

DE ZESTIEN VIPASSANĀ-NĀṆA'S

—VAN VERGANKELIJKHEID NAAR BEVRIJDING—

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA

— Inzichtmeditatie —

ATTHAKAVAGGA

— De Vrede van de Boeddha —

SATTA-VISUDDHI

— De Zeven Zuiveringen —

DHAMMA

— Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid —

DHAMMAPADA

— Het Pad van Waarheid —

KHAGGAVISANA Sutta

PARAYANAVAGGA

— De Weg naar de Andere Oever —

WOORDEN VAN WIJSHEID

— De Dhammapada Zonder Exegese —

ITIVUTTAKA

— Zo is het Gezegd —

KHUDDAKAPATHA

— Korte Passages —

YATRA NAAR MAJJHIMADESA

— Een Pelgrimsreis naar het Middenland —

UDANA

— Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha —

SATIPATTHANA

— Het Pad naar Zelfrealisatie —

EKAYANO MAGGO

— De Directe Weg —

SOTAPATTIMAGGA

— Het Pad van de Stroombetreder —

ANICCA

— Sleutel tot Bevrijding —

JIJ BENT DE STROOM

DHAMMA-ZAADJES

— *Deel I & II & III & IV & V & VI & VII & VIII* —

ASTAVAKRA GITA

— *Het Lied van de Verguisde* —

BEVRIJDING & ZELFREALISATIE

— *De Woorden van de Astavakra Gita* —

YATHA-BHUTA

— *The True Nature of Reality* —

HSIN HSIN MING

— *Het Sacrale Niets* —

KANCHUKA'S

— *Versluierungen* —

LĪLĀ

— *Het Kosmische Spel van Leegte
en Werkelijkheid* —

BOEDDHA ZONDER MASKER

LĪLĀ

— *The Cosmic Play of Emptiness & Reality* —

DE STILTE VAN DE JHĀNA'S

— *De Weg naar het Zien dat Bevrijdt* —

THE STILNESS OF THE JHĀNAS

— *The Seeing that Liberates* —

*Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden op de site van
Ehipassiko, Boeddhistisch Centrum Antwerpen-Mechelen
<https://www.antwerpen-meditatie.be/>*

*Op de site van de Ehipassiko Academy
<https://yatha-bhuta.com>*

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

DE ZESTIEN VIPASSANĀ-ÑĀṆA'S
— VAN VERGANKELIJKHEID NAAR BEVRIJDING —

Guy Eugène DUBOIS

Dhamma
books

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

• *Spirituele wijsheid is een geschenk dat met inzicht en
mededogen gedeeld moet worden en niet uitgebuit
voor vulgair persoonlijk gewin. Wanneer wijsheid
gecommercialiseerd — 'vermarkt' — wordt, verliest
ze haar zuiverheid en verwordt ze tot koopwaar,
waardoor diepgaande inzichten een taxatie
krijgen, wat hun transformerende
kracht ondermijnt.* •

(Guy E. Dubois)

Om deze reden mag dit boek vrij gereproduceerd, gebruikt en
verspreid worden—via elk medium of bestandsformaat—mits
inachtneming van de clausules van de copyright licentie
(CC BY-NC-SA 4.0) van Creative Commons Belgium.



D/2025/Guy Eugène Dubois, Uitgever
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, Belgium
gdubois.dhammabooks@gmail.com
<https://yatha-bhuta.com/>

Tekstcorrectie: Jan Dewitte
Gezet in Helvetica Neue
Papier: HVO wit FSC
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland
ISBN: 9789465208749 | NUR-Code: 718

• *Yo kho dhammaṃ passati, so maṃ passati—*
Wie de Dhamma ziet, ziet mij •

Vakkali Sutta, Saṃyutta Nikāya 22.87

INHOUD

INHOUD	11
VOORWOORD	13
INLEIDING	19
DEEL I - DE VOORBEREIDENDE HELDERHEID	35
HOOFDSTUK 1 — DE 16 ÑĀṆA'S: EEN KAART, GEEN ROUTE	39
HOOFDSTUK 2 — DE WEG BEREIDEN	53
HOOFDSTUK 3 — NĀMĀRŪPA-PARICCHEDA-ÑĀṆA	59
HOOFDSTUK 4 — PACCAYA-PARIGGAHA-ÑĀṆA	65
HOOFDSTUK 5 — SAMMĀSANA-ÑĀṆA	73
DEEL II - HET OPENBREKEN VAN DE WERKELIJKHEID	89
HOOFDSTUK 6 — UDAYABBAYA-ÑĀṆA	95
HOOFDSTUK 7 — BHAṆGA-ÑĀṆA	103
HOOFDSTUK 8 — BHAYA-ÑĀṆA	109
HOOFDSTUK 9 — ĀDINAVA-ÑĀṆA	113
HOOFDSTUK 10 — NIBBIDĀ-ÑĀṆA	119
HOOFDSTUK 11 — MUÑCITUKAMYATĀ-ÑĀṆA	123
HOOFDSTUK 12 — PAṬISAÑKHĀ-ÑĀṆA	129
HOOFDSTUK 13 — SAÑKHĀRUPEKKHĀ-ÑĀṆA	135
HOOFDSTUK 14 — ANULOMA-ÑĀṆA	141
DEEL III - DE DOORBRAAK NAAR HET ONGEBORENE	145
HOOFDSTUK 15 — GOTRABHŪ-ÑĀṆA	153
HOOFDSTUK 16 — MAGGA-ÑĀṆA	157
HOOFDSTUK 17 — PHALA-ÑĀṆA	161
HOOFDSTUK 18 — PACCAVEKKHAṆA-ÑĀṆA	165
NAWOORD	169
BIBLIOGRAFIE	173
VOETNOTEN	177

VOORWOORD

Er zijn boeken die bedoeld zijn om gelezen, begrepen en onthouden te worden.

Dit is niet zo'n boek.

Wat hier voorligt, is geen leerboek, geen handleiding, geen verzameling kennis. Het is een uitnodiging. Een invitatie om stil te worden, om te kijken, om te luisteren naar wat zich ontvouwt *voorbij* woorden.

De zestien stadia van inzicht zijn geen techniek, geen ladder om te beklimmen. Ze vormen het landschap van een *yogi* die langzaam leert loslaten. Het is geen routekaart die gevolgd moet worden, maar slechts sporen in het zand trekt—vluchtige voetafdrukken achtergelaten door zij die kwamen, keken en gingen.

In vroeg-boeddhistische teksten wordt de Boeddha vaak aangeduid als de *Tathāgata* ¹—Hij die zo gekomen en zo gegaan is, zonder zich te hechten aan wat voorbijgaat, Hij die komt en gaat als de wind, zonder iets achter te laten dat naar de wereld grijpt.

Tathāgata betekent: hij die het ongebaande pad gaat —niets vasthoudend, niets vormend dat in tijd of ruimte ² blijft hangen.

Niet als een figuur met bezit of aanspraak, maar als een verschijnsel dat zich voortbeweegt door de wereld zoals een vogel door de lucht: zonder vluchtschema, zonder dat er iets overblijft.

Overeenkomstig de metaforische omschrijving in de *Dhammapada*: ³

• *Wie de lege en ongeconditioneerde bevrijding ervaart heeft, zijn weg is moeilijk te volgen—zoals de vlucht van vogels in de lucht.* ³

Zo zijn ook de zestien stadia van inzicht: vluchtige aanwijzingen van zien en loslaten, verdwijnend als voetstappen in nat zand wanneer de wind opsteekt.

In die vergankelijkheid toont zich de essentie van de beoefening: niet het *zitten* is belangrijk, wel het *zien*. ⁴ Niet de vorm, maar de inhoud.

Zitten kan behulpzaam zijn, ja, als een ogenschijnlijk stabiel kader voor de geest om tot rust te komen, maar zodra men de vorm voor de essentie aanziet, raakt men het hart van de beoefening kwijt. ⁵ Een vaardig middel (*upāya*; *upāyah*) mag nooit verward worden met de uiteindelijke ontplooiing.

Dhamma is geen ritueel en geen techniek. Het is ook geen structuur. Het is een uitnodiging om de werkelijkheid direct te ontmoeten, zonder zelfgerichte beoeleringen, verwachtingen of egogericht handelen.

Het gevaar is immers groot dat beoefening een nieuwe identiteit wordt: de stille, zittende zoeker—iemand met een pad, met een doel, met een belofte van resultaat. Maar zodra het innerlijke proces een zelfbevestiging wordt, raakt de beoefenaar verstrikt in dezelfde fuik waaruit hij zich juist bevrijden wil.

De Boeddha wees niet naar houdingen, niet naar rituelen, niet naar structuren, maar naar inzicht. Hij sprak over het schouwen van vergankelijkheid, over het

loslaten van gehechtheid, over het niet-zelf. Zodat de beoefenaar tot bevrijding uit zijn lijden kan komen.

Zien—dat is wat telt. *Zien* hoe alles opkomt en vergaat. *Zien* hoe gedachten bewegen, hoe gewaarwordingen en gevoelens verschijnen en verdwijnen, zonder iets vast te grijpen of af te stoten. *Zien* zonder verzet, zonder inmenging, zonder de geconditioneerde reflex om de ervaring anders te willen dan zij is. Een *direct zien*, ongefilterd door denken en benoemen.

Ware meditatie kent geen vaste vorm. ⁶ Zodra de geest helder is, valt elke techniek weg: het object van aandacht wordt ondergeschikt aan de ontplooiing van aandacht (*sati; smṛti*) en inzicht (*paññā; prajñā*). Meditatie is dan geen kwestie meer van houding of methode, geen oefening in vorm of structuur, maar eenvoudig: een open en onbevangen gewaar zijn van *dit* moment—van *elk* moment.

Het is belangrijk om te beseffen dat zelfs de meest stille of ruimtelijke ervaringen, hoe verrijnd ook, onderhevig zijn aan ontstaan en vergaan.

Ook openheid, ook de afwezigheid van objecten—zijn slechts verschijningen in de stroom van bewustzijn.

Ze kunnen makkelijk verward worden met bevrijding, maar zijn dat niet. Bevrijding ontstaat niet door te verblijven in een bepaalde toestand, maar door het helder doorzien van wat komt en gaat—zonder verlangen, zonder grijpen, zonder gehechtheid.

Of je nu loopt, afwast, zit of ligt: waar helderheid (*pa-jānāti; prajānāti*) ⁷ is, daar is beoefening. Alleen waar er werkelijk *zien* is, komt bevrijding in zicht. ⁸

Daarom is het niet het zitten dat bevrijdt (*vimutti; vimukti*), ⁹ maar het inzicht (*vipassanā; vipaśyanā*) dat oplicht wanneer je loslaat wat je dacht te moeten doen, bereiken of zijn. ¹⁰

Waar uiterlijke vormen wegvallen, kan waarheid zich onthullen. Niet als iets nieuws, maar als dat wat altijd al aanwezig was—ongezien, net onder het oppervlak. *Dhammatā*. ¹¹

Waarheid heeft geen structuren nodig, geen lineages, geen rituelen, geen woorden om zichzelf te bevestigen. ¹²

Waarheid vraagt niet om vorm, maar om openheid—een innerlijke ontvankelijkheid die niets buitensluit. Aanvaarding. Helderheid. Stilte. Bevrijding.

Ze vraagt aanvaarding—de dingen zien zoals ze zijn, niet zoals we ze denken, wensen of willen.

Ze vraagt helderheid—een geest die ziet zonder te grijpen, zonder te oordelen, te veroordelen en uit te sluiten.

Ze vraagt stilte—niet de afwezigheid van geluid, maar de afwezigheid van verzet.

Ze vraagt bevrijding—niet als doel, maar als het natuurlijke gevolg van loslaten. Wat in stilte wordt doorzien, vindt in de leer van de Boeddha zijn weerspiegeling.

Nibbāna (*nirvāṇa*) wordt in de *Pāli*-canon niet voorgesteld als een nieuwe vorm of entiteit, maar als het ongeconditioneerde (*asaṅkhata*; *asaṃskṛta*): open, vrij van vormen en concepten.

Openheid (*anālaya*; *id.*)¹³ en helderheid of inzicht (*paññā*, *prajñā*) zijn kwaliteiten die in meditatie gecultiveerd worden om rechtstreeks *anicca*, *dukkha* en *anattā* te doorgronden. Stilte en bevrijding zijn geen doelen op zich, maar natuurlijke ontplooiingen van dat inzicht.

De Boeddha beschrijft *nibbāna* dan ook als *santi* (*śānti*): vrede, stilte.

Wie deze pagina's betreedt, wordt niet uitgenodigd om iets te bereiken, maar om op te geven wat bereiken in de weg staat. Niet om iets te worden (*bhava*; *id.*)¹⁴ maar om stil te verdwijnen in de eenvoud van wat is.

Zoals men kan verdwijnen in een ochtendnevel, zo ook hier—langzaam oplossen.

Lees dit boek zoals men een bloem bekijkt, de ochtendmist aanschouwt, een vallende ster volgt. Lees niet om te grijpen, maar om spontaan te laten open komen wat zichzelf wil tonen.

Want wat gezocht wordt, ligt niet buiten ons. Wat ons bindt, is geen ketting, maar een illusie.

Dit boek wil niet overtuigen, maar enkel wijzen.

Het is geen instructie, maar een ontmanteling, geen aansporing tot zoeken, maar een uitnodiging tot loslaten. En daarna: alleen stilte.

Zoals de Boeddha zei: ¹⁵

• *Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodha-*
dharmanti — Alles wat onderhevig is aan ontstaan,
is onderhevig aan vergaan. •

Wie dit werkelijk doorziet, nadert bevrijding met rasse schreden.



INLEIDING

Er is een stilte die dieper reikt dan de afwezigheid van geluid. Het is de stilte van inzicht—het woordeloos verstaan dat opwelt wanneer de geest tot rust komt en de werkelijkheid zichzelf in haar naakte gedaante onthult. Toch is deze stilte niet eenvoudig. Ze is geen vrucht van techniek, geen resultaat van inspanning.

Zoals Jiddu Krishnamurti zei: ¹⁶

- *De stilte die door het denken in elkaar gezet wordt, staat stil, is dood, maar de stilte die ontstaat als het denken zijn eigen begin begrepen heeft, zijn eigen aard kent, heeft begrepen hoe alle denken nooit vrij is, maar altijd oud—deze stilte is meditatie, waarin de mediterende volkomen afwezig is, waar de geest zich van het verleden ontdaan heeft.* •

Wat wij doorgaans stilte noemen—het stilleggen van alle activiteit, het beteugelen van gedachten—is vaak niet meer dan een subtiele daad van controle. Besef dat de geest die probeert stil te zijn, nog steeds bezig is: het zoeken naar rust veronderstelt nog altijd een impuls van verlangen.

Echte stilte ontstaat pas wanneer de geest zichzelf doorgrondt ¹⁷—zijn gehechtheid aan het verleden, zijn neiging tot grijpen en identificatie—en wanneer dat schouwen volstaat om alle geconditioneerde activiteit te laten oplossen. Dan blijft er geen inspanning meer over, maar een open ruimte zonder centrum,

zonder 'ik'. Dan blijft er geen beoefenaar meer over, geen verlangen, enkel het ongezochte 'zijn'.

In deze open ruimte wordt de stilte geboren die niet door woorden omschreven kan worden.

Deze stilte is geen afwezigheid, maar een aanwezigheid die alles doordringt. Wat niet in woorden uitgedrukt kan worden, stroomt in stilte als een ongehoord lied—een lied dat voorbijgaat aan begrippen en vormen, dat geen uitleg behoeft omdat het niets anders is dan het hart dat zichzelf openbaart.

Woorden zijn slechts een schaduw van deze werkelijkheid. Ze raken niet de kern van wat gekend wordt wanneer de geest van de *yogi* stilvalt en zich opent voor het onuitsprekelijke, voor het Ongeconditioneerde.

In de eenvoud van stilte wordt het universele mysterie voelbaar—niet als gedachte, maar als een direct besef (*paṭivedha*; *prativedha*)¹⁸ van wat altijd al aanwezig was. Geen dogma, geen esoterisch vertoon; geen verbeelding—slechts het pure *zijn*, toegankelijk voor ieder die durft te luisteren zonder verwachting, zonder streven, zonder hoop op resultaat.

Ware innerlijke stilte raakt aan diepere lagen van *zijn* en *weten*¹⁹—aan een inzichtelijk bewustzijn, aan een natuurlijke wijsheid²⁰ die geen woorden nodig heeft, geen vormen om zich aan vast te hechten (*asāṅkhata*; *asamskṛta*)²¹ helder en oorspronkelijker dan alle gedachten (*pabhassara-citta*; *prabhāsva-citta*).²²

In stilte ontsluit zich wat niet gezegd kan worden—datgene wat enkel te herkennen is door wie bereid is met een open hart te luisteren.

Stilte is de drempel van het binnenste heiligdom, de verborgen grot van het hart. Zij is het lied van het hart—een taal zonder woorden, universeel, zonder noodzaak tot vertaling. Zoals liefde, ongeborn en tijdloos, spreekt stilte tot wie bereid is te luisteren.²³ Een melodie zonder klank, herkenbaar voor wie muzikaal is, en voor wie dat niet is; voor wie religieus is, en voor wie vrij is van religie.

Trek het bos in. Luister naar het ruisen van de bladeren, naar de adem van de wind. Zit aan de rand van de zee. Laat het gebrul van de golven je oor vullen. Kijk omhoog naar de sterrenhemel, in de onmetelijke stilte van de nacht. Open het innerlijke oor van de geest. Luister naar de klank van de stilte zelf. Daar, in die onhoorbare melodie, wordt de vreugdevolle, zachte aard van contemplatie geboren. Daar bloeit de gelukzaligheid die niet gezocht wordt, maar eenvoudig verschijnt in de afwezigheid van verlangen.

In die stille helderheid wordt inzicht geboren—niet als een gedachte, niet als een conclusie, maar als een onmiddellijke gewaarwording van hoe alles ontstaat en vergaat—zonder eigenaar, zonder centrum.

Het is in deze stilte, in deze ademende openheid (*suññatā-vihāra*),²⁴ dat de *vipassanā-ñāṇa*'s (*Skt. vipaśyanā-jñāna*) wortel schieten en tot rijping komen.²⁵

Zoals een bloem zichzelf niet dwingt om te bloeien,²⁶ zo ontvouwen ook de stadia van inzicht zich niet

door kracht of verlangen, maar door het loslaten van de belemmeringen die hen verduisteren.

In stilte groeit inzicht vanzelf. De oude meesters hebben dit proces zorgvuldig waargenomen en beschreven.

In de vroege teksten vinden we nog geen geordende systematiek, maar wel de levende sporen van dit rijpingsproces—een innerlijk landschap dat later, van de *Vimuttimagga* van Upatissa ²⁷ tot de *Paṭisambhidāmagga* ²⁸ en de *Visuddhimagga*, ²⁹ gecondenseerd werd in de zestien stadia van inzicht zoals we ze vandaag kennen.

Wat zijn deze *vipassanā-ñāṇa*'s? Hoe zijn ze ontstaan, en waarom kunnen ze een zacht richtsnoer zijn op het pad van innerlijke bevrijding? ³⁰

De volgende bladzijden proberen dit te ontvouwen—niet als instructie, niet als dogma, maar als een uitnodiging om samen stil te staan bij dit proces van groeien en loslaten. Niet om iets te bereiken, maar om ruimte te maken voor datgene wat altijd al stil op ontdekking te wachten lag. ³¹

De *vipassanā-ñāṇa*'s (*Skt. vipaśyanā-jñāna*)—de inzichten die tijdens diepe meditatie rijpen—zijn geen bedachte constructies, geen theoretische schema's.

Ze zijn eerder sporen: zachte markeringen op het innerlijke pad, ontstaan uit aandachtig en eerbiedig kijken (*yoniso manasikāra*; *yuktiso manaskāra*) ³² naar het proces van bevrijding zelf.

Hun wortels reiken tot in de vroegste overleveringen van de *buddhadhamma*.

In de *Pāli*-canon vinden we geen strikte opsomming van zestien inzichten terug. Maar, verspreid over de teksten, duikt steeds weer het patroon op van inzicht dat rijpt: een verschuiving van gewoon kijken naar een helder schouwen—een rechtstreeks 'zien' van vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), onvoldaanheid (*dukkha*; *duḥkha*) en niet-zelf (*anattā*; *anātman*).

De Boeddha sprak herhaaldelijk over het gewaar zijn van het opkomen en vergaan van verschijnselen (*udayabbaya*; *utpādayaya*)³³—lichaam, gewaarwordingen/gevoelens, waarnemingen, mentale formaties, bewustzijn—en over het loslaten van gehechtheid daaraan (*upādāna*; *id*).³⁴

Hij onderwees geen abstracte theorie,³⁵ maar nodigde de beoefenaar uit tot een directe en onbevreesde blik op de werkelijkheid:

• *Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodhadhammanti* — *Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan* •³⁶

Dit is het zuivere en onbezoedelde weten van *Dhamma*. Niets is blijvend, niets is werkelijk van ons, niets biedt blijvende voldoening.

Deze eenvoudige maar diepe waarneming vormt de kern van alle inzichtmeditatie (*vipassanā*; *vipaśyanā*).

Wanneer de geest stil wordt en kijkt zonder in te grijpen, onthult de werkelijkheid haar vergankelijkheid