten. ⁹ Slecht begrepen mensenwerk. Een aberratie van wat *Dhamma* is. ¹⁰ En absoluut in tegenspraak met wat de Boeddha predikte en voor ogen had, namelijk bevrijding uit *dukkha*.

Het is uitermate verrassend (maar evenzeer verhelderend) hoe fris, hedendaags en toepasbaar de eeuwenoude teksten van de *Pali*-canon verschijnen voor wie geen zand op de oogleden heeft.

Dit geldt des te meer voor de vroeg-boeddhistische *suttas*. ¹¹ Wie deze oudste teksten van Boeddha's legaat leest en herleest ziet duidelijk hoe ontzettend praktisch en ondogmatisch ze zijn. ¹² Elk sektarisme is deze *EBTs* volkomen vreemd. Omdat *Dhamma* ondeelbaar is. ¹³ Omdat *Dhamma* een 'zijnstoestand' is van bevrijding, geluk en innerlijke vrede wanneer de beoefenaar erin slaagt om de dingen te zien zoals ze in werkelijkheid zijn. Wars van triviale haarklieverij en doctrinaire woordkramerij. ¹⁴

Ajahn Chah: ¹⁵

- We moeten voorbij alle dualiteit gaan, alle concepten, alle goed en kwaad, alle zuiverheid en onzuiverheid. We moeten voorbij zelf en niet-zelf gaan, voorbij geboorte en dood. Een zelf als iets zien

*dat wedergeboren wordt is het echte probleem van de wereld. Zui-
verheid is zonder grenzen, onaantastbaar, is voorbij alle tegenstel-
lingen en alle schepping.* ♣ ¹⁶

Gehechtheid aan opinies en overtuigingen (*P. ditthupadana*) ¹⁷ is één van de vier soorten van vastklampen (*P. upadana*) ¹⁸ wat de belangrijkste aandrijfmotor is van *dukkha*. *Upadana* geldt ook voor *Dhamma* zelf.

Daarom adviseert de Boeddha om *Dhamma*—gezien als een verzameling van ideeën en overtuigingen—los te laten van zodra de *yogi* zelf-realisatie ¹⁹ bereikt. De *Bhagavat* ²⁰ gebruikt hiervoor de metafoer van het vlot dat achtergelaten wordt wanneer eenmaal de andere oever bereikt is.

Zoals de Boeddha stelde: '*Dhamma herbergt vele schatten maar heeft slechts één smaak: de smaak van bevrijding*'. De smaak van bevrijding is zeker voor interpretatie vatbaar, zolang het maar de smaak van bevrijding blijft. ²¹

De *buddhasasana* is een pad dat onwetendheid transformeert tot inzicht. Een pad dat uitmondt in zelfrealisatie. ²² Daardoor is het een ervaring die het leven van de *yogi* grondig verandert. Het is een pad van (be)oefening en spirituele ontwikkeling dat de mediteerder naar helder begrip en diep inzicht in de ware aard van de dingen voert. *Yatha bhuta nana dassana*.

Thera Soma: ²³

• Inzicht is het begrijpen van de ware aard van de dingen waardoor een volledige transfiguratie van het mentale leven plaatsvindt in de ziener en waardoor hij uitstijgt boven geboorte en dood.

Het begrijpen van de ware aard van de dingen komt neer op inzicht in de vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van alle geconditioneerde verschijnselen. ♣

Finaal bestaan alle boeddhistische verlossingswegen uit kalmtemeditatie (*P. samatha bhavana*) en inzichtmeditatie (*P. vipassana bhavana*). Waarbij *samatha bhavana* de opstap vormt tot *vipassana bhavana*. ²⁴ Konkreet gezegd: *vipassana bhavana* = *samatha bhavana* + forensisch onderzoek van de *tilakkhana* in alle verschijnselen. ²⁵ Deze combinatie voert, bij voortdurende beoefening, tot inzicht in *Dhamma* = inzicht in datgene wat *wáár* is. *Yatha bhuta*. En wat *wáár* is, is wijsheid. *Panna*.

De Boeddha ontdekte dat de oorsprong van al onze problemen in de geest te vinden is. Maar ook dat in onze geest de oplossingen te vinden

zijn. Een onzuivere geest is de bron van *dukkha*—‘deze doordringende onbevredigdheid van het leven’. Een zuivere geest daarentegen vormt het tegengif voor alle zorgen en verdriet. De kern van Boeddha’s leer is de zuivering van lichaam en geest—door het naleven van morele voorschriften (*P. sila*), het bereiken van concentratie (*P. samadhi*) en het ontwikkelen van inzichtswijsheid (*P. panna*).

Wijsheid is het ervaren van het eigen wezen. Wijsheid ontstaat en bestaat énkél binnen jezelf—‘*if it exists at all, it exists within you. Otherwise it does not exist at all.*’²⁶ Wijsheid is gegrond op het helder begrip en het diepe inzicht in de wáre aard van de fenomenen. In de zó-heid van de verschijnselen—de dingen zoals ze in werkelijkheid zijn. Inzichtswijsheid is de weg die rechtstreeks leidt naar innerlijke vrede (*P. santi*).

Santi openbaart zich door de constante beoefening van het Achtvoudige Pad. Met perfect inzicht (*P. samma ditthi*)²⁷ en perfecte intentie (*P. samma sankappa*) als bekronende apotheose voor het lopen van de Weg. Door perfect *zien* en *wéten*.²⁸ Door onwetendheid—‘*struikelend van de ene verwarde staat van ervaring*²⁹ *in de andere*’—te transformeren tot verhelderend inzicht. Door deze aberrante onwetendheid te converteren in penetrerende wijsheid. Door naakte, gelijkmoedige aandacht³⁰ in elk moment waardoor we de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. *Yatha bhuta nana dassana*.³¹ Door experiëntieel te ervaren (*P. paccanubhoti*)³² dat ‘*alles wat aan ontstaan onderhevig is, onderhevig is aan vergaan*’.³³

Dit ‘*zien van de dingen zoals ze zijn*’ staat diametraal ten opzichte van alles wat de zintuiglijke wereld ons voorhoudt. Elke poging om beide opties te combineren is een onmogelijk gevecht. Een *contradictio in terminis*. Een Tantaluskwelling. Het huis verlaten om als een eenzame *samana* de thuisloosheid in te trekken vormde voor Siddattha Gotama geen jeugdige *Sturm und Drang*-bevlieving maar was een dwingende noodzakelijkheid om tot bevrijding (*P. vimutti*) te komen en zijn zelfrealisatie (*P. nibbana*) af te dwingen.

Zelfrealisatie is altijd een persoonlijke *odyssee* langs *territorio incógnito*. Een pelgrimsreis zonder enig greintje veiligheid. Een *yatra* met enorm veel hinderlagen. Het is springen zonder parachute.

Het pad dat de Boeddha liep en aan zijn volgelingen aanwees is de weg van de *bedelmonnik* in zijn meest concrete en basale vorm. Hij onthield zich steevast van het poneren van hooggestemde onbereikbare idealen of van een aanhoudend verdwaasd zoeken naar een onbestaande (eeuwige) stabiliteit.

Laat dit duidelijk zijn: wil de *yogi* de dingen zien zoals ze werkelijk zijn dan moet hij alles loslaten (*P vossagga; patinissagga*) wat hem aan de verlokkingen van de zintuiglijke wereld bindt en aandachtig, opmerkzaam en alert de fenomenen observeren die zich aan hem presenteren. Dat komt in de eerste plaats neer op het beschouwen van zijn geest/lichaam-complex. In élk moment. En van moment-tot-moment. *Satipat-thana*. De Vier Velden (Fundamenten) van Opmerkzaamheid—lichaam; gewaarwordingen; geest en objecten van de geest.³⁴

Deze observatie is geen 'gewone' aandacht. De alertheid waar het hier over gaat is een bijzondere, gesofisticeerde opmerkzaamheid. Het is een priemende aandacht. Een aandacht die als een pijl het lijf doordringt. Een aandacht die pijn doet. Penetrerende aandacht. *Yatha bhuta nana dassana*—'*de dingen zien zoals ze werkelijk zijn*'—is *no walk in the park*. De *yogi* zal geconfronteerd worden met vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid. '*Oog in oog staan met de muur zonder poort*'.³⁵ *Anicca. Dukkha. Anatta*.

Bhikkhu Cintita:³⁶

- *Seeing things as they are, wordless or without interpretation, sometimes as non-conceptual or intuitive.*
- *Heightened awareness: this awareness, attention of consciousness is described as very alert and receptive. Descriptors applied are: intense, active, curious, vigilant and watchful, paying attention, but also calm, open, with balance and equanimity, choiceless, lucid and spacious. Generally implicit is that it is a state sustained over extended periods of time.*
- *Present moment awareness: this is variously described as meeting each moment as it presents itself, or as opening to and receiving the present moment just as it is, as not thinking about past and future, or simply as being present.*
- *Bare awareness: this is sometimes described as wordless or without interpretation, as seeing things as they are. Sometimes bare awareness is assumed to be non-conceptual or intuitive.*
- *Non-judgmental awareness: this is variously described as acceptance, as without criticism, as without reactivity, as without labeling "good" or "bad" or as being compassionate with oneself.*

Het is een opmerkzaamheid op een buitengewone, veredelde manier—met *atapi, sampajano, satima* en *vineyya loke abhijjhadomanassa*. Over-

eenkomstig de sleutelwoorden van het refrein van de *Maha-satipatthana-Sutta*.

Atapi. Sampajano. Satima. Vineyya loke abhijjhadomanassa.

Het zijn vier hoedanigheden die de *yogi* tot aan de stroom brengen. Vier planken die het vlot vormen die hem naar de Andere Oever voeren.³⁷ Vier facetten ‘die hem helpen om vaardig te navigeren in onbekend gebied dat compleet buiten al zijn eerdere ervaringen ligt’.³⁸ Vier dimensies die de *ariya-puggala* finaal zullen onderscheiden van de *puthujjana*. Vier competenties die de *yogi* tot zelfrealisatie zullen brengen.

Jack Kornfield:³⁹

• *When we take the one seat on our meditation cushion we become our own monastery. We create the compassionate space that allows for the arising of all things: sorrows, loneliness, shame, desire, regret, frustration, happiness.* •



In dit boek wil ik duidelijk maken hoe kennis van de Leer (*P. pariyatti*) en de hieruit voortvloeiende beoefening (*P. patipatti*) tot diepgaand bevrijdend inzicht (*P. pativedha*) en tot zelfrealisatie (*P. nibbana*) voert. Dit zijn de drie rotaties en de twaalf aspecten waarover de Boeddha in zijn eerste voordracht—de *Dhammacakkappavattana-Sutta* (cfr. *infra*)—sprak.

Eerst zal ik trachten summier de leefwereld van de historische Boeddha te reconstrueren vooraleer de belangrijkste *suttas* te analyseren waarin de *Bhagavat* zijn zelfrealisatie beschrijft.

Zowel voor de omschrijving van het kader waarin de Boeddha leefde als voor de essentie van zijn leer reiken de teksten van de *Pali*-canon mij de nodige ingrediënten aan.

Uit de geschriften weten we dat de Boeddha alle geloofssystemen, alle vormen van aanbidding/offering en priesterlijk middelaarschap niet hoog aansloeg, zonder ze echter categorisch af te wijzen. Het liet hem veel-
40

De Boeddha accepteerde de *Vedas* niet als onfeilbare bronnen van waarheid. Hij hechtte ook geen belang aan rituelen. Verder accepteerde hij

het kasten-systeem niet dat de mensen rigoureuus in vakjes opdeelde volgens geboorte en hij was uitermate kritisch over het reilen en zeilen van de brahmaanse kaste.

Hij verklaarde dat een *yogi* elk geloof in een permanent 'zelf'; ⁴¹ elk vertrouwen in de relevantie van riten en rituelen ⁴² als middel tot zuivering en elke twijfel ⁴³ volledig moest opgeven wilde hij tot stroombetreding komen. *Sotapatti-magga-citta* ⁴⁴—'*the very beginning of the path; the first clear insight into ultimate truth and that paves the way for further insight*' (Ajahn Chah). Hij pleitte voor persoonlijke discipline, maar niet voor extreme ascese. In die zin was zijn leer meer een ethische code dan een rituele praktijk.

De maatschappelijke inzichten die de Boeddha openlijk propageerde waren behoorlijk radicaal en revolutionair. Van zodra iemand tot de *Sangha* toegelaten werd, was elke kasten-discriminatie uit den boze. Vrouwen kregen de mogelijkheid om tot de *Sangha* toe te treden (*P. bhikkhuni*) en de Boeddha mat ze dezelfde capaciteit tot volledig Ontwaken aan als een *bhikkhu* (al was de monastieke omkadering evenals de formele omgangsvormen tussen beide geslachten weinig emancipatoir). ⁴⁵ Maar voor die tijd waren het ongetwijfeld subversieve ideeën. Ook mannelijke (*P. upasaka*) en vrouwelijke (*P. upasika*) leken konden de staat van Verlichting verwerven. Verder pleitte de Boeddha voor liefdevolle vriendelijkheid en vrede in een tijdperk dat gekenmerkt was door geweld en oorlog.

Maar daar stopte de rebel niet. ⁴⁶ Hij spoorde zijn volgelingen aan om over alle zaken goed na te denken en op dit eigen oordeel beslissingen te nemen. Hij beweerde vlakaf dat een *yogi*, zonder grondige persoonlijke overweging, gewoonweg *niets* hoefde te geloven. ⁴⁷

Anders verwoordt: hij zag in dat goden producten zijn van de menselijke verbeeldingskracht. Dat géén énkele god in de hele menselijke wordingsgeschiedenis ooit de tijd overwonnen heeft. Dat alle goden *leeg* zijn aan een permanent, separaat zelf. Dat ze verkwijnen en verdwijnen samen met de tijd waarin ze hun hoogtepunt beleven. Net zoals de mens is géén énkele god tot eeuwigheid veroordeeld. In het ruime tijdsbestek van elke *kalpa* ⁴⁸ blijven goden, net als mensen en net als alle andere verschijnselen uiterst efemere en voorbijgaande manifestaties.

In zijn zoektocht naar de verklaring van het menselijk lijden, naar de oorzaak van *dukkha* en naar de beëindiging (*P. dukkhanirodha*) ⁴⁹ ervan—ontweek hij elke vraag naar goddelijk bestaan of bovenaardse interventie met een in zichzelf gekeerd stilzwijgen.

De Boeddha weigerde resoluut om standpunten in te nemen over metafysische kwesties, over oorsprong en einde van de wereld, over al dan niet leven na de dood. Soms benadrukt een beheerst stilzwijgen beter de intentie dan een luidruchtige argumentatie.

Maar daar eindigde het verhaal van de iconoclast niet. De Boeddha zag het universum als een constant leeg proces, niet geschapen door enige creator, tijdloos, zonder enige obstructie, onbelemmerd, niet waarneembaar, maar onweerlegbaar, onuitputtelijk en onstuitbaar. Afhankelijk ontstaan. *Paticca samuppada* als onveranderlijk principe. Als natuurwet. Als kosmische wet. Als het fundamentele principe dat het bestaan een *proces* is van een veelheid van subtiele, niet verder analyseerbare elementen van materie, geest en externe krachten. Als de *modus operandi* waarop de dingen werken. Met als conclusie dat wie de onderlinge gerelateerdheid van de dingen ziet, de *Dhamma* ziet. Concreet: De *yogi* die het proces van de vergankelijkheid van de verschijnselen begrijpt (*P. anicca*), begrijpt de leer van de Boeddha. En bevrijdt zichzelf uit *dukkha*.

Maar wat hem vooral siert is dat hij een mens bleef. Hij noemde zich geen schepper van werelden. Hij was een mens—géén god—die met menselijke kwaliteiten boven zichzelf uitsteeg en illusie transformeerde in verlichting.

De Dalai Lama: ⁵⁰

• *De Boeddha heeft nooit gezegd dat hij een schepper is. Hij zei dat wijsheid niet op andere mensen kon worden overgedragen. Als je het pad volgt dat door de Boeddha is uitgestippeld, kan elk mens die wijsheid bereiken.* •

Voor de Boeddha was het begrijpen van het eigen geest/lichaam-complex voldoende om tot inzicht en tot zelfrealisatie te komen. Beseffen hoe de geest werkt. Hóe verlangen en gehechtheid ontstaan en wáár emoties vandaan komen. Om alzo te *ervaren* dat niets de moeite waard is om je aan te hechten. En met dit bevrijdend inzicht de universaliteit van *dukkha* ⁵¹ te pareren.

Zulk penetrerend inzicht berooft alle wereldse verschijnselen (*P. lokiya*) ⁵² van hun intrinsiek vermogen om de menselijke geest te dirigeren naar het opdelen van het bestaan in aangename of onaangename gewaarwordingen. In *likes* en *dislikes*. De *yogi* die met zulk doordringend inzicht (*P. nana*) de werkelijke aard van het bestaan—*yatha bhuta*—onderkent, ervaart en overstijgt (*P. lokuttara*) zal in dít leven gelukkig zijn (*P. ananda*); innerlijke vrede kennen die voorbij het denken gaat ⁵³ en tot zelfrealisatie komen.

De *yogi* heeft immers de verschijnselen hun greep ontnomen—hun kracht van hechting—door in te zien dat al wat tot de zintuiglijke wereld behoort, slechts een surrogaat vormt van de werkelijkheid. Dit inzicht van de *yogi* vormt het begin van zijn ‘uitdoving’; van zijn transformatie naar zelfrealisatie.

En deze transformatie van onze dagdagelijkse en beperkte perceptie van wie we uiteindelijk zijn is net de bedoeling van de beoefening van *Dhamma*.

De *Bhagavat* leerde dat de *yogi* die tot wijsheid wil komen de waarheid *zélf* moet verwezenlijken. Daardoor is zelfrealisatie de ultieme bekroning van het bestaan. Van het proces van *elk* bestaan.

De lotusbloem is de bekroning van de overeenstemmende waterplant waarvan de wortels zich vanuit de moerasgrond naar het zonlicht werken. Hoe modderig het water ook is nooit zal men een vuile lotusbloem vinden: de bladeren en bloemen stijgen altijd zuiver boven het water uit. Door de zelfreinigende eigenschappen van de plant ⁵⁴ kunnen vuil en modder zich niet aan de bloembladeren van de plant hechten. De prachtige lotusbloem vormt de bekroning van het groeiproces van de plant. Niet voor niets is de lotus het oosterse symbool van geestelijke transformatie. Van zelfrealisatie.

Ander voorbeeld: de kokosnoot is de bekroning van de kokospalm. De 30 meter hoge palmboom groeit op (zee)zandgrond en bezit een hoge tolerantiegrens voor zout. Het zoute water dat de boom doet groeien wordt in de stam stapsgewijs gezuiverd. Wanneer de boom haar hoogste punt bereikt is het water gefilterd tot een zoeterig sap. De vrucht—de kokosnoot—vormt de bekroning van de kokospalm. Zelfrealisatie.

Voor de *yogi* is stroombetreding de aanvang van zijn zelfrealisatie. Het is het eerste niveau van zijn persoonlijk pad (via *silā* en *samadhi*) naar voortschrijdend inzicht en bevrijding. Het is een plóts, spontaan, onverwachts maar manifest en expliciet inzicht dat hij nooit meer kwijtraakt.

Ajahn Nanasampanno: ⁵⁵

• *He knows that he has experienced an extremely amazing spiritual state of being. That certainly will never be erased.* •

Stroombetreding is een mijlpaal die hijzelf in de naartog bewerkte grond van zijn eigen eiland van opmerkzaamheid ⁵⁶ heeft geheid.

Het is niet de *lengte* van de beoefening dat er toe doet. Het is de *diepte* ervan. Het is de penetratie van de *yogi* in *Dhamma* die tot stroombetreding leidt. Niet door het angstvallig opvoeren van een ritueel boeddhisme (*P. buddharupa*)⁵⁷ of door noeste intellectuele scholastieke en doctrinaire arbeid. Maar door gestaag volgehouden intensieve *praktijk*. Door het harmonieus ontwikkelen van doctrine en praktijk. Door inzichtmeditatie. Door de onveranderlijke natuurwet⁵⁸ te onderkennen. Door de ultieme werkelijkheid te zien. Door de realisatie van de *tilakkhana*⁵⁹ te begrijpen als de sleutel tot zelfrealisatie. Door aandachtig te observeren hoe alles ontstaat en vergaat met een verbijsterende snelheid. In de eerste plaats het hoogsteigen geest/lichaam-complex. Het *zien* van dit *proces* van ontstaan en vergaan—deze ongrijpbare werkelijkheid die van moment-tot-moment vibreert, pulseert en op geen enkel ogenblik gelijk blijft.

Inzicht in de *tilakkhana* is de sleutel die de poort van de ultieme werkelijkheid ontsluit. Wanneer de *yogi* erin slaagt om de illusie van bestendigheid (*P. nicca*),⁶⁰ van bevrediging (*P. sukha*)⁶¹ en van het zelf (*P. atta*)⁶² te doorbreken proeft hij de smaak van zelfrealisatie. Zelfrealisatie is niets anders (niets méér maar ook niets mínder) dan de fundamentele aard van alle fenomenen opmerkzaam zien én aanvaarden. Dit is bevrijdend inzicht. Dit is 'ontwaken'.

Dit *proces* van *anicca*, *dukkha* en *anatta* verwijst rechtstreeks naar de laatste woorden van de Boeddha op zijn sterfbed. Het is tegelijkertijd zijn credo en zijn legaat: '*Sabbe sankhara anicca. Sabbe sankhara dukkha. Sabbe sankhara anatta—Alle geconditioneerde verschijnselen zijn vergankelijk. Alle geconditioneerde verschijnselen zijn onbevredigend. Alle geconditioneerde verschijnselen zijn zelfloos*'.⁶³

Anicca, *dukkha* en *anatta* zijn de drie poorten die de *yogi* toegang geven tot de ultieme werkelijkheid. Tot zelfrealisatie. Tot *nibbana*. Er zijn geen andere. Alle tradities en *lineages* verwijzen ernaar. En dat is ook hun belangrijkste boodschap. Voor de rest doen—*en fin de compte*—tradities en technieken er verder weinig toe. Het zijn slechts 'hulpmiddelen'. *Upayas*.

De *tilakkhana* experiënteel aanvoelen, beseffen, '*zien en weten*' én aanvaarden (wat erop neerkomt dat de *yogi* de drie karakteristieken in zichzelf realiseert) brengt hem *voorbij* de wereld van de vormen. Maakt hem tot een échte volgeling van de oorspronkelijke leer van de Boeddha.

De Linji Lu: ⁶⁴

• *Wie buiten zich een boeddha vindt, zal nimmer op hem lijken; maar wie zijn eigen 'weetnietgeest' ontdekt, heeft niets meer te bereiken. De ware Boeddha heeft geen vorm. De ware weg heeft geen richting. De ware leer heeft geen inhoud. Ik zeg jullie, de ware boeddha is niet waar en geen boeddha. De ware weg is niet waar en geen weg. De ware leer is niet waar en geen leer. Wie zoekt zal niet vinden, maar wie niet meer zoekt is ervan verlost.* •

Het diepe inzicht dat het 'ik' slechts een mentale begoocheling is, stelt de *yogi* in staat om de hechting aan zijn *sankharas*—geconditioneerde verschijnselen—van verlangen en afkeer te vernietigen. *Sabbasankhara-samatha*. ⁶⁵

Jan de Breet & Rob Janssen: ⁶⁶

• *Een diep doorleefd inzicht in de kortstondigheid, de leedvolheid en de substantieloosheid van onze gevoelens, strevingen, begeertes, stemmingen, gedachten en ook in onze lichamelijke gewaarwordingen leidt tot vernietiging van de mentale vergiften.* •

Het maakt de alerte *yogi* er ook bewust van dat de wereld met al zijn *dukkha* (maar ook met zijn bevrijding, vreugde en innerlijke vrede) ontstaat in zijn eigen hart en geest.

Door zijn inzicht in de onstabiele (zelfloosheid) van dit 'zelf' overwint hij verder zijn sceptische twijfel en doorziet hij zijn gehechtheid aan de waan, de dweepzucht en het bijgeloof die conventies, riten en rituelen oproepen. ⁶⁷

De *Bhagavat* vertrouwde uitsluitend op zijn eigen rede en intuïtie en stelde Vrij Onderzoek centraal ⁶⁸ Hij leefde in de wereld en onderzocht de realiteit zoals ze was. Zonder dit gedegen onderzoek zou hij er niet in geslaagd zijn om deze wereld te transcenderen. Dan zou hij slechts één van de vele waarzeggers geweest zijn in het Grote Pantheon van Warrige Profeten.

Voor de beoefening van *Dhamma* legde hij er in diverse leerredes de nadruk op dat de *yogi* zijn eigen meester, zijn eigen toevlucht, ⁶⁹ zijn eigen eiland moet zijn: *atta hi attano natho*. ⁷⁰

De Boeddha had geen hoge pet op van mensen die slechts geloofden wat anderen zegden (*P. anittha*). ⁷¹ Blind geloven wat anderen zeggen

noemde hij dwaasheid. En voor hen die énkél zijn woorden beluisterden zonder de betekenis te begrijpen gebruikte hij het woord *padaparama*.⁷²

Daarentegen prees hij in diverse leerredes diegenen die zélf achter de waarheid van de feiten aangingen.

Ajahn Chah:⁷³

• *Je vindt geen vrede op een berg omdat het een berg is; je vindt geen vrede in een grot omdat het een grot is. Je kunt gaan zitten op de plek waar de Boeddha tot verlichting kwam zonder dat je ook maar én millimeter dichterbij de waarheid komt.* •

Wie tot wijsheid wil komen kan énkél op zichzelf steunen en niet op dingen buiten zichzelf.⁷⁴

De *yogi* die zijn eigen meester wil zijn kan dit uitsluitend realiseren door forensisch onderzoek van alle fenomenen (*P. dhammavicaya*).⁷⁵ Inclusief het forensisch onderzoek van *Dhamma* zélf. *Ehipassiko*. Kom en Zie.

De Boeddha zei niet: 'kom en geloof'—de *mantra* van al die andere zelf-verklaarde 'profeten'. Hij zei onvoorwaardelijk: '*ehi passiko*'. Kom en verifieer. Boeddha's persoonlijke uitnodiging én tevens krachtige oproep aan al zijn volgelingen om zijn leer zélf te ervaren én te beoordelen.

De Boeddha raadde iedereen aan om 'zelf te kijken'. Hij benadrukte dat de *yogi* niet alleen het woord van een leraar of een overgeleverde tekst tot waarheid moet nemen, maar zijn eigen innerlijke en uiterlijke wereld aandachtig moet observeren om te zien wat wáár is.

De Boeddha:⁷⁶

• *Daarom, Ananda, wees een licht voor jezelf. Vertrouw niet op hulp van buitenaf. Vertrouw enkel op jezelf. Hou steeds de waarheid voor ogen en zoek alleen daarin je heil. Zoek niet naar hulp van buitenaf.*

En hoe kun je een licht voor jezelf zijn? Hoe kun je enkel op jezelf vertrouwen, zonder hulp van buitenaf? Hoe kun je de waarheid voor ogen houden?

Ik zeg u dat de sleutel hiervoor de volgende is: blij wakker, oplettend en bedachtzaam zodat je de wereld van dukkha die uit de begeerte van het lichaam voortkomt overwint. Blijf wakker, oplettend en bedachtzaam zodat je, ondanks het feit dat je aan gewaarwordingen onderworpen bent, de wereld van dukkha die uit ge-

waarwording voortspruit overwint. Blijf wakker, oplettend en bedachtzaam wanneer je denkt, redeneert of voelt zodat je de wereld van dukkha die uit de begeerte van gedachten, redenering en gevoelens voortspruit overwint.

Zij die nu, of na mijn dood, een licht voor zichzelf zijn, die alleen op zichzelf vertrouwen zonder hulp van buitenaf, zullen de waarheid als hun licht zien en daar hun heil in zoeken. Zij die niet uitzien naar hulp van buitenaf, zullen het allerhoogste bereiken. •

In tegenstelling tot de profeten en oprichters van de slavenreligies claimde hij geen goddelijke inspiratie als autoriteit voor zijn leer. Hij zei dat hij énkél een Wegwijzer was en vroeg zijn (toekomstige) volgelingen om zijn leer op de eigen verdiensten te beoordelen. De Boeddha zei dat hij alleen de weg wijst. Hij leerde geen rituelen, geen dogma's, ⁷⁷ geen sectarisme; hij sprak zelfs het woord boeddhisme niet uit. ⁷⁸ Hij was zelfs géén boeddhist! Dat zijn allemaal hersenspinsels van zijn latere volgelingen. ^{79 80}

Hij leerde alleen *Dhamma*, de wet van de natuur, de kosmische wet, de zó-heid. Géén hocus-pocus, geen toverdoos. Hij onderwees enkel wat *dukkha* is; de oorzaak van *dukkha*; de beëindiging van *dukkha* en het pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha*. Dit is het pad dat de *yogi* harmonie, bevrijding en innerlijke vrede schenkt. In dit leven.

Om Ajahn Chah enigszins te parafraseren: ⁸¹

• De Boeddha zei dat hij alleen de weg wijst. Hij leert je hoe je moet zwemmen. Maar hij zwemt niet voor jou. Als je wilt dat de Boeddha voor je zwemt, kan je alleen maar verdrinken. •

Aan de andere kant moet gezegd worden dat de Boeddha veel inheemse leringen uit India behield, zo o.m. het concept van *samsara*—de cyclus van dood en wedergeboorte zonder begin en zonder einde, onder invloed van begoocheling.

Zo ook sloop een heikel thema zoals 'wedergeboorte' in de boeddhistische leer. Terwijl het absoluut zeker in de aanvangsfase geen kernpunt uitmaakte van de prediking van de Boeddha.

Laat het duidelijk zijn dat *kamma* en *wedergeboorte* een rechtstreekse erfenis zijn uit de *Upanishads*. ⁸² *Kamma* en *wedergeboorte* werden door de directe volgelingen van de Boeddha in de *Dhamma* ingeschoven omdat ze gemeengoed waren onder de bevolking, zodat de assimilatie

ervan de *buddhasasana* vergemakkelijkte en de stichting en de fundering van de *Sangha* faciliteerde.

Wie de vroeg-boeddhistische teksten leest en herleest komt tot de vaststelling dat de leer van de Boeddha een agnostisch leerstelsel is.

Stephen Bachelor: ⁸³

• Historisch gezien is het boeddhisme zijn agnostische dimensie kwijt geraakt toen het steeds meer een geïnstitutionaliseerde religie werd (d.w.z. een geopenbaard geloofssysteem dat voor alle tijden geldig is, onder toezicht van een elite van priesters).

*Deze verandering van het boeddhisme in een religie verduistert en vervormt de ontmoeting van de dharma met de agnostische cultuur van onze tijd. In feite heeft de dharma misschien wel meer gemeen met het goddeloze secularisme dan met de bastions van religie. **

En toch is het boeddhisme op vele plaatsen tot een sektarische religie verworpen. ⁸⁴ Een kerkje tussen vele anderen. ⁸⁵ Met de identieke, zowel ongewenste als ontoelaatbare uitwassen die we ook in alle andere geïnstitutionaliseerde religies vaststellen: een proliferatie van alle mogelijke rituelen; ⁸⁶ een diepgaande verwevenheid van religie en politiek (lees: de neiging van georganiseerde religies om morele legitimiteit te verschaffen aan machthebbers, zelfs aan de meest gore); ⁸⁷ ⁸⁸ ongewenste seksuele aberraties; ⁸⁹ ⁹⁰ ⁹¹ al dan niet openlijke vrouwonvriendelijkheid; ⁹² verrijking; nepotisme ⁹³ en verregaande bescherming van de eigen positie; ⁹⁴ praalzucht; ⁹⁵ godsdienstig fanatisme tot zelfs genocide ⁹⁶ en regelrechte oorlog. ⁹⁷

De meerderheid van toegewijde boeddhisten van alle obediënties—monniken en nonnen inclus—heeft zich in het verleden vooral onledig gehouden met het cultiveren van ethisch gedrag; met het scrupuleus schoolistisch uitpluizen van de leer van de Boeddha en met het verwerven van verdiensten (goed *kamma*) door genereus te offeren (*P. dana*). Uit historisch onderzoek blijkt dat de *kérn* van *Dhamma*—meditatie—die tot *inzicht* en *wijsheid* (*P. panna*) en tenslotte tot *verlichting/zelfrealisatie* (*P. nibbana*) leidt, slechts voor enkelingen weggelegd was.

En zoals meestal gebeurt wanneer de essentie verwaarloosd wordt en men zich hoofdzakelijk inlaat met randfenomenen, verkreeg men net het tegenovergestelde resultaat van datgene wat beoogd werd door de Boeddha: de devote boeddhisten streefden *en masse* naar een ‘goede wedergeboorte’ terwijl het beoogde doel van de Boeddha juist lag *én ligt*

in de bevrijding (*P. vimutti*) uit *dukkha* in *dit* leven.⁹⁸ Vergeet daarom de dogmatische boeddhistische uitleg over ‘wedergeboorte’⁹⁹ en vervang het door ‘zelfrealisatie’. Dogma en inzicht staan diametraal tegenover elkaar. Altijd.

De *yogi* die zijn zelfrealisatie zoekt binnen de *Dhamma*, moet bijgevolg die weg vooral zoeken *buiten* het georganiseerde boeddhisme.¹⁰⁰ Als een rinoceros. Als een *khaggavisana*.¹⁰¹

Stephen Batchelor:¹⁰²

• *Alles wat begint als een vrijmakende visie loopt het risico van een stapsgewijs veranderingsproces, tot het uiteindelijk een ideologische kracht is die de status-quo wil handhaven, of de belangen van een kleine elite wil beschermen.*

Therapeutische beoefeningen harden uit tot waterdichte technieken; losjes verknoopte gemeenschappen verstarren tot onderdrukkende instituten.

Het verschil tussen idee en ideologie, beoefening en techniek, gemeenschap en instituut is mistig en organiek. Ongemerkt vloeit het eerstgenoemde over in het laatstgenoemde.

*In de ideeën, beoefeningen en voorschriften die de Boeddha onderwees, ligt het zaad opgeslagen van de latere boeddhistische ideologieën, technologieën en instituten. **

Institutionele religie is en blijft—onder alle regimes en in alle tijdsegmenten, alle goede bedoelingen ten spijt—*tout court* een pure, gevaarlijke volksverlakkerij.¹⁰³

Mijn vriend, Meester Tsjeng:¹⁰⁴

• *Maar wat hebben jullie, de leerlingen van Boeddha, gedaan? Jullie hebben je van de Boeddha meester gemaakt. Van zijn leven hebben jullie een legende gemaakt waar je verrukkelijk over kunt fantaseren.*

Van zijn persoon hebben jullie een afgod gemaakt die je naar hartelust kunt vereren.

Zijn woorden hebben jullie heilig verklaard, opdat het de moeite waard zou zijn ze van buiten te leren en ze onophoudelijk op te zeggen en op te schrijven.

Naar aanleiding van het leven en de woorden van Boeddha hebben jullie verschillende scholen gesticht, een onnoemlijk aantal boeken geschreven en oneindig veel gekletst.

Jullie hebben overal tempels gebouwd en talloze beelden gemaakt. Jullie hebben dag en nacht wierook gebrand en kamfer aangestoken. Jullie hebben geloofsovertuigingen verkondigd en dogma's vastgesteld. Jullie hebben voorschriften, disciplines en oefeningen bedacht.

Kaalkoppen, jullie zijn er ingetuind.

Je hebt je door al die dingen—waarvan notabene Boeddha heeft ontdekt dat het dwaalwegen zijn die je alleen maar in verwarring brengen—in de luren laten leggen. •

Daarom, het woord van de Boeddha zelf: ¹⁰⁵

• De Dhamma heeft slechts één smaak. De smaak van bevrijding. •

En de woorden van zijn échte volgelingen:

Sri Dhammananda: ¹⁰⁶

• The real followers of the Buddha can practise... without adhering to any school or sect. •

Bhikkhu Sujato: ¹⁰⁷

• The Buddha did not just teach the truth as he found it, but carefully detailed the way to discover the truth, and warned against leaping to rash conclusions.

When we hear words of caution against accepting anything on mere faith, we are hearing the unmistakable inflection of the historical Buddha's own voice.

The Buddha's caution in what we can know is, however, balanced by his optimism, his belief, confirmed by his own experience, in the human mind. We can know. Not perfectly, perhaps, but well enough.

There is no point in seeking for some ultimate truth in the messiness of the world we live in. What we need is a practical truth, one that is good enough. •

Ajahn Chah: ¹⁰⁸

• *In the uncovering of truth, our effort is not to try to make all our ideas conform to what's written in the Buddhist books, but to use the teachings as working hypotheses.*

*Do they adequately, completely explain human experience?
The idea that with the power of sati, samadhi and panna, we learn to see the truth, just as it is.*

What we are being offered by the Buddha is a teaching that opens our eyes to look at life and at experience.

We investigate: 'What is this?' 'What am I?' 'What is this life ... this body ... this mind?' And humble acknowledgement that we don't know is the motor for the search.

We must believe in the vision of freedom outside the bonds and attachments founded on a sense of self. That freedom comes from fully understanding, moment by moment, the nature and mechanics of bondage.

We practise to understand the nature of the five khandhas and the six salayatanas. ♣

Stephen Batchelor: ¹⁰⁹

• *Terwijl "boeddhisme" doet denken aan een geloofssysteem, verwijst "Dhamma-beoefening" naar handelen.*

De vier louterende waarheden zijn geen stellingen die je moet geloven, maar uitdagingen tot handelen. ♣ ¹¹⁰

Ajahn Brahm: ¹¹¹

• *Our modern Western culture only recognizes the first of these, freedom of desires. It then worships such a freedom by enshrining it at the forefront of national constitutions and bills of human rights.*

One can say that the underlying creed of most Western democracies is to protect their people's freedom to realize their desires, as far as this is possible. It is remarkable that in such countries people do not feel very free.

The second kind of freedom, freedom from desires, is celebrated only in some religious communities. It celebrates contentment, peace that is free from desires. ♣

Satya Narayan Goenka: ¹¹²

• *It is not necessary to believe in a past or a future life... Surely you must believe in this present life...*

Give all importance to the reality of this moment: at this moment you are dying—every moment you are dying; every moment you are taking new birth. Observe that, feel that, understand that.

Also understand how you react to this changing flow, and thereby harm yourself. When you stop reacting, the present becomes better and better.

If there is a future life, certainly you will benefit there as well. If there is no future life, why worry?

You have done your best to improve your present life. The future is nothing but the product of the present. If the present is all right, the future will be all right. •

Het laatste woord is aan de Meester Himself, die, zoals gezegd, alle metafysische vragen steeds pragmatisch uit de weg ging en boudweg weigerde er op te antwoorden omdat ze, volgens hem, *niets* bijdroegen aan de weg die hij timmerde.

Het antwoord van de Boeddha, toen men hem vroeg of hij na zijn dood als Ontwaakte—bevrijd van wedergeboorte (*P. parinibbana*) ¹¹³—nog zou bestaan:

• *Ik beweer niet dat de Tathagata na de dood niet bestaat.*

*Ik beweer niet dat de Tathagata na de dood
zowel bestaat als niet bestaat.*

*Ik beweer niet dat de Tathagata na de dood
noch bestaat noch niet bestaat. •*

Ik citeer Hem ¹¹⁴ met de laatste paragraaf uit de *Kalama-Sutta*—die heerlijke Ode aan het Vrij Onderzoek—in gedachten ¹¹⁵ en sluit hiermee de open vraag naar wedergeboorte kordaat af.

• *Maar als er geen andere wereld is en als er geen sprake is van de vruchten van goede of slechte daden, dan zal ik hier en nu in dit leven vrij zijn van vijandschap, smart en zorgen, en dan zal ik gelukkig leven. •*

Méér hoeft er niet gezegd te worden...

...wat rest is beoefening: meditatie die alles *helder* maakt, de continue *flow* van energie... observeren en loslaten; loslaten van dualiteit, loslaten van woorden, loslaten van concepten, loslaten van (de illusie van) het 'zelf'..., langzaam smelten, langzaam oplossen..., het continue ontstaan, bestaan, vergaan en opnieuw ontstaan: *anicca, dukkha, anatta*...

De *Flow*. Het *Proces*.

In essentie is alles met elkaar verbonden door onnoemlijk veel oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*): in de penetrerende aandacht (*P. satima*), ¹¹⁶ in de groeiende gelijkmoedigheid (*P. upekkha*) en in de standvastige innerlijke vrede (*P. santi*) van het ontwaakte *bewustzijn* is er géén plaats voor geboorte, is er géén plaats voor sterven. ¹¹⁷

Ajahn Chah: ¹¹⁸

• *Innerlijke vrede is vrij van geboorte zijn, vrij van ziekte en dood zijn, niet afhankelijk zijn van oorzaken, resultaten of omstandigheden, voorbij geluk en lijden zijn, boven goed en kwaad staan.* •

Er is *énkel* eeuwige energie, het samenvloeien met de tijd- en vormloze dimensie (de lege ruimte waar geen enkele substantie, geen enkele kern, geen ziel te vinden is) die *voorbij* de tijdelijkheid van alle verschijnselen bestaat. De ruimte die alle manifestaties transcendeert. *Akasa*.

Voorbij... voorbij... ach, dit is niet in woorden te vatten...

Zoals Paul Van hooydonck het in een persoonlijk mailtje zo intens mooi formuleerde:

• *Dingen komen en gaan. Dat ben ik niet. Ik ben de weidsheid waarin deze dingen bestaan, waaruit ze opkomen en waarin ze verdwijnen.* •



De oorspronkelijke leer van de Boeddha is duidelijk verwoord in de eerste twee predikingen die hij gaf in het Hertenpark (*P. Isipatana*) ¹¹⁹ in *Sarnath*, namelijk in de *Dhammacakkappavattana-Sutta* ¹²⁰ en de *Anattalakkhana-Sutta*. ¹²¹ Vijfenveertig jaar later zal de Boeddha op zijn sterfbed deze essentie nogmaals krachtig herhalen in de *Mahaparinibbana-Sutta*.

¹²²

Gedurende de 45 jaar die volgden tussen de prediking in *Sarnath* en zijn *parinibbana* in *Kusinara*, doorkruiste de Boeddha het *Middenland* ¹²³ om

zijn Leer uit te leggen en te verduidelijken. Het was een tijd van explicatie, interpretatie en invulling.

Deze eerste twee *suttas* bevatten de kern van zijn leer.

Dit *is* de Leer. Wat *hier* gezegd wordt is de Leer *zelf*. Niets meer, Niets minder! Als er iets *méér* of *ánders* zou geweest zijn, zou de Boeddha het *hier*, i.c. op *déze plaats* gezegd hebben!

Maar *mutatis mutandis* geldt evenzeer dat wat *hier niet* gezegd wordt, *niet* de essentie is van *Dhamma*.

In de eerste voordracht, de *Dhammacakkappavātana-Sutta*, zet de Boeddha letterlijk en figuurlijk '*het Wiel van Dhamma in beweging*'. In deze *sutta* bespreekt de Boeddha vijf onderwerpen. Ik citeer *infra* de belangrijkste passages, maar ik raad de lezer aan om de integrale tekst van deze *sutta* te lezen, te herlezen en zorgvuldig te bestuderen.

De integrale vertalingen vanuit het *Pali naar het Nederlands* van zowel de *Dhammacakkapavattana-Sutta* als van de *Anatta-lakkhana-Sutta* kunt u vinden in mijn boek '*Yatra naar Majjhima*'.¹²⁴

De vijf onderwerpen die de Boeddha in de *Dhammacakkappavātana-Sutta* aansnijdt zijn de volgende:

I. [—De twee uitersten en de Middenweg—]

• *Monniken, een bhikkhu hoort de volgende twee uitersten niet te beoefenen.*

Welke twee?

*Het nastreven van geluk door zintuiglijk genot,
wat laag, vulgair, ordinair en onedel is en niet tot welzijn leidt.*

*Het nastreven van een strict ascetisme,
wat pijnlijk en onedel is en niet tot welzijn leidt.*¹²⁵

*De Verhevene is—door beide uitersten te vermijden—
ontwaakt aan de Middenweg,
die zien en weten oplevert,
en tot innerlijke vrede, direct begrip,
ontwaken en Nibbana leidt.
En wat is die Middenweg
die zien en weten oplevert,*

*en tot innerlijke vrede, direct begrip,
ontwaken en Nibbana leidt?*

Het is het Edele Achtvoudige Pad: ¹²⁶

*perfect begrip,
perfecte intentie,
perfect spreken,
perfect handelen,
perfect levensonderhoud,
perfecte inspanning,
perfecte aandacht,
perfecte concentratie.*

*Dit, Monniken, is de Middenweg
die zien en weten oplevert,
en tot innerlijke vrede, direct begrip,
ontwaken en Nibbana leidt. **

II. [—De Vier Edele Waarheden— cattari ariya saccani] ¹²⁷

** Dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over het lijden
(P. dukkha sacca):
Geboorte is dukkha
Ouderdom is dukkha
Ziekte is dukkha
Dood is dukkha
Verdriet, treuren, pijn, droefheid en ellende is dukkha,
Samenzijn met vijanden is dukkha
Gescheiden zijn van vrienden is dukkha
Niet krijgen waar je van houdt is dukkha
Samengevat: de vijf khandhas zijn dukkha.*

*En dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over de oorsprong van het lijden
(P. samudaya sacca):
het is het verlangen dat tot verder bestaan leidt, verbonden is met
plezier en lust, en hier en daar naar genot zoekt.
Het is summier:
verlangen naar zintuiglijk genot (P. kama tanha),
verlangen naar bestaan (P. bhava tanha),
en verlangen naar niet-bestaan (P. vibhava tanha).
En dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over de beëindiging van het lijden
(P. nirodha sacca):
het is het complete verdwijnen en vernietigen van verlangen;
het verlaten, loslaten, afstand doen
en zich bevrijden van verlangen.*

*En dit, Monniken,
is de Edele Waarheid over de weg
die leidt naar de beëindiging van het lijden
(P. magga sacca):
het is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk: perfect inzicht,
perfecte intentie, perfect spreken, perfect handelen,
perfect levensonderhoud, perfecte inspanning,
perfecte aandacht en perfecte concentratie. **

Deze Vier Edele Waarheden zijn de essentie van de *Leer van de Boeddha*. De Boeddha onderwijst maar één ding: *dukkha*, de oorzaak van *dukkha*, de beëindiging van *dukkha* en het pad dat leidt naar de beëindiging ervan.

Dát is het.

Dat is de essentie waar het in Boeddha's leer om draait: *dukkha* én de beëindiging ervan, de eliminatie van *dukkha*, het doven van *dukkha*. Het enige wat voor de *yogi* belang heeft, is dat hij/zij *dukkha* dooft, dat hij/zij *dukkha* beëindigt.

Wanneer we het erover eens zijn dat de kern van de zaak *dukkha* is (1) én het einde van *dukkha* is (2), dan hoeven we ons geen verdere zorgen te maken over de trivialiteiten van wedergeboorte. Dat is immers *niet* fundamenteel. ¹²⁸

III. [—Drie rotaties en twaalf aspecten—]

** Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Dit is de Edele Waarheid van het lijden'.
(P. pariyatti) ¹²⁹*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Dit lijden, een Edele Waarheid, dient volledig
begrepen te worden'.
(P. patipatti)" ¹³⁰*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Dit lijden, een Edele Waarheid, is volledig begrepen'.
(P. pativedha) ^{131 132}*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Dit is de Edele Waarheid over de oorzaak van het lijden'.
(P. pariyatti)*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Deze oorzaak van het lijden, een Edele Waarheid,
moet losgelaten worden'.
(P. patipatti)*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Deze oorzaak van het lijden, een Edele Waarheid,
is volledig losgelaten'.
(P. pativedha) ¹³³*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Dit is de Edele Waarheid over de beëindiging van het lijden'.
(P. pariyatti)*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Deze beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid,
moet gerealiseerd worden'.
(P. patipatti)*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Deze beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid,
is gerealiseerd'.
(P. pativedha) ¹³⁴*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Dit is de Edele Waarheid van het Pad dat leidt
naar de beëindiging van het lijden'.
(P. pariyatti)*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,*

*verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden, een Edele
Waarheid, moet gecultiveerd worden'.
(P. patipatti)*

*Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken,
verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid,
verscheen begrip, verscheen licht in mij:
'Het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden, een Edele
Waarheid, is gecultiveerd'.
(P. pativedha) ¹³⁵*

Hier zegt de Boeddha dat élk van de Vier Edele Waarheden: ¹³⁶

moet gekend zijn/ begrepen worden (*P. pariyatti*)
moet beoefend worden (*P. patipatti*) en
moet gerealiseerd worden (*P. pativedha*).

In casu:

- *dukkha* moet begrepen, beoefend en gerealiseerd worden.
- de oorzaak van *dukkha* moet losgelaten, beoefend en gerealiseerd worden
- aan de beëindiging van *dukkha* moet gewerkt worden, beoefend en gerealiseerd worden.
- het pad dat leidt naar de beëindiging van *dukkha* moet gecultiveerd, beoefend en gerealiseerd worden.

IV. [—Persoonlijke kennis van de Boeddha—]

In deze paragraaf verkondigt de Boeddha dat Hij het Hoogste Ontwa-
ken bereikt heeft door het 'zien' van de Vier Edele Waarheden + door het
'kennen' op de manier van *pariyatti*, *patipatti*, *pativedha*, tot Zelfrealisatie
gekomen is:

• *Zien en weten verscheen in mij:
mijn bevrijding van geest is onwrikbaar;
dit is de laatste geboorte;
nu is er geen verdere toestand van bestaan.* •

V. [—Het Dhamma-Wiel in beweging—]

• *Zo sprak de Verhevene.
En de Vijf Metgezellen waren tevreden
en verheugden ¹³⁷ zich in de woorden van de Verhevene.*

*En terwijl deze sutta gegeven werd,
verscheen in de Eerwaarde Kondanna
het zuivere en onbezoedelde weten van de Dhamma: ¹³⁸
Alles wat onderhevig is aan ontstaan,
is onderhevig aan vergaan. • ¹³⁹*

*En toen uitte de Verhevene deze geïnspireerde woorden:
• Versta je het, Kondanna?
Waarlijk: Kondanna verstaat het, Vrienden!
En zo verkreeg de Eerwaarde Kondanna de naam
'de Weter'—hij die het verstaat; hij die wéét. • ¹⁴⁰*

Vijf dagen nadat de Boeddha 'het Wiel van de Dhamma in beweging gezet had' gaf hij een tweede voordracht aan de Vijf Gezellen (*P. panca vaggiya*), ¹⁴¹ namelijk de *Anattalakkhana-Sutta*.

In deze *sutta* wijst de Boeddha erop dat de *kkhandhas* zonder 'zelf' zijn, d.i. géén enkele stabiliteit in zich dragen en veranderen van moment-tot-moment:

*• Monniken, fysieke vorm (P. rupa) is zonder zelf.
Monniken, gewaarwordingen (P. vedana) zijn zonder zelf.
Monniken, percepties (P. sanna) zijn zonder zelf.
Monniken, sankharas (P.) zijn zonder zelf.
Monniken, bewustzijn (P. vinnana) is zonder zelf. •*

De *kkhandhas*—de vijf componenten waaruit het geest/lichaam-complex samengesteld is—zijn veranderlijk, onbevredigend en zelfloos (*P. tilakkhana*).

Alles wat veranderlijk, onbevredigend en zelfloos is moet beschouwd worden als '*Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf*'. Het resultaat van juist inzicht (*P. samma ditthi*) is dan ook dat:

*• Een goed onderwezen edele discipel die dit alles met perfect inzicht beschouwt:
baalt van fysieke vorm;
baalt van gevoelens;
baalt van percepties;
baalt van formaties;
baalt van bewustzijn.*

*Doordat hij ervan baalt, wordt hij passieloos;
Doordat hij passieloos is, wordt [zijn geest] bevrijd;
Doordat zijn geest bevrijd is, is er de kennis
dat zijn geest bevrijd is. •*

Schematisch samengevat komt de *Anattalakkhana-Sutta* hierop neer: balen en ontnuchtering (*P. nibbida*) → passieloos worden (*P. viraga*) → rustig zijn, uitdoven, kalmeren/zich bevrijden van 'worden' = zich bevrijden van de kilesas (*P. upasama*) → inwendige vrede = doordat men de dingen ziet zoals ze wérkelijk zijn (*P. yatha bhuta*) + dit gelijkmoedig aanvaarden (*P. upekkha*) = (*P. nibbana*).

De Boeddha onderwees *anatta* als dé manier om *dukkha* te beëindigen, als dé manier om *dukkha* te doven.

Anders gezegd: de Boeddha onderwees *anatta* omdat het cruciaal en centraal was voor de beëindiging van *dukkha*.

Zo kan 'Ontwaken' samengevat worden in 4 *Pali*-woorden: *nibbida* → *viraga* → *upasama* → *nibbana*. Zo worden deze vier woorden plots vier planken voor het vlot waardoor de *yogi* oversteekt naar de Andere Oever.

Zo komt de *yogi* tot het volgende besef:

• *Geboorte is ten einde, het spirituele leven is geleefd,
wat gedaan moest worden is gedaan,
er is geen verdere toestand van bestaan.* • ¹⁴²

Zoals *supra* reeds aangegeven doorkruist de Boeddha nà het geven van deze voordrachten in Sarnath gedurende 45 jaar het *Middenland* om zijn Leer uit te leggen en te verduidelijken.

Met andere woorden: het is een periode waarin hij de manier polijstte waarop hij op de meest accurate manier zijn inzichten aan zijn volgelingen kon overdragen. En ook de nodige brandjes bluste in de exuberante *Sangha*. ¹⁴³

In *Kusinara* tenslotte neemt zijn vormelijk verhaal een einde en bereikt hij het *parinibbana*. ¹⁴⁴ Dit is uitgebreid beschreven in de *Mahaparinibbana-Sutta*, één van de meest indrukwekkende voordrachten uit de hele *Pali*-canon. Deze *sutta* bevat ook de laatste momenten van de Bhagavat.

Ik ga onmiddellijk naar de laatste woorden van de Boeddha:

• *Monniken, ik zeg jullie:
alles wat de mens bezielt, is aan vergankelijkheid onderhevig.
Streeft niet aflatend!* •

De Boeddha zegt hier dus: blij beoefenen tot je de wijsheid van *anicca* in jezelf realiseert = herkent, erkent en er één mee wordt (i.c. één wordt met het 'proces' van ontstaan en vergaan).

Het imperatief 'Streeft niet aflatend' slaat op het feit dat de *yogi* gebruik moet maken van alle hulpmiddelen (*P. upayas*) die er zijn om dit te realiseren.

Tot zover de essentie van de *buddhasasana*.

Het is in het bovenstaande perspectief dat de *Mahasatipatthana-Sutta* moet gelezen, geïnterpreteerd én beoefend worden.

Dit blijkt rechtstreeks uit de inleiding (*P. uddeso*) van de voordracht:

• *Monniken, dit is een (enige/directe/ongeëvenaarde) weg 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 nibbana, namelijk door het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.* *

De bedoeling van de beoefening van deze voordracht kan niet duidelijker worden omschreven:

- de zuivering van de wezens,
- het overstijgen van verdriet en zorgen,
- het beëindigen van *dukkha* en angst,
- het verwerven van de juiste methode voor het realiseren van *nibbana*.

Deze *sutta* sluit bijgevolg naadloos aan bij de eerste twee predikingen in *Sarnath*, i.c. bij de essentie van de Leer van de Boeddha, de *Budhasasana*.



Belangrijke opmerkingen i.v.m. de essentie van de Leer.

Enkel door Vrij Onderzoek—het verwerpen van elke 'waarheid' die boven twijfel verheven is—wordt de *yogi* zijn eigen autoriteit.¹⁴⁵ Is hij niet langer van anderen afhankelijk, waardoor hij de resultaten van zijn meditatiebeoefening *zélf* ervaart en evalueert. Waardoor hij *Dhamma* helder bewust (*P. pajanati*) onderkent in zijn eigen geconditioneerd¹⁴⁶ bewustzijn, in zijn eigen geconditioneerde geest met al zijn verhalen, drama's, structuren, constructies, herinneringen, onwetendheid, verlangens en afkeer.

Waardoor hij *zijn* waarheid zélf ontdekt. Niet één of andere obscure waarheid die anderen hem (meestal devoot, maar oh zo gevaarlijk) ¹⁴⁷ in het oor fluisteren. Zo detecteert hij *zijn* persoonlijke waarheid. Zo wordt experiënteel inzicht ¹⁴⁸ zijn hoogste autoriteit. *Paccatam veditabbo vin-nuhi*. ¹⁴⁹ Zo realiseert hij gestaag zichzelf. Wordt hij een *Buddha-to-be*. Een *buddhankura*. ¹⁵⁰ Een *bodhisatta*. ¹⁵¹

Alex Tzelnic: ¹⁵²

• *Practice, both the athletic and the spiritual kind, is not a manifestation of perfection, but an acceptance of imperfection. One does not achieve or attain compassion; one develops it by meeting the moment over and over again.* •

Enkel op deze uiterst individuele manier, énkél door dit persoonlijke experiënteel *ervaren*, ¹⁵³ kan de *yogi Dhamma* ontsluiten. Enkel de eigen *ervaring* kan hem met zijn waarheid in contact brengen. Enkel door persoonlijke realisatie kan hij een eiland maken van zichzelf — '*a place where opening to uncertainty and doubt can lead him to a refuge of truth*'. ¹⁵⁴

Mahaparinibbana-Sutta: ¹⁵⁵

• *Maak van jezelf een eiland. Maak van jezelf je toevlucht. Er is immers géén andere toevlucht. Laat waarheid — datgene wat wáár is — je eiland zijn; maak waarheid tot je toevlucht. Er is geen andere toevlucht.* •

Zelfrealisatie ¹⁵⁶ is het 'zien en kennen' (*P. janami passami*) van je plaats in het geheel van het bestaan. Zelfrealisatie is weten wie je *bent*. Het is wakker worden uit de begoocheling van het geconditioneerde (geprogrammeerde) bestaan. ¹⁵⁷ Uit de waanvoorstellingen die de dingen van de wereld permanent oproepen wanneer we nalaten om aandacht te besteden aan hun overduidelijk zichtbare intrinsieke nadelen. Zelfrealisatie is jezelf bevrijden van de illusies van onwetendheid, van verlangen en afkeer. ¹⁵⁸

Jezelf bevrijden uit al die waanzinnige dromen die je verwacht met de realiteit van de dingen. Jezelf bevrijden uit deze wereld van onwetendheid en begeerte waar je geprogrammeerd grijpt naar alles wat je zintuiglijk ervaart. ¹⁵⁹ Waar je in je (aangeleerde) dronken onoplettendheid de roodgloeiende bal steeds opnieuw blijft inslikken. ¹⁶⁰

Zolang je dit illusoire 'ik', 'zelf', 'mij' en 'mijn', dat je steeds opnieuw doet verlangen en afstoten, niet loslaat zal je de wisselende gemoedstoestanden van het rad van samsara blijven ervaren.

De Boeddha verwoordde zijn Ontwaken op een sublieme manier: ¹⁶¹

• *Vele geboorten heb ik doorlopen,* ¹⁶²
Op zoek naar de bouwer van dit huis, ¹⁶³
Maar vergeefs heb ik gezocht. ¹⁶⁴
Pijnlijk is het om steeds weer geboren te worden. ¹⁶⁵ •

• *Maar nu heb ik je gezien, Huizenbouwer!* ¹⁶⁶
Je zal niet nogmaals dit huis voor me bouwen: ¹⁶⁷
Al je spanten zijn gebroken, ¹⁶⁸
En je nokbalk is versplinterd. ¹⁶⁹
Mijn geest heeft het Ongeconditioneerde bereikt. ¹⁷⁰
Begeerte is tot stilstand gekomen. ¹⁷¹ •

Ontwaken is het verdwijnen; het loslaten; ¹⁷² het oplossen; het verdampen; het vernietigen van het ingewortelde gewoontepatroon waardoor we als een separaat 'ik' kijken naar én ons op deze manier *identificeren* met *ónze* objecten. Waardoor we als het ware geobsedeerd zijn om steeds opnieuw de dingen te veranderen of te verbeteren. Waardoor we ons de legitieme eigenaars van ons 'ik' wanen.

Ontwaken is het loslaten van onze hechting waardoor we ons begeven in de *flow*; in het *proces*. Het is het loslaten van de identificatie met *óns* 'verhaal'; met *óns* individueel persoonlijk 'drama'. Het is het 'ontzielen' van de componenten (*P. kkhandhas*) die het 'ik' vormen—dit '*netwerk van al onze behoeftes en verlangens*'. ¹⁷³ Het is het wegpellen van het valse, begoochelende 'zelf'-gevoel.

De Boeddha noemde dit '*het bos vrijmaken van het struikgewas*'. ¹⁷⁴

Ajahn Chah: ¹⁷⁵

• *Probeer niet iets te worden. Probeer niet iets te bereiken. Wees niet gericht op meditatie. Streef niet naar verlichting. Als je zit, laat het gebeuren. Als je loopt, laat het gebeuren. Klamp je aan niets vast. Verzet je tegen niets.*

Natuurlijk zijn er tientallen meditatietechnieken om samadhi en vele soorten van vipassana te ontwikkelen. Maar alles komt slechts neer op dit: laat het gebeuren. Stap in de koelte, stap uit de strijd. ¹⁷⁶

(...) *Dan kun je in de stilte van je geest de illusie van het zelf doorzien.* ¹⁷⁷ *Niets is van ons. Als we innerlijk kalm en wakker zijn, komen we spontaan en ongedwongen tot dat inzicht. Er is geen zelf. Er is niemand in ons.* ¹⁷⁸ *Er is alleen maar het spel van de zintuigen.* •

Verlichting is het *ervaren* van het *niet-duale*. Het is de experiëntiele *ge-
waarwording* van de *heelheid* van alles met alles. *Interbeing*. Het is het
loslaten van dualiteit, het loslaten van concepten, ¹⁷⁹ het loslaten van de
illusie van het zelf ¹⁸⁰..., langzaam smelten..., langzaam oplossen..., de
continue *flow* van energie..., ¹⁸¹ het permanente ontstaan, bestaan, ver-
gaan en opnieuw ontstaan: *anicca*, ¹⁸² *dukkha*, ¹⁸³ *anatta*. ¹⁸⁴ Het is '*the
lovely and soothing delicate death*' van Walt Whitman (*cfr. infra*). Het is
de golf die ontstaat uit de oceaan, oprijst, vergaat en opnieuw oceaan
wordt.

Verlichting is het '*zien*' van dit *proces* van vergankelijkheid, onbevredigd-
heid en zelfloosheid. De bereidheid om de confrontatie met onbesten-
digheid aan te gaan. De hierop volgende acceptatie ervan. De hersche-
ping van geloof naar niet-weten.

Tara Brach: ¹⁸⁵

• *Beliefs—even the ones that feel most true—are only mental
representations or symbols of our experience. We need to deepen
our presence and ask ourselves: Do they match the actual, living,
changing stuff of our experience in the world?* •

Verlichting is de transformatie van fundamentalisme naar openheid. Van
valse zekerheid naar spontaneïteit. Afhankelijk bestaan—*paticca samup-
pada*—als het leidend beginsel dat het hele universum bestiert. Het is
'*de warboel de warboel laten*' zoals Hans van Dam het oneerbiedig maar
erg illustratief noemt. ¹⁸⁶ Het is het *zien* van de etherische wolken aan de
hemel. De op- en neergaande golven van de zee. Stroming. Beweging.
Mutatie. Metamorfose. *Dhamma*. ¹⁸⁷

Douglas Penick: ¹⁸⁸

• *In this world where everyone dies, where every song ends, where
every achievement is undone, where every treasure is lost, all of us
are left behind. All of us leave. But everywhere and always there is
the hum of continuing. Though always incomplete, always there is
the sound of love, forever and at the core unfinished.* •

'*The hum of continuing*'. Het *Proces* van ontstaan en vergaan. Zonder
begin. Zonder einde. Dát is eeuwigheid. *Dhamma*. Dát is de grond van

het ruimtetijd-continuüm ¹⁸⁹ waarin wij bestaan. Dát is wat Anaxagoras, ¹⁹⁰ Lavoisier, ¹⁹¹ Darwin ¹⁹² aanvoelden en trachtten te bewijzen. Niets komt uit het niets en verdwijnt in het niets. Alles transformeert. Het verleden bevat zaden of elementen die in de toekomst tot ontwikkeling komen. In die zin bestaat alles altijd, alleen niet in dezelfde vorm. Geen enkele vorm is permanent, maar alles wat in het verleden bestond, bestaat in de toekomst. Alleen niet op dezelfde manier.

De oorspronkelijke leer van de Boeddha zei dat de noties van bestaan en niet-bestaan twee extreme vereenvoudigingen zijn en dat de waarheid in het midden ligt. Dingen ontwikkelen zich uit en tot andere dingen, komen samen en vallen uiteen.

Transformatie is het 'ik' loslaten in dit *Proces*. Dit is *satima* in de juiste betekenis van het *Pali*-woord; *sati* als kern van de *vipassana*-beoefening: het aandachtig observeren van alle ervaringen zonder oordeel. *Bare insight*. ¹⁹³ Zo wordt de *yogi* één met het *Proces*. Wordt hij zélf het *Proces*. Wordt hij compleet ondergedompeld in de stroom van de ervaringen zodat het 'ik' zichzelf verliest en één wordt met de stroom. Wordt hij zélf de stroom van ontstaan en vergaan door het ontmijnen van de illusie van het 'ik'. Door in te zien dat zijn leven slechts tot zelfrealisatie kan leiden van zodra hij voortdurend en consequent *voorbij* zijn statische ideeën en opinies gaat. Ook *voorbij* zijn ingesloten overtuigingen over zijn 'eigen' beoefening. ¹⁹⁴ Vooral *voorbij* zijn eigen beoefening.

Taigu: ¹⁹⁵

• *Wij zijn pas echt bevrijd wanneer we bevrijd zijn van het boeddhisme, wanneer we alle vlottenbouwerij achter ons hebben weten te laten. Pas dan zijn wij in staat om klein te beginnen en één voor één, anderen bij te staan in hun bevrijding.*

(...) *Wie echt gegrepen wordt door de boeddhadharma kan de zaak geen groter dienst bewijzen dan boeddhisme af te zweren en op de golven van onzekerheid het soortgenootschap te belichamen waarvan boedddhas, wie zij ook zijn geweest, slechts één genus vormen. Boeddhisme, ten diepste verstaan, vraagt om een innoveren dat zichzelf weginneert, dat zijn bijziende blindheid aflegt ten faveure van een andere belichaming in een bevrijde bewogenheid voor wat hier en nu aan de orde is.* •

Wijsheid (*P. panna*) kan slechts ontstaan wanneer de *yogi* de basisaan-
names waaraan 'zijn' waarheden ten grondslag liggen voortdurend in vraag stelt.

Concreet wil dat zeggen dat hij *inziet* dat dingen voortdurend ontstaan en vergaan en dat een separaat 'ik' een groteske illusie vormt. ¹⁹⁶ Dit is helder bewust zijn dat het 'ik' op drijfzand gevestigd is. De 16de en ultieme instructie van de *Anapanasati-Sutta*. Vossagga. ¹⁹⁷

Hai An (Sister Ocean): ¹⁹⁸

• *The joy of letting go comes from insight into what truly brings happiness and suffering, and choosing the lasting happiness. Letting go may take some work but it can be a joyous relief.* •

Wil de *yogi* de stroom betreden dan moet hij de stroom *zien*. Helder bewust *zien*. Met perfect inzicht. *Samma ditthi*. ¹⁹⁹ Helder bewust *zien* door constant opmerkzaam te zijn is de verwerkelijking van wat uitgebreid in de *Pali*-canon beschreven staat.

De stroom zelf is een metafoor voor het *proces* van ontstaan en vergaan. Voor de alomvattende werkelijkheid van verschijnen en verdwijnen. Voor de penetrerende wijsheid die de natuur van de fenomenen ons voorhoudt. *Ariyaya nibbedhikaya sammadukkhayagaminiya*. ²⁰⁰ Voor de individuele realisatie van bevrijding en innerlijke vrede. Voor het persoonlijk ontdekken en realiseren van *Dhamma*. Voor het (be)naderen van de waarheid. *Stroombetreden*. *Sotapatti*.

En de stroom is nooit ver weg. De *yogi* hoeft niet als de eerste de beste toerist naar India te reizen om Bodhgaya te zien of als een heremiet in een grot in de Himalaya te kruipen om te pogen tot Ontwaken te komen.

²⁰¹

Ajahn Chah: ²⁰²

• *Wanneer je naar dhamma kijkt, moet je niet ver weg kijken. Als je ver weg kijkt, zie je het niet. Heb je twijfels over dhamma, kijk dan naar jezelf. Kijk naar dit lichaam en deze geest. Wat is daar zeker of betrouwbaar aan? In welke mate zijn ze jezelf? Hoeveel essentie hebben ze? Hoe stabiel, hoe blijvend of langdurig zijn ze? Er is geen onderdeel dat zo is.*

Om deze wereld te zien hoeven we slechts te kijken naar deze geest die ondergedompeld is in wereldlijkheid. Dan kunnen we, zittend onder een boom, de wereld zien. •

Om inzicht te verwerven moet de *yogi* énkél naar zichzelf kijken. Niet naar boven, niet naar beneden, maar binnen in zichzelf kijken. *In* zichzelf kijken. *In* zijn lichaam en *in* zijn geest (naar *Dhamma*, naar de natuurwet) kijken. Zichzelf beschouwen. Op zichzelf mediteren. Zichzelf trainen. Om

zichzelf (beter) te leren kennen. Met opmerkzaamheid (*P. sati*) én gelijkmoedigheid (*P. upekkha*).²⁰³ Indringend kijken vanuit alle mogelijke invalshoeken en perspectieven. Met al hun aspecten, facetten en dimensies. *Vipassana*.²⁰⁴

Rohitassa-Sutta: ²⁰⁵

• *In dit lichaam, één meter en tweeëntachtig centimeter lang, met al zijn zintuiglijke indrukken, gedachten en ideeën, ligt de wereld besloten; de oorsprong van de wereld; het einde van de wereld; en evenzeer de weg die leidt naar de beëindiging van de wereld.* •

In *dít* lichaam en in *déze* geest wordt bevrijding en innerlijke rust gerealiseerd. In de openheid van *dít* moment. Van *élk* moment. En niet in de geconditioneerde droomwereld van de vormen, de percepties, de gewaarwordingen, de *sankharas* en het bewustzijn.²⁰⁶ Niet in onze zelfgecreëerde verhalen en drama's van elke dag. Het is juist in onze meditatie-beoefening dat we ons niet-oordelende bewustzijn gebruiken om in contact te komen met alles wat er in ons lichaam beweegt (fysisch) en met onze gewaarwordingen (mentaal); wat er zich in onze geest en in onze geestinhoud afspeelt, zonder er onze zelfverzonnen verhalen en drama's aan toe te voegen. Dit is gelijkmoedigheid. De vrijheid om niet te interfereren, om niet te reageren. De vrijheid om énkél gelijkmoedig, aanvaardend te observeren.

Bij inzichtsmeditatie is de 'inhoud' van de realiteit (die voor ieder van ons anders is) niet de zorg van de *yogi*. Waar het in *vipassana bhavana* om draait is dat de beoefenaar duidelijk de ultieme waarheid van de zintuiglijke ervaringen die op élk moment en van moment-tot-moment opkomen onderkent en experiënteel ervaart (*P. paccanubhoti*),²⁰⁷ namelijk hun ontstaan en vergaan (*P. anicca*); hun onbevredigdheid (*P. dukkha*) en hun zelfloosheid (*P. anatta*).

Vandaar de uitzonderlijke urgentie die de *yogi* bij zichzelf moet ontwikkelen om op élk moment zijn geest/lichaam-complex te bestuderen. En dit van moment-tot-moment.

Eihei Dogen: ²⁰⁸

• *Dhamma bestuderen is jezelf bestuderen.*
Jezelf bestuderen is jezelf vergeten.
Jezelf vergeten is ontwaken door alles wat zich voordoet.
Ontwaken door alles wat zich voordoet is de bevrijding van je eigen lichaam en geest en die van anderen.

*Geen spoor van ontwaken blijft over en dit spoorloze
ontwaken is eindeloos. **

In dit lichaam/geest-complex wordt de vergankelijkheid van alle samen-
gestelde fenomenen ervaren. Hun ontstaan, bestaan en hun vergaan.
Het einde dat alle dingen van bij hun ontstaan in zich dragen. De inge-
bouwde slijtage. ²⁰⁹ En de oorzaak van hun ontstaan en vergaan: het
'worden' (*P. bhava*). Maar óók het *Ongeborene* (*P. ajata*). En het *Doodloze*
(*P. amata*).

Moet er dan nog getwijfeld worden dat de observatie van de *satipatthana*s een 'directe en ongeëvenaarde weg' is die de Boeddha ons aan-
prijst? ²¹⁰

Ajahn Chah: ²¹¹

** Door geboorte en dood [te zien], het ontstaan en weer weggaan
van verschijnselen in overeenstemming met de natuur, zul je alle
dingen kennen. **

Zoals de Boeddha het in meerdere *suttas* herhaalde: wie de leegte ²¹²
van het 'ik' ziet, komt nooit in *Mara's* greep terecht. Wie het *proces* van
ontstaan en vergaan *onderkent én accepteert* conformeert zich met de
natuurwet, vernietigt *dukkha*, bereikt innerlijke vrede en realiseert zich-
zelf.

Zo wordt o.m. in de *Sarvastivada Abhidharma Mahavibhāṣa (Mahayana)*
uitgelegd dat alle fenomenen in transformatie bestaan: dat niets ontstaat
uit het niets, dat niets verdwijnt in het niets. Dat alles ontstaat, bestaat
en vergaat. Dat alles permanent in beweging is. Pulseert. Vibreert. Trans-
formeert.

Zo gezien bestaat er geen 'geboorte' (*P. ajata*). Bestaat er geen 'dood' (*P. amata*). Blijft alle energie intact. Alleen niet in dezelfde vorm. Geen enkele
vorm is permanent; maar alles wat in het verleden bestond, alles wat in
het heden bestaat, zal in de toekomst bestaan. Alleen niet in dezelfde
vorm. Metamorfose. Transformatie. *Remember* Anaxagoras. Lavoisier,
Darwin.

Bhikkhu Analayo: ²¹³

** Inzicht in de onbestendigheid als continue verandering die ten
grondslag ligt aan alle aspecten van het eigen bestaan (in die zin
dat alle ervaringen een stroom van onderling verbonden processen*

zijn) heeft de potentie om de eigen houding tegenover de dood te veranderen.

Zolang de constante verandering die inherent is aan het leven niet wordt erkend, wordt de dood waarschijnlijk gezien als een abrupte beëindiging van alles wat men altijd als stabiel en blijvend heeft ervaren.

*Is door aanhoudende beschouwing eenmaal duidelijk dat het leven niets dan verandering is, dan wordt de dood een onderdeel van dit proces: weliswaar een heel ingrijpend moment van verandering, maar toch gewoon een moment van verandering. **

We hebben *supra* gezien dat de Boeddha in de *Dhammacakkappavattana-Sutta*,²¹⁴ predikte dat de noties van bestaan en niet-bestaan twee extreme vereenvoudigingen zijn die nooit tot innerlijke vrede leiden. Uit deze vaststelling concludeerde hij dat de waarheid in het midden ligt (*P. majjhima patipada*):²¹⁵ dat alle verschijnselen zich ontwikkelen uit ontelbare voorwaarden (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*). Zij ontstaan, bestaan en vallen uit elkaar als de voorwaarden daarvoor vervuld zijn. Na hun vergaan ontwikkelen zij zich tot andere vormen, die op hun beurt zullen bestaan en vergaan. Dit noemde hij de conditionaliteit van de wereldse fenomenen (*P. idappaccayata*).²¹⁶

Harry Mishō Teske:²¹⁷

** ... ein universeller Prozess, der sich ohne Anfang und ohne Ende in einem ewigen Jetzt in ständiger Veränderung abspielt. **

Door het overwinnen van onze onwetendheid (*P. avijja*)²¹⁸ ontstaat Ontwaken. Het inzicht (*P. pajanati*) dat al onze *sankharas* van verlangen en van afkeer regelrecht tot *dukkha* leiden. Enerzijds door het verminderen, respectievelijk vernietigen, van ons verlangen (*P. tanha*)²¹⁹ en onze gehechtheid (*P. upadana*)²²⁰ aan de fenomenen die we aangenaam vinden. Anderzijds door het reduceren/vernietigen van onze afkeer (*P. dosa*) voor datgene wat we als onaangenaam ervaren. Telkens we ons vastklampen aan dingen (ons identificeren met dingen omdat we ze als stabiel en permanent inbeelden) ontstaat er *dukkha*.

Het relatieve bestaan bevat geen absolute essentie, bevat geen wezenskern.²²¹ Wanneer we echter inzicht verwerven in de *werkelijke* aard van het bestaan, in onze hypostase, in onze 'boedधानatuur',²²² die vrij is van 'persoonlijke, individuele' eigenschappen, verdwijnt de grip van *dukkha*. Dan wordt gehechtheid (*P. upadana*) bij de *yogi* vernietigd en verschijnt passieloosheid (*P. viraga*).²²³ Het is dit diepe inzicht dat de be-

eindiging van *dukkha* inluidt—*nirodha sacca* als derde speerpunt van *buddhasasana*.

Ajahn Chah: ²²⁴

• *Zonder gehechtheid kan het lijden op geen enkele manier vat op ons krijgen. [Zonder gehechtheid] verschijnt in alle situaties wijsheid.*

Zelfs bij het zien van een boom verschijnt er wijsheid [door erover te mediteren]. [Zo ook] bij het zien van planten op het land, bij het zien van insecten, verschijnt wijsheid. [Al deze meditaties leiden uiteindelijk tot dharma wanneer we zien dat geen van deze verschijnselen stabiel zijn]. Dit is de waarheid. Het zijn [allemaal] dingen die niet blijvend zijn [i.c. die ontstaan en vergaan]. [Ze bezitten allen hetzelfde permanente kenmerk, namelijk dat ze] wanneer ze eenmaal verschenen zijn, ze kortstondig [bestaan] en [geen enkele stabiliteit in zich dragen]. Ze kunnen niet veranderen in iets dat [vast is; dat] geen transformatie [kan] ondergaan en dan ophoudt te bestaan. Dat is alles.

Als je dit echt [in jezelf] realiseert, ben je je pad tot het einde gegaan. •

Ontwaken is inzien dat *dukkha* voortspuit uit de discrepantie die zich op elk moment voordoet tussen de realiteit zoals ze is en de werkelijkheid die we dromen. Alles wat we aangenaam vinden, alles wat we bezitten willen we voor altijd zo houden, liefst voor eeuwig. Daarentegen moet datgene wat we onaangenaam vinden zo vlug mogelijk weg.

Maar zo zit de natuurwet niet in elkaar. Zolang we onszelf een eeuwigheidswaarde toedichten zal blijvend geluk nooit ons deel worden. Zullen al onze geroemde idealen op drijfzand gebouwd blijven. Zullen al onze verlangens en al onze afkeer naar gebakken lucht ruiken.

• *When the mind goes out, it is caught in desire. This is the cause of suffering. The fruit of the mind that goes out is suffering. When mind sees mind [without imagination], this is the path. The result of mind seeing mind is nirodha, the cessation of suffering. •* ²²⁵

Om de krakende wielas in het asgat te oliën bestaan er slechts twee mogelijkheden:

De eerste methode is de aanname van de 'wereldling', de *puthujjana*, ²²⁶ die uit alle macht probeert de externe wereld naar zijn hand te zetten. Die zijn leven poogt zin te geven met allerlei drukdoenerij, ontspan-

ning en genot. In zijn meest extreme variant haalt hij hiervoor alles uit de kast: er staat geen maat op de bevrediging van zijn verlangens, noch op de vernietiging van alles wat zijn afkeer opwekt.

Chandogya Upanishad: ²²⁷

• *Oneindig zijn de verlangens in een mens, onmetelijk het leed dat hem treft.* •

Verlangens en afkeer vormen de *Hiroshimas* en *Treblinkas* van deze wereld. Al deze verlangens en afkeer cirkelen als tijgermuggen rond het 'ik', het 'zelf', dat opgebouwd is rond een onophoudelijke stroom van zintuiglijke ervaringen ²²⁸ die gelaardeerd worden met zelfverzonnen verhalen en drama's, met projecties, hoop, verwachtingen en aannames die dit illusoire 'ik' ten allen prijze moeten vestigen, funderen en stutten. Maar zoals we weten: tijgermuggen brengen *dengue* voort.

De tweede methode is deze van de *yogi*, de *ariya*, die erin bestaat de ware aard van de zintuiglijke wereld—'het domein van Mara' ²²⁹— te doorzien. Door dit experiëntiele inzicht ²³⁰ vernietigt hij zijn onwetendheid, is hij zich bewust (*P. pajanati*) dat hij niet separaat staat t.o.v. de wereld en dat elke poging tot het bemeesteren ervan finaal nefast uitdraait. Hij beseft dat (zijn ontelbare) *sankharas* van verlangen en *sankharas* van afkeer zinloze reacties zijn omdat alle fenomenen permanent in transitie verkeren.

Op dit immense kluwen van oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. pacayas*) krijgt de *yogi* nooit persoonlijk vat. De Wet van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*) ²³¹ is immers volkomen onbeheersbaar. De gebeurtenissen en omstandigheden van zijn leven gebeuren niet toevallig vermits ze het rechtstreeks gevolg zijn van bepaalde oorzaken en voorwaarden. Wanneer hij dit inziet begrijpt hij beter zijn lot. *Gilgamesh revisited*. ²³² Anders gezegd: de *ariya* 'ziet' helder én aanvaardt gelijkmoeidig de onvermijdelijke discrepantie tussen 'zijn' verlangen, respectievelijk afkeer en de werkelijkheid zoals ze zich aan hem presenteert (*P. yatha bhuta*). ²³³ En wat méér is: voor het verwerven van dit penetrerende in-zicht is het *niet* onontbeerlijk om het *arahantschap* te verwerven. ²³⁴

De Boeddha raadt zijn volgelingen aan om nauwgezet—ijverig, vurig, met grote inspanning (*P. atapi*); ²³⁵ penetrerend aandachtig (*P. satima*); ²³⁶ met helder begrip en diep inzicht in de vergankelijkheid van de dingen (*P. sampajanna*) ²³⁷ en vrij en onthecht van werelds verlangen en afkeer (*P. vineyya loke abhijjadomanassa*)—de interne oorzaken van *dukkha* te onderzoeken in de Vier Velden van Opmerkzaamheid: het lichaam; de gewaarwordingen; de geest en de geestinhoud.

Zulk onderzoek en meditatie zal de *yogi* ertoe brengen om zijn bestaan inzichtelijk experiëntieel te *ervaren*. Meditatie is het hulpmiddel (*P. upaya*) om de vergankelijke en ongrijpbare natuur van het bestaan te ontdekken. Om de werkelijkheid te zien zoals ze wérkelijk is. Om te zien wat conventie is en wat werkelijkheid. Om de natuurlijke condities (vergankelijk, onbevredigend en zonder zelf) te onderkennen die zich in alle fenomenen schuilhouden. *Sabhava dhamma*.²³⁸ Om *dukkha* te begrijpen. Om de oorzaak van *dukkha* los te laten. Om de beëindiging van *dukkha* te realiseren. En om het pad dat tot de beëindiging van *dukkha* leidt te cultiveren. De hele *Dhamma* is gecondenseerd samengevat in deze Vier Edele Waarheden.²³⁹ *Dukkha*—al onze ellendige ervaringen—is het gevolg van oorzaken. Wanneer we de oorzaken stoppen, houdt ook *dukkha* op.

Dáár draait het dus om. het experiëntieel ervaren (*P. paccanubhoti*) van de *tilakkhana*. En niet over het urenlang chanten van *mantra*'s, het circumambuleren van *stupas* of het naarstig memoriseren van *suttas*. Wil de *yogi* de *Dhamma* realiseren (*P. pativedha*), dan vormt de kennis van *Dhamma* (*P. pariyatti*) de basis, maar op beoefening (*P. patipatti*) komt het aan.²⁴⁰ Een *yogi* kan ook zonder veel studie, maar mits veel beoefening tot inzicht en tot realisatie komen. Dit is de eenzame tocht van de *paccakabuddhas*.²⁴¹

Dit is de weg naar Zelfrealisatie die de Boeddha aanreikt. Een pad dat leidt naar wijsheid en bevrijding. Een pad waarvan het 'doel' diepzinnig en subtiel is. Doch in wezen géén 'doel' is'.²⁴² Maar wél héél tastbaar bij de *yogi* zelf, die een staat van helderheid en innerlijke vrede ervaart waarin zijn geest niet langer de speelbal is van innerlijke en uiterlijke toestanden. Een geest waarin dwangmatig handelen (gewoontepatronen) tot stilstand is gekomen. Een geest waarin spontaneïteit overheerst.

Henry Shukman:²⁴³

• *When we succumb with grace to the fact that we are, basically, hopeless cases, we have an extraordinary opportunity to discover in what sense we are not hopeless.*•

De *Dhamma*-weg is een uiterst persoonlijk pad dat door de directe omgeving niet altijd begrepen wordt. Maar waarvoor de *yogi* zich niet hoeft te schamen, laat staan zich te verantwoorden: *'Wijsheid vernedert de wereld niet; het laat de Wijze de wereld overstijgen. (...) De Wijze ondergaat dezelfde wereldse omstandigheden als de anderen, maar zijn wijsheid ziet het universele en gaat voorbij aan het incidentele.'*²⁴⁴

De *yogi* test Boeddha's woorden door beoefening. Door persistente meditatie. Zonder zich al te veel in te laten met doctrinaire spelletjes. Finaal zal hij de essentie zélf ontdekken.

Toen de Boeddha meditatie onderwees splitste hij dit *niet* op in verschillende technieken zoals *samatha-bhavana* of *vipassana-bhavana*. Dat zijn interpretaties van latere volgelingen. ²⁴⁵

Laat het duidelijk zijn dat *samatha-bhavana* de aanloop vormt naar *vipassana-bhavana*. *Samatha* op zich maakt het werk—het verwerven van *inzicht* in de ware aard van de fenomenen—niet af. Het maakt de geest slechts kalm. Het is een hulpmiddel om tot kalmte en concentratie te komen. De *yogi* zal de kalmte van *samatha-bhavana* gebruiken om de vormen, geluiden, geuren, smaken, tactiele ervaringen en gedachten die zich aan hem van moment-tot-moment presenteren in het volgende stadium (*i.c. vipassana-bhavana*) te beschouwen in het licht van de *tilakkhana*—in het licht van hun vergankelijkheid, hun onbevredigdheid en hun zelfloosheid. De *yogi* zal als dusdanig de kalmte van *samadhi* ²⁴⁶ 'gebruiken' om tot wijsheid (*P. panna*) ²⁴⁷—te komen. Spontaan.

Daniel Ingram: ²⁴⁸

• *The Three Characteristics [the tilakkhana] are so central to the teachings of the Buddha that it is almost inconceivable how little attention the vast majority of so-called insight meditators pay to them. They are impermanence, unsatisfactoriness, and no-self.*

I cannot possibly stress enough the usefulness of trying again and again to really understand these three qualities of all experience. They are the stuff from which ultimate insight at all levels comes, pure and simple.

They are the marks of ultimate reality. Every single time I say “understand the true nature of things”, what I mean is “understand the Three Characteristics”.

To really understand them is to be enlightened.

(...)

The big message is: drop the stories, find a physical object like the breath or body or pain or pleasure or whatever, and look into the Three Characteristics precisely and consistently! Drop to the level of bare sensations! This is vipassana, insight meditation, or whatever you want to call it. It is the way of the Buddhas. •

De 'vrede' die door *samatha-bhavana* wordt opgeroepen is een tijdelijke, geïsoleerde rust, die nog steeds onwetendheid (*P. avijja*)²⁴⁹ in zich draagt. Het is een kunstmatige vrede die een einde neemt wanneer de *samatha*-meditatie beëindigd wordt en de zintuiglijke wereld terug zijn rechten opeist.

De 'vrede' die uit *vipassana-bhavana* voortvloeit daarentegen is gefundeerd op experiëntiele ervaring. Op inzicht. Het voortdurend aandachtig observeren van lichaam en geest zal uiteindelijk aan de *yogi* de drie karakteristieken van de geconditioneerde fenomenen in zijn naakte waarheid onthullen. De vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van de vijf aggregaten (*P. kkhandhas*) die het 'zelf' samenstellen creëren een wijsheid die niet eindigt wanneer de verschijnselen zich opnieuw manifesteren bij het einde van de formele beoefening. Integendeel: de fenomenen verliezen door *yogi's* bevrijdende inzicht ook in het dagdagelijkse leven hun wervende kracht van 'worden' (*P. bhava*). Dit inzicht stopt niet met het einde van de beoefening maar werkt penetrerend door in alles wat zich in alle facetten aan hem presenteert. *Vipassana-bhavana* staat voor 'innerlijke vrede' op het hoogste niveau. In dit leven.

Maar het is een 'innerlijke vrede' die door de *yogi* moet verdiend worden. Voor het constant observeren van vergankelijkheid, onbevredigdheid en zelfloosheid van alle fenomenen (vooral het *memento mori* van zichzelf!) én het gelijkmoedig accepteren van deze realiteit, is niet iedereen in de wieg gelegd. *Vipassana* is dus niet geschikt als meditatievorm voor *yogis* die rust en kalmte zoeken of die de confrontatie met zichzelf en de werkelijkheid niet aankunnen.

Achariya Dhammuttamo:²⁵⁰

• *Zogenaamde vipassana-leraren die niet consequent de leerlingen leiden naar een confrontatie met hun eigen terneergeslagenheid; angsten; walging en geïsoleerdheid zullen niet in staat zijn om de leerlingen naar de uiteindelijke bevrijding te brengen. Vipassana is een meditatievorm voor mensen die de confrontatie aandurven met de grilligheid en oncontroleerbaarheid van het eigen lichaam en de geest zonder in te grijpen. Die het weten dat juist uit de ontmoeting met depersonalisatie en dissociatie verschijnselen er een moment van wijsheid ontstaat, zoals de schoonheid van de bloei van een lotusbloem die zich in de modder bevindt.* •

Elk moment van het leven ontstaat bij de *yogi* zijn lichaam (*P. rupa*) en zijn geest (*P. nama*). Om even snel opnieuw te vergaan. Ontelbare oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*) schragen dit proces van afhankelijk ontstaan. *Paticca samuppada*. Deze keten van twaalf schakels,

die samen tegelijkertijd werkzaam zijn en aangeven hoe het 'ik' tot bestaan en tot vergaan komt. Steeds opnieuw tot wedergeboorte komt. Weder-geboorte... Steeds opnieuw geboren worden... Elk moment...

Erik Hoogcarspel:

• *Ons ik wordt steeds opnieuw 'geboren' en die geboorte hangt samen met begeerte, gehechtheid en alle andere schakels. De schakels vormen geen oorzakelijke keten, ze ontstaan niet na elkaar, maar ze roepen elkaar in het leven. Ze verdwijnen zonder een spoor achter te laten als er ook maar één stopt, zoals een schaduw verdwijnt als je het licht uitdoet.*⁹

Wanneer de *yogi* dit eeuwige proces van vergankelijkheid niet in zichzelf realiseert (omdat hij het niet wil of kán accepteren) veroorzaakt hij onvermijdelijk *dukkha* bij zichzelf: elke begeerte naar én elke identificatie met vergankelijke dingen draagt onvrede in zich.

Elk verlangen en elke afkeer ontstaat op het niveau van de gewaarwordingen en gevoelens (*P. vedana*). Dit maakt *vedana* dan ook de belangrijkste schakel in de twaalfvoudige keten van afhankelijk ontstaan: ²⁵¹ énkél op deze plaats kan de *yogi* de keten doorbreken ('ze verdwijnen zonder een spoor achter te laten als er ook maar één stopt'—cfr. *supra*) door de vergankelijke, veranderende en voorbijgaande aard van het bestaan te observeren binnen het kader van zijn eigen geest/lichaam-complex (*P. nama-rupa*). ²⁵²

Concreet doet hij dat door alle zintuiglijke ervaringen die zich (van moment-tot-moment) aan hem presenteren waar te nemen als een onbevooroordeelde getuige. Als een 'bearing witness' zónder gehechtheid, zónder verlangen, zónder afkeer. Zónder de virtuele verhaaltjes en drama's die zijn 'ego' ²⁵³ steeds opnieuw opbouwen, die zijn spirituele 'ik' repetitief laten geboren worden (*P. bhava*). Wedergeboren worden.

Siddattha Gotama verkreeg tijdens de eerste nachtwake vlak voor zijn Ontwaken inzicht in zijn ontelbare vroegere levens. In de *Samannaphala-Sutta* wordt dit inzicht als volgt beschreven: ²⁵⁴

• *Wanneer zijn geest aldus geconcentreerd, geheel zuiver, geheel gelouterd, smetteloos, ontdaan van affecten, buigzaam, werkbaar, stabiel en onbeweeglijk geworden is, richt hij hem en stelt hem in op de kennis die bestaat uit de herinnering aan zijn vroegere verblijfplaatsen. Hij herinnert zich vele verschillende vroegere verblijfplaatsen, namelijk één leven, twee levens, drie levens, vier levens, vijf levens, tien levens, twintig levens, dertig levens, veertig levens, vijftig levens, honderd levens, duizend levens, honderdduizend le-*

vens, vele tijdperken van inkrimping, vele tijdperken van uitdijing, vele tijdperken van inkrimpen en weer uitdijen: ²⁵⁵ “Op die en die plaats heette ik zo en zo, hoorde ik tot die en die familie, was ik van die en die stand, voedde ik me zo en zo, ervoer ik dat en dat geluk en ongeluk, werd ik zo en zo oud. Toen ik dan uit dat bestaan wegviel, verscheen ik in het volgende bestaan. Daar heette ik zo en zo, hoorde ik tot die en die familie, was ik van die en die stand...” •

Abstractie gemaakt van de letterlijke verklaring van deze metafoor evenals van elke metafysische vedische invulling en interpretatie van wedergeboorte, ²⁵⁶ komt het erop neer dat *Siddattha* in detail het eeuwige proces zag van ontstaan en vergaan—een proces dat zich uitstrekt over alle verschijnselen en over alle tijdperken. ²⁵⁷

Hier 'ziet' en 'weet'—*janami passami*—*Siddattha* dat het hele universum één doorlopende manifestatie van energie is. Hij zag—2.400 jaar eerder dan *Charles Darwin*—hoe alles met alles en iedereen met iedereen verbonden is. Vanaf de oerknal en vóórder. Dat alles in mekaar vloeit.

Hij observeerde zijn lichaam ‘*van de top van zijn hoofd tot aan de tippen van zijn tenen en van de tippen van zijn tenen tot aan de top van zijn hoofd*’.

Siddattha 'zag' dat in zijn hele lichaam (*P. rupa*) op élk moment alles veranderde; dat er op géén énkél moment, ook maar iets hetzelfde bleef. Op géén énkél ogenblik. Hetzelfde was waar voor zijn gewaarwordingen.

Hetzelfde gold voor zijn geest (*P. nama*). Hij stelde vast dat geen enkele geestesgesteldheid ook maar één moment onveranderd bleef. Idem dito voor de objecten van de geest.

Hij zag dat alles ontstaat, om op hetzelfde moment te vergaan. Dat alles veranderlijk en vergankelijk (*P. jaramara*) ²⁵⁸ is. Doordat dit proces van ontstaan en vergaan géén begin en géén einde kent verloren de begrippen geboorte en dood voor hem hun betekenis. *Siddhattha* 'zag' dat geboorte en dood slechts rechtstreekse gevolgen zijn van onwetendheid, van onze verwarring, van onze confusie (*P. avijja*) dat er een 'ik'—een 'zelf'—bestaat, los van de rest van de wereld.

Siddattha beseftte dat de vergankelijkheid die hij in zijn eigen lichaam, in zijn geest, in zijn gewaarwordingen waarnam, voor alle fenomenen van toepassing was. *Anicca* als kenmerk voor *alle* verschijnselen.

De Boeddha: ²⁵⁹

- *Alle geconditioneerde dingen, ²⁶⁰ Monniken, zijn vergankelijk. Ze zijn onstabiel en onbetrouwbaar. Het volstaat om er zich van af te wenden; om er zich van te onthechten, om bevrijd te worden.* •

De gemene deler van alle geconditioneerde verschijnselen is duidelijk: ze zijn etherisch, volatief en speculatief.

En verder: ²⁶¹

- *Bij de dood verlaat een mens alles wat hij als het zijne beschouwt. De Wijze die dit beseft neigt er niet toe iets als het zijne te beschouwen.* •

De opdracht van de *yogi* bestaat erin om, net als de Boeddha, het bestaan te *begrijpen* als een continue, cyclische *evolutie*, waar *alles* in constante verandering is. Als een *proces*. Een *flow*. Een *stroom* van energie. Een *flux*. Een *feitelijkheid* die diametraal staat tegenover de geconditioneerde *illusie* van een stabiel separaat 'ik'. Dit is wat een alerte en volgehouden (*P. adhitthana*) inspanning hem zal leren. *Adhitthana* is het zaad van ambitie, de diepgewortelde toewijding om inzicht te verkrijgen. Het is deze ambitie die de *puthujjana* drijft naar het moeilijke en transformatieve rijk van spirituele ontwikkeling. Naar het rijk van beoefening.

Door de wijsheid die uit deze permanente beoefening voortvloeit laat de *yogi* zijn verlangen en afkeer los. Bevrijdt hij zich van zijn bezoedelingen (*P. kilesas/asavas*) ²⁶² en bereikt hij innerlijke vrede. Zelfrealisatie. In *dít* leven.

Bhikkhu Bodhi: ²⁶³

- *The process of contemplation that leads from impermanence to non-self does not come to a stop with insight into the non-self nature of things but serves a purpose beyond itself.*

It is designed to put an end to identification and appropriation, to eliminate the ingrained tendencies to take things to be "I" and "mine."

This insight leads to disenchantment, dispassion, and liberation: "Seeing the five aggregates thus [as not mine, not I, not my self], one becomes disenchanted with them. Being disenchanted, one becomes dispassionate. Through dispassion, the mind is liberated.

When the mind is liberated, one directly knows: 'It is liberated.'"

And liberation [(P. vimutti)] here means the release of the mind from the taints (asavas) and fetters [(P. samyojanas)], the primordial forces that drive the cycle of rebirths. When they are eliminated, the cycle itself comes to an end and one knows the task is done: "One understands: 'Birth is finished; the spiritual life has been lived; what had to be one has been done; there is no further coming back to this state of being.'" •

Dit is Boeddha's pad. De *buddhasasana* moet niet zozeer beschouwd worden als een filosofisch systeem dat de *yogi* moet 'begrijpen' of 'aanvaarden', maar eerder als een 'pad', een 'weg' (*P. magga*) dat moet gelopen worden en gerealiseerd. In die zin is de *Dhamma* een agnostisch antropocentrisch soteriologisch heilspad dat de mens tot Zelfrealisatie brengt. ²⁶⁴

Zelfrealisatie is het onderkennen van de onwezenlijke en onwaarschijnlijke openheid die zich in *élk* moment ²⁶⁵ van het bestaan openbaart wanneer de *yogi* erin slaagt zich te bevrijden van zijn conditioneringen (*P. sankharas*) en bezoedelingen (*P. kilesas/asavas*). ²⁶⁶ Het resultaat van deze bevrijding is innerlijke vrede. De transformatie van een *instinctief* leven dat opgebouwd was uit gewoontepatronen tot een *spontaan* leven van wijsheid en mededogen. ²⁶⁷

Wijsheid en mededogen. *Panna* en *karuna*. *Mededogen* als natuurlijk uitvloeisel van *wijsheid*. Wanneer de *yogi* de vergankelijkheid van de dingen aanvaardt—herkent (*P. pariyaṭṭi*), erkent (*P. patipatti*) en in zichzelf realiseert (*P. pativedha*)—opent zich zijn hart.

David Loy: ²⁶⁸

• *To become a different kind of person is to experience the world in a different way. When your mind changes, the world changes. And when we respond differently to the world, the world responds differently to us.* •

In de *Dhammacakkappavattana-Sutta*, zijn eerste prediking in *Sarnath*, wees de Boeddha de weg naar Zelfrealisatie in de Vierde Edele Waarheid. Het Pad dat leidt tot de beëindiging van *dukkha*. Wat hij zei komt hierop neer: leer dit pad, beoefen het en de wijsheid zal zich vanzelf aan je openbaren. Het is een pad dat eenieder kan begrijpen; dat de wereld toont zoals hij werkelijk is, wat ertoe leidt dat we in harmonie met het hele universum kunnen leven.

Het schema van het Achtvoudige Pad (*P. ariya atthangika magga*) gaat, summier samengevat, als volgt: *sila* → *samadhi* → *panna*. Hoe beter de moraliteit, hoe beter de concentratie zal zijn; hoe beter de concentratie, hoe dieper de wijsheid wordt. *Sila*, *samadhi* en *panna* zijn de fundamenteën van *magga*, *phala* en *nibbana*.

Sutta Nipata: ²⁶⁹

• Diegenen die toegewijd zijn aan de Dhamma,
zoals onderwezen is door de Ariyas
zijn onovertroffen in gedachten, woorden en handelen [*sila*].
Ze zijn gevestigd in vrede, tederheid en concentratie [*samadhi*],
en hebben de essentie van weten en wijsheid bereikt [*panna*]. •

Zelfrealisatie is *magga-phala-nibbana*:

→ *Magga* = het pad (*P. lokuttara-magga*) ²⁷⁰ van de *ariya-puggala* waardoor de ketens (*P. samyojanas*) die hem aan *samsara* binden en hem belletten tot ontwaken te komen gradueel afgesneden en vernietigd worden: '*magga is the activity of vipassana cutting through defilements*'. ²⁷¹

Magga nana (*P.*) is inzicht in het Pad. Inzicht in de *Dhamma*. In het *Proces*. In de *Flow*. Dit voortschrijdend inzicht wordt geconcretiseerd in de vier niveaus van de *ariya-puggala*: *sotapanna*, *sakadagami*, *anagami* en *arahant*. Dit inzicht in elk resp. niveau is een éénmalig feit. ²⁷²

→ *Phala* = de vrucht = het gradueel 'doven van het vuur' ²⁷³ = het resultaat, het onmiddellijk effect dat verschijnt op het moment dat het respectievelijke pad-bewustzijn gerealiseerd wordt: '*phala is the successful completion of that cutting, the result of magga*'. ²⁷⁴

Phala nana (*P.*) is het inzicht in de voortschrijdende en progressieve uitdoving van de *kilesas* en *asavas*. Dit resultaat kan natuurlijk door de *yogi* steeds opnieuw ervaren worden ²⁷⁵

→ *Nibbana* = zelfrealisatie: door inzicht in het pad (*P. magga nana*) en inzicht in de vrucht (*P. phala nana*) 'proeft' de *yogi* a.h.w. *nibbana* = de finaliteit, i.c. het bereiken van innerlijke vrede—de 'koelte' nà het doven van het vuur (*P. sitibhava*): '*nibbana is the coolness which appears once the defilements are cut*'. ²⁷⁶

Zowel *magga* als *phala* hebben *nibbana* als object: ²⁷⁷ *magga* neemt *nibbana* tot object; *phala* neemt het uitdovend vuur als object en dooft het integraal uit. ²⁷⁸

Magga-phala-nibbana realiseert de beëindiging van *dukkha*—de *Derde Edele Waarheid* (*P. nirodha sacca*). Het is de vernietiging van onwetendheid, van verlangen en van afkeer:

- Onwetendheid: (*P. avijja, moha*): de verschijnselen niet zien zoals ze in werkelijkheid zijn, i.c. de karakteristieken niet zien van de dingen (*P. ti-lakkhana*). Niet zien dat het 'ik' niet separaat van het Geheel bestaat. Onwetendheid is synoniem voor illusie, begoocheling, *Maya*.²⁷⁹ Door het antoniem 'weten' (*P. vijja*) ontstaat inzicht in de leegte van de dingen en de situaties. Direct weten. Experientieel weten. *Paccanubhoti*.
- Verlangen (*P. tanha, lobha*) en afkeer (*P. vyapada, dosa*) leiden onherroepelijk tot 'worden' (*P. bhava*). Dit 'worden' wordt in de *Pali*-canon metaforisch omschreven als 'wedergeboorte'.²⁸⁰ De betekenis van 'wedergeboorte' is: steeds hetzelfde stramien doorlopen. Altijd hetzelfde doen en toch een andere uitkomst verwachten. Altijd in dezelfde val trappen. De eeuwige kringloop van het vastklampen. Rondjes lopen. Het eeuwige 'worden'. *Samsara*.²⁸¹

Door het loslaten van onwetendheid, verlangen en afkeer breekt de *yogi* uit de cirkel van zijn bestendig 'worden' (*P. bhava*). Door het vuur van zijn *sankharas* te doven bevrijdt hij zichzelf. Stopt hij het 'worden' (*P. ana-bhava*).²⁸² Komt hij tot Zelfrealisatie. *Nibbana*. *Nibbana* is dus geen plaats, geen sfeer of 'toestand'. *Nibbana* is de vernietiging van onwetendheid, verlangen en afkeer, waardoor de *yogi* tot bevrijding en innerlijke rust komt. In dit leven.

En wat de vernietiging van onwetendheid, verlangen en afkeer inhoudt verklaart de Boeddha zelf in de *Udana*:²⁸³

• *Er is, monniken, het niet-geborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-geconditioneerde.*²⁸⁴

*Als, Monniken, dit niet-geborene, dit niet-gewordene, dit niet-geschapene, dit niet-geconditioneerde er niet zou zijn,*²⁸⁵
*dan zou er hier [in deze wereld] geen ontkomen mogelijk zijn aan het geborene, het geworden, het geschapene, het geconditioneerde.*²⁸⁶

*Maar omdat het niet-geborene, het niet-gewordene, het niet-geschapene, het niet-geconditioneerde er is,*²⁸⁷
*Is het mogelijk te ontkomen aan het geborene, het geworden, het geschapene, het geconditioneerde!*²⁸⁸ •

Vernietiging van onwetendheid, verlangen en afkeer staat voor loslaten. *Vossagga*.

Loslaten = schoon schip maken. Opruimen. Opgeven. *Niyyana*: de kringloop van *samsara* doorbreken. Loslaten = zich niet identificeren, noch met onwetendheid, noch met verlangen, noch met afkeer. De *yogi* kan immers onwetendheid niet met wijsheid combineren. Zulke combinatie is een *contradictio in terminis*. Daarom moet hij zijn onwetendheid opgeven. Het spirituele pad gaat over wat men opgeeft. Niet over wat men verwerft.



Nog even terug naar consistente beoefening toe.

In de doctrine omvat *bhavana* ²⁸⁹ twee beoefeningen (hoewel de Boedha zelf nooit enig onderscheid heeft gemaakt), namelijk kalmte-meditatie (*P. samatha-bhavana*) en inzicht-meditatie (*P. vipassana-bhavana*). ²⁹⁰

Ook inzake meditatie was elke sektarische benadering de Boeddha vreemd. Dit blijkt uit al de *suttas* die betrekking hebben op meditatie—de *Anapanasati-Sutta*; de *Satipatthana-Sutta*; de *Kimattha-Sutta*; de *Cula-Sunnata-Sutta* en ook uit de diverse *suttas* waarin de *jhanas* behandeld worden.

Wat in al deze *suttas* opvalt is de steeds weerkerende progressie-lijn: het fixeren van de geest op een meditatie-object (bvb. de adem); vervolgens vreugde (*P. niramisa piti*) ²⁹¹ gevolgd door geluk (*P. niramisa sukha*); ²⁹² kalmte van geest/éénpuntigheid (*P. ekagatta*); ²⁹³ gelijkmoedigheid (*P. niramisa upekkha*); ²⁹⁴ aandacht op de drie karakteristieken van alle fenomenen (*P. tilakkhana*); bevrijding van hechten (*P. vimutti*) en innerlijke vrede (*P. nibbana*).

In géén enkele *sutta* van de *Pali*-canon wordt een *complete* methode gevonden voor het bereiken van zelfrealisatie door de beoefening van inzichtmeditatie (*P. vipassana bhavana*). ²⁹⁵ Om een compleet beeld van *vipassana* te construeren moeten steeds *minstens* twee *suttas* gecombineerd worden. ²⁹⁶ ²⁹⁷ En *liefst* drie.

Voor een gedegen inzicht in de realisatie van Zelfrealisatie ga ik me doelbewust niet beperken tot de—volgens mij—twee belangrijkste *vipassana-suttas*, namelijk de *sutta* over Aandachtig Ademhalen (*Anapanasati-Sutta*) en de *sutta* over het Vestigen van de Vier Velden of Fundamenten

van Opmerkzaamheid (*Mahasatipatthana-Sutta*), ²⁹⁸ maar voeg er tevens de *sutta* van het Leven in het Heden (*Bhaddakaratta-Sutta*) aan toe. Deze laatste *sutta* schept n.m.m. de juiste ingesteldheid om de queeste naar zelfrealisatie aan te vatten: leven in het hier-en-nu. Het NU is het enige moment dat werkelijk is. Het is tevens het enige moment waar de *yogi* tot ontwaken kan komen.

Mumonkan: ²⁹⁹

• *In een enkel bewustzijnsmoment zien we alle kalpa's.
Zij zijn niets anders dan het naakte nu.
Doorzie je in het nu dit enige bewustzijnsmoment,
dan zie je op hetzelfde moment de ziener zelf.* •



Nog enkele voorafgaande bemerkingen:

→ Waarom zijn de bovenvermelde drie *suttas* voor de realisatie van *nibbana* (voor mij) de belangrijkste?

Omdat deze *suttas*—in erg analytische vorm—ingaan op zowel de theorie als op de praktijk van inzichtmeditatie.

Alhoewel in vele andere *suttas* terloops verwezen wordt naar *vipassana*, lijkt me het combineren van elementen uit verschillende leerredes enerzijds weinig gepast en anderzijds zou het ertoe leiden deze (op zich al niet gemakkelijke) materie verder te bemoeilijken.

→ Waarom start ik de bespreking met de *Bhaddakaratta-Sutta* (MN131)? Omdat deze *sutta* de nadruk legt op één van de belangrijkste fundamenteën waar de *yogi* zich moet aan houden, namelijk het feit dat de beoefenaar in het *heden* moet leven en niet moet piekeren over het verleden of rusteloos zijn over de toekomst. *'Yesterday is history. Tomorrow is a mystery. Today is a gift. That's why it's called the present'*.

Het heden is de enige plaats waar de werkelijkheid zich afspeelt. Het is tevens de enige plaats waar de *yogi* tot zelfrealisatie kan komen.

Thich Nhat Hanh zegt hierover: ³⁰⁰

• *We leven als in een droom. We worden terug gezogen naar het verleden en voortgesleept naar de toekomst.*